NHS
University Hospital Southampton
NHS Foundation Trust

Pag-express ng gatas sa dibdib para sa inyong sanggol

Isang gabay sa kung paano mag-express ng gatas sa dibdib

Isinulat namin ang buklet na ito bilang gabay sa pag-express ng gatas sa dibdib para sa iyong sanggol. Sana makatulong ito para masagot ang ilan sa mga katanungan na maaaring mayroon kayo. Kung mayroon kayong anumang karagdagang tanong o alalahanin, mangyaring kausapin ang inyong komadrona o nars para sa bagong panganak.

Pag-express ng inyong gatas sa dibdib

Ang pag-express ng gatas ay nangangahulugang pagpiga ng gatas mula sa inyong suso (gamit ang kamay o pump) para maiimbak ninyo ito at ipainom sa inyong sanggol kinalaunan. Ang pag-express ay nagpapahintulot sa inyo na bigyan ang inyong sanggol ng gatas ng ina kahit na hindi ninyo direktang mapapasuso ang inyong sanggol.

Kung, para sa anumang dahilan, hindi ninyo mapapasuso ang inyong sanggol pagkatapos manganak, mahalagang magsimula kayong mag-express ng inyong gatas sa dibdib sa lalong madaling panahon. Ito ay dahil ang inyong gatas sa dibdib, kasama ang inyong colostrum (ang unang gatas ng ina na ginagawa ng inyong katawan), ay ang pinakamainam na mapagkukunan ng nutrisyon ng inyong sanggol. Naglalaman ito ng antibodies na nagpoprotekta sa inyong sanggol mula sa impeksyon at tumutulong na mapalakas ang kanilang immune system. Tumutulong din ito na mapalakas ang sistemang pantunaw ng inyong sanggol, na nagpoprotekta sa kanila mula sa mga allergy.

Para magkaroon ng pinakamahusay na pagkakataon para makakuha ng ganap na suplay ng gatas, inirerekumenda namin na i-express ang gatas sa inyong dibdib gamit ang kamay sa lalong madaling panahon pagkatapos manganak (pinakamainam sa loob ng unang dalawang oras). Hilingin sa inyong komadrona o nars para sa bagong panganak na ipakita sa inyo kung paano mag-express sa pamamagitan ng kamay, at para sa isang hand expressing admission pack. Kasama sa paketeng ito ang papel na may impormasyon tungkol sa pag-express sa pamamagitan ng kamay at ilang sterilisadong hiringgilya at lalagyan para kolektahin ang inyong colostrum.

Tulungang dumaloy ang inyong gatas

Kapag nag-eexpress kayo ng inyong gatas sa dibdib, maaaring maramdaman ninyong makatulong na:

- maging malapit sa inyong sanggol
- magkaroon ng isang bagay na nagpapaalala sa inyo ng inyong sanggol (maaari itong litrato o isang bagay na isinuot niya na mahahawakan ninyo at maaamoy)
- huminga nang mabagal at malalim para matulungan kayong magrelaks
- pumunta sa isang nakakarelaks na espasyo (kung pupuwede)
- umupo sa isang komportableng posisyon
- uminom ng gamot para sa pagpapaginhawa ng pangingirot/pananakit kung kinakailangan (para sa higit na impormasyon tungkol sa gamot para sa pagpapaginhawa ng pangingirot/pananakit, makipag-usap sa inyong komadrona o basahin ang papel na may impormasyon tungkol sa 'Inyong gamot pagkatapos manganak (Your medication after the birth of your baby)' na kasama sa seksyon ng mga kapaki-pakinabang na link sa dulo ng buklet na ito)
- painitin ang inyong mga suso muna bago mag-express ng gatas sa pamamagitan ng paglalagay ng warm compress (gaya ng pranela)
- marahang himasin at masahehin ang inyong mga suso at utong

Makakatulong ang mga ito na mag-trigger ng paglalabas ng oxytocin (ang love hormone), na naghihikayat sa inyong gatas na dumaloy (ang inyong 'let-down reflex').

Mga pangunahing tip para sa pag-express ng gatas sa dibdib

- Ang suplay ng inyong gatas sa dibdib ay tinutukoy ng kung gaano kadalas kayong magpalabas ng gatas (mag-express o magpasuso). Kung hindi kayo regular na nag-eexpress, mababawasan ang inyong suplay ng gatas (subukang huwag mag-iwan ng pagitan na mas matagal sa apat na oras sa pagitan ng mga pag-express ng gatas).
- Ang isang mas malambot (mas walang laman) na suso ay mas mabilis na gumagawa ng gatas kaysa sa mas matigas (mas puno) na suso, kaya ang madalas na pag-express ay gumagawa ng higit na gatas kaysa sa mas madalang na pag-express.
- Ang pagdidikit ng inyong balat sa balat ng inyong sanggol kapag maaari itong gawin, pati ang pag-express ng gatas malapit sa inyong sanggol, ay makakatulong din na mapataas ang inyong suplay ng gatas.
- **Kung ang inyong sanggol ay inaalagan sa neonatal unit**, inirerekumenda namin na magsimula kayong mag-express ng inyong gatas sa dibdib sa pamamagitan ng kamay sa unang dalawang oras pagkatapos manganak.

  Ilayon ninyong mag-express nang walong beses sa loob ng 24 na oras, na hindi tatagal sa apat na oras sa pagitan ng mga pag-express ng gatas.
- **Napakahalaga na mag-express nang hindi bababa sa isang beses sa magdamagan.** Ito ay dahil naglalabas ang inyong katawan ng higit na prolactin (ang hormone na nagsasabi sa inyong katawan na gumawa ng gatas) sa gabi. Ang pag-express sa gabi ay nakakatulong na suportahan ang paggawa ninyo ng gatas at mapanatili ang suplay ng inyong gatas sa dibdib. Kung kayang sumuso ng inyong sanggol, makakapag-stimulate din ito sa inyong mga suso na gumawa ng gatas.

'Kung hindi ninyo ito kunin, hindi ito gagawin ng inyong suso.' 'Kung hindi ninyo ito gamitin, mawawala ito.'

Pag-express ng gatas sa dibdib sa pamamagitan ng kamay

Ang gatas na nagagawa ninyo sa unang tatlong araw pagkapanganak ay tinatawag na colostrum. Ito ay isang makapal at concentrated na gatas na kadalasan ay golden yellow ang kulay. Kung saan lumalabas ang colostrum mula sa suso nang patak-patak, ang pinakamainan na paraan para makolekta ito ay sa pamamagitan ng pag-express gamit ang kamay. Huwag mag-alala kung nakakagawa lang kayo ng kaunting dami, normal lang ito. Mahalaga ang bawat patak.

Maaaring makatulong din sa inyo na mag-express sa pamamagitan ng kamay bago o pagkatapos gumamit ng breast pump, o maaaring mas gusto ninyong mag-express lang gamit ang kamay at hindi talaga gumamit ng breast pump.

Pinahihintulutan din ng pag-express sa pamamagitan ng kamay na ma-target ninyo ang mga partikular na lugar ng inyong suso, na makakatulong na maalis ang bara sa isang duct o kung mayroon kayong mastitis (kapag namamaga, mainit at masakit ang inyong suso).

Paano mag-express sa pamamagitan ng kamay
Hilingin sa inyong komadrona o nars para sa bagong panganak na ipakita sa inyo kung paano mag-express sa pamamagitan ng kamay, at para sa isang hand expressing admission pack.

Maaari din ninyong sundan ang mga sumusunod na hakbang sa ibaba:

1. Hugasan at patuyuing mabuti ang inyong mga kamay bago kayo magsimula.
2. Kung nagkokolekta kayo ng inyong colostrum, kakailanganin ninyo ng malinis at sterilisadong hiringgilya, pati na rin malinis at sterilisadong mas malaking lalagyan. Ihanda ang mga ito bago kayo magsimula.
3. Maging komportable at subukang magrelaks. Makakatulong ang init, kaya subukang dahan-dahang masahehin ang inyong mga suso gamit ang mainit-init na pranela.

4. Gamitin ang inyong kamay para saluhin ang isang suso ninyo ng palad. Dapat nakakorteng ‘C’ ang inyong kamay sa palibot ng inyong utong na nasa ilalim ng inyong suso ang apat na daliri at ang hinlalaki sa ibabaw. Ang inyong hinlalaki at mga daliri ay dapat na mga 2 hanggang 3 cm ang layo mula sa base ng inyong utong.

5. Gamitin ang inyong hinlalaki at hintuturo para marahang pigain. Bitawan ang presyur at ulitin pagkatapos para lumikha ng ritmo. Hindi ito dapat masakit. Iwasang i-slide ang inyong mga daliri sa inyong balat dahil maaari itong magdulot ng hapdi. Kung hindi dumadaloy ang inyong gatas, subukang galawin ang inyong mga daliri nang kaunti papunta sa inyong utong o mas malayo, hanapin ang puwesto na pinakamainam para sa inyo. Puwede rin ninyong dahan-dahang masahehin ang inyong suso.
6. Kolektahin ang inyong colostrum gamit ang sterilisadong hiringgilya at kung kinakailangan, i-decant sa mas malaking sterilisadong lalagyan. Ang colostrum ay sobrang concentrated at patak-patak na lalabas sa inyong suso. Sa una, ilang patak lang ang lalabas sa bawat sesyon, ngunit kapag may higit na pagsasanay at sa paglipas ng panahon, dapat kayong makakuha nang mas marami.

7. Kapag bumagal na ang mga patak, ilipat ang inyong mga daliri paikot para subukan ang ibang seksyon ng inyong suso at ulitin.
8. Ulitin ang proseso para sa inyong pangalawang suso.

Pag-express ng gatas sa dibdib gamit ang breast pump
Ang mga breast pump ay dinisenyo na gayahin ang pagsipsip ng inyong sanggol. May dalawang magkaibang uri: electric at manual. Sa manual, pipigain ninyo ang plunger gamit ang kamay, habang sa electric na bersyon, ito na ang gagawa ng pagkilos para sa inyo.

Inirerekumenda namin ang pag-express ng inyong gatas sa dibdib sa pamamagitan ng kamay sa unang dalawang araw pagkatapos manganak bago gumamit ng breast pump. Gayunpaman, kung pinayo ng inyong komadrona o nars para sa bagong panganak, puwedeng gumamit ng breast pump anim na oras pagkapanganak.

Ang mga electric breast pump ay maaaring makuha para gamitin sa neonatal unit at sa mga postnatal ward. Humiling sa inyong komadrona o nars para sa bagong panganak ng electric breast pump expressing kit. Puwede rin nilang ipakita sa inyo kung paano i-assemble ang kit, kung paano gamitin ang mga pump at paano sterilisahin ang kagamitan.

Paglilinis at pagsterilisa ng inyong electric breast pump expressing kit
Kapag nasa ospital ang inyong sanggol, dapat hugasan ang inyong electric breast pump expressing kit gamit ang maligamgam na tubig na may sabon pagkatapos ng bawat paggamit at pagkatapos ay itabi sa isang malinis na lalagyan. Kakailanganin ninyo pagkatapos na sterilisahin ang kit bago mag-express. Maaaring gumamit ng Steri-Sacs at industrial microwave para sterilisahin ang inyong kit sa neonatal unit at postnatal ward. Kung nag-eexpress kayo ng inyong gatas sa bahay, pakigamit ang inyong mas ninanais na pamamaraan para sterilisahin ang inyong kit.

Para sa higit na impormasyon tungkol sa pagsterilisa ng inyong kit, i-scan ang QR code o bisitahin ang: **www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment**

Paano gumamit ng electric breast pump
May dalawang mode ang mga electric breast pump:

Initiate mode
Ito ay para i-stimulate ang na magawa ang inyong gatas.

1. Ilagay ang breast shield o embudo (flange) sa ibabaw ng inyong utong.
2. Pindutin ang power button, at pagkatapos ay pindutin ang droplet button sa loob ng 10 segundo.
3. Upang mapalakas ang paghigop (suction), ikutin ang dial nang pakanan hanggang sa medyo hindi na komportable at bawasan ang paghigop nang dalawa o tatlong icon ng droplet o square, hanggang sa maging komportable.
4. Tatakbo ang pump nang 15 minuto at pagkatapos ay awtomatikong mamamatay.

Kung nanganak kayo nang higit anim na araw na ang nakalipas o nag-express kayo ng pinagsamang dami (mula sa parehong suso) na 20ml o higit pa sa tatlong magkakasunod na pag-express, puwede na ninyong simulan ang ‘maintain’ mode.

Maintain mode
Ito ay para sa pagpapanatili ng inyong suplay ng gatas.

1. Ilagay ang breast shield o embudo (flange) sa ibabaw ng inyong utong.
2. Pindutin ang power button.
3. **Huwag** pindutin ang droplet button hanggang sa makita ninyo sa screen ang ‘maintain running’.
4. Upang mapalakas ang paghigop (suction), ikutin ang dial nang pakanan hanggang sa medyo hindi na komportable at bawasan ang paghigop nang dalawa o tatlong icon ng droplet o square, hanggang sa maging komportable.
5. Patuloy na mag-express hanggang sa huminto ang daloy ng inyong gatas o may 10 segundong pagitan sa bawat patak ng gatas. Hindi awtomatikong hihinto ang pump.
6. Upang ma-stimulate at mapataas ang inyong suplay ng gatas, patuloy na mag-express nang dalawang minuto pa pagkatapos huminto ng daloy ng inyong gatas.
7. Patayin ang breast pump.

Ang mga pagpiga sa suso sa panahon ng pag-pump ay makakapagpadami nang husto sa lumalabas na gatas. Upang gumawa ng mga pagpiga ng suso, ikorteng ‘C’ ang inyong buong kamay at saluhin ng palad ang inyong suso papunta sa dibdib. Pigain ang inyong breast tissue sa muwestrang ‘piga at bitaw’ at gawin ito palibot ng inyong suso.

Ang dobleng pag-pump (pag-express ng gatas mula sa parehong suso nang sabay) ay hindi lang nakakatipid sa oras, ngunit nakakapagpataas din ng inyong suplay ng gatas at antas ng hormones.

Kung pina-pump ninyo ang bawat suso nang isa-isa, lumipat sa kabilang suso kapag bumabagal ang pagdaloy ng gatas. Pagkatapos, bumalik uli sa isa pang suso dahil maaaring mas magkaroon na ng gatas na ma-eexpress. Maaaring mapansin ninyong mas nakakagawa ng higit na gatas ang isang suso kaysa sa isa – normal ito.

Laki ng embudo (flange)

Mahalagang pumili ng tamang laki ng embudo (ang piraso ng plastic na sukat sa inyong utong) ng breast pump para sa inyo. Hindi lang ito mas magiging komportable para sa inyo, makakatulong din ito na makapag-express ng gatas nang mabuti hangga't maaari. Matutulungan kayo ng Flange FITS Guide para mahanap ang tamang laki ng embudo para sa inyo. Para sa higit na impormasyon tungkol dito, i-scan ang QR code o bisitahin ang:

www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Ang pagtabi ng inyong na-express na gatas sa dibdib habang nasa ospital ang inyong sanggol

Sa sandaling na-express ninyo ang inyong gatas, i-label ang hiringgilya o lalagyan ng petsa at oras kung kailan ninyo inexpress ang gatas at ang pangalan ng inyong sanggol. Puwede kayong bigyan ng nars para sa bagong panganak o miyembro ng team ng komadrona ng ilang label na pampangalan. Iwasang gumamit ng mga panulat na may ink na kumakalat kapag basa.

Dapat maingat na itabi ang inyong gatas upang maiwasan ang pagdami ng mapaminsalang bakterya. Habang nasa ospital ang inyong sanggol, pinapayuhan kayong sundin ang mga patnubay sa ibaba para sa pag-iimbak ng gatas:

- **Fridge** - Ilagay ang inyong gatas sa refrigerator sa lalong madaling panahon pagkatapos mag-express ng gatas, maliban kung plano ninyong ibigay kaagad ito sa inyong sanggol. Ang na-express na gatas ay puwedeng itago sa refrigerator nang hanggang 48 oras sa ospital.
- **Freezer** - Kung plano ninyong i-freeze ang inyong gatas, dapat ninyong gawin ito sa lalong madaling panahon pagkatapos itong ma-express (dapat itong gawin sa loob ng 24 na oras). Ang frozen na gatas ay puwedeng itago sa freezer ng neonatal unit nang hanggang tatlong buwan.

Ang pag-iimbak ng inyong gatas sa maliliit na dami ay makakatulong na maiwasan ninyong magsayang ng gatas, lalo na kung plano ninyong i-freeze ito.

Kung nagdala kayo ng inexpress na gatas ng ina mula sa bahay, pakibigay ito sa inyong komadrona o nars para sa bagong panganak kaagad pagkadating ninyo sa ospital. Kung kayo ay galing sa malayong lugar, gumamit ng thermal bag at/o icepack para mapanatiling malamig ang inyong gatas.

Mahalagang impormasyong pangkaligtasan

- Ang mga hiringgilya para sa pagpapakain ng sanggol ay mayroong takip (free-fastening lid) na dapat tanggalin bago ibigay ang na-express na colostrum o gatas sa inyong sanggol.
- Laging panatilihing malayo sa mga sanggol at bata ang mga hiringgilya at takip.

Checklist para sa pag-express ng gatas

Isinama namin sa ibaba ang checklist para sa pag-express ng gatas para matulungan kayong magabayan sa prosesong ito.

Nakatanggap ako ng:

- ☐ bonding fabric heart (isa para sa inyo at isa para sa inyong sanggol kung ang inyong sanggol ay nasa neonatal unit)
- ☐ isang hand expressing admission pack
- ☐ isang electric breast pump expressing kit

Ipinakita sa akin kung paano:

- ☐ mag-express gamit ang kamay (kabilang ang kung kailan magsisimula at kung gaano kadalas)
- ☐ gumamit ng electric breast pump (kabilang ang kung paano gamitin ang iba't ibang mode)
- ☐ tingnan kung aling laki ng embudo (flange) ng breast pump ang gagamitin
- ☐ hugasan at sterilisahin ang expressing kit (at kung saan gagawin ito)
- ☐ mag-sign up sa vCreate (kung ang inyong sanggol ay nasa neonatal unit)

Kontakin kami

Kung mayroon kayong mga tanong o alalahanin tungkol sa pag-express ng inyong gatas sa dibdib, makipag-usap sa inyong komadrona o nars para sa bagong panganak, o kontakin ang nauugnay na team na nagpapakain sa sanggol gamit ang mga detalye sa ibaba.

Telepono ng Neonatal team na nagpapakain sa sanggol: **07920 184353**

Telepono ng Maternity team na nagpapakain sa sanggol: **07786 267584**

Kung hindi masagot na alinman sa mga team na ito ang inyong tawag, mag-iwan ng voicemail na nagsasaad ng inyong pangalan, numero, at maikling mensahe at kokontakin kayo ng isang miyembro ng team sa loob ng 48 oras.

Mga kapaki-pakinabang na link

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days

www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk

www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk

www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start

www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf

Southampton Hospitals Charity

NHS University Hospital Southampton NHS Foundation Trust

Sumali sa aming pamilya ng mga tagasuporta ng Southampton Hospitals Charity na may buwanang donasyon!

Ang paggawa ng buwanang donasyon ay isang magandang paraan para ipakita ang inyong patuloy na suporta sa mga pasyente at kawani sa University Hospital Southampton. Makakagawa ng MALAKING kaibhan ang kahit na maliit na halaga!

£5 puwedeng makabayad para sa isang laruan sa waiting areang ospital na pambata

£10 puwedeng makabayad para sa sensory kit upang tulungan ang mga pasyenteng may dementia

£25 puwedeng makabayad para sa mga complimentary therapy para sa mga pasyenteng may kanser

Ang Garantiya ng Direct Debit. Dapat panatilihin ng nagbabayad ang garantiyang ito.

DIRECT Debit

- Ang Garantiyang ito ay inaalok ng lahat ng bangko at building society na tumatanggap ng mga tagubilin na magbayad ng mga Direct Debit. Kung mayroong anumang mga pagbabago sa halaga, petsa o dalas ng inyong Direct Debit, aabisuhan kayo ng Southampton Hospitals Charity (karaniwang 10 araw ng trabaho) nang maaga bago ma-debit ang inyong account o kung anuman ang pinagkasunduan. Kung hinihiling ninyo sa Southampton Hospitals Charity na mangolekta ng bayad, ibibigay sa inyo ang kumpirmasyon ng halaga at petsa sa oras na hiniling ito.
- Kung may nagawang pagkakamali sa pagbabayad ng inyong Direct Debit, ng Southampton Hospitals Charity o ng inyong bangko o building society, may karapatan kayo sa buo at kaagad na refund ng halagang binayaran mula sa inyong bangko o building society. Kung nakatanggap kayo ng refund na hindi ninyo karapat-dapat na matanggap, dapat ninyong bayaran ito pabalik kapag hiniling ito sa inyo ng Southampton Hospitals Charity.
- Puwede ninyong kanselahin ang isang Direct Debit anumang oras sa pamamagitan ng pagkontak lang sa bangko o building society. Maaaring kailanganin ang nakasulat na kumpirmasyon. Pakiabisuhan din kami.

***Pahayag sa Gift Aid** – Ako ay isang nagbabayad ng buwis sa kita o Capital Gains sa UK. Nabasa ko ang pahayag na ito at nais kong i-reclaim ng Southampton Hospitals Charity ang buwis sa aking mga donasyon. Nauunawaan ko na dapat akong magbayad ng halaga ng Income Tax at/o Capital Gains Tax sa taon ng pagbubuwis nang hindi bababa sa katumbas na halaga ng buwis na ire-reclaim ng lahat ng kawanggawa at Community Amateur Sports Club sa aking mga regalo para sa taon ng pagbubuwis na iyon. Nauunawaan ko na ang ibang mga buwis gaya ng VAT at Council Tax ay hindi nagkakwalipika.

Oo, nais kong suportahan ang ospital sa pamamagitan ng buwanang donasyon sa Southampton Hospitals Charity

1. Mga detalye ko

Titulo: ________ Pangalan: ______________________ Apelyido: ___________________________

Address: ____

____ Postcode: ______________________

Tel: ________________________________ Email: ______________________________

Pakisulat ang inyong email address sa itaas kung nais ninyong makatanggap ng mga update sa kung paano nakakatulong ang inyong regalo pati na rin iba pang paraan kung paano kayo makakatulong.

2. Regular na pagbigay

Nais kong magbigay ng regular na buwanang regalo na: £5 ☐ £10 ☐ £25 ☐ O ng aking napiling halaga na £ ______ buwanan sa pamamagitan ng Direct Debit. Paki-debit ang aking account sa susunod na araw ng buwan: Ika-1 ☐ Ika-15 ☐

3. Gawing dagdag na 25% ang halaga ng aking regalo

Kung hindi pa ninyo ito nagagawa, **mangyaring gawing dagdag na 25% ang bawat pound na binibigay ninyo sa Charity nang walang dagdag na gastos sa inyo sa pamamagitan ng paglagay ng tsek sa Gift Aid declaration na ito.**

giftaid it

☐ Oo, ako ay nagbabayad ng buwis sa UK at nais na i-Gift Aid ang donasyon na ito at anumang donasyon na gagawin ko sa hinaharap o ginawa nitong nakaraang apat na taon sa Southampton Hospitals Charity

☐ Hindi, hindi ako nagbabayad ng buwis sa UK

Nauunawaan ko na, kung magbayad ako ng mas mababang Income Tax at/o Capital Gains Tax kaysa sa halaga ng Gift Aid na inihayag sa lahat ng aking donasyon sa taon na iyon ng pagbubuwis, responsibilidad kong magbayad para sa anumang pagkakaiba. Pakiabisuhan ang Southampton Hospitals Charity kung nais ninyong kanselahin ang donasyon na ito, baguhin ang inyong pangalan o address ng tirahan, o hindi na nagbabayad ng sapat na buwis at/o Capital GainsTax.

4. Mga Tagubilin sa inyong Bangko o Building Society na magbayad sa pamamagitan ng Direct Debit

(Mga) Pangalan ng (mga) Account Holder:

____

Numero ng Pagkakakilanlan ng Originator:

6	9	1	2	1	3

SCAN ME

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Account Number: ☐☐☐☐☐☐☐☐ Sort Code: ☐☐☐☐☐☐

Maaaring hindi tanggapin ng mga Bangko at Building Society ang mga tagubilin sa Direct Debit mula sa ilang uri ng account.

Tagubilin sa inyong Bangko o Building Society. Mangyaring bayaran ang Charities Aid Foundation kaugnay ng Southampton Hospitals Charity Direct Debits mula sa account na nakadetalye sa Tagubiling ito na napapailalim sa mga pananggalang na tinitiyak ng Garantiya ng Direct Debit. Nauunawaan ko na ang tagubiling ito ay maaaring manatili sa Charities Aid Foundation kaugnay ng Southampton Hospitals Charity at, kung gayon, ipapasa ang mga detalye nang elektroniko sa aking Bangko/Building Society.

(Mga) Lagda: Petsa:

Puwede rin ninyong i-set-up ang inyong buwanang donasyon online sa pamamagitan ng aming website – **southamptonhospitalscharity.org/donate** o sa pamamagitan ng pag-scan ng QR code.

5. Ano na ngayon ang gagawin

Pakibalik ang form na ito sa aming Freepost address: Freepost RRUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Charity Number: 1051543

Kung kayo ay pasyente sa isa sa aming mga ospital at kailangang ipasalin ang dokumentong ito, o kailangan ito sa iba pang format gaya ng easy read, malalaking print, Braille o audio, pakitawagan angg **0800 484 0135** o mag-email sa **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

Para sa tulong sa paghahanda para sa inyong pagbisita, pagsasaayos ng isang interpreter, o pag-akses sa ospital, mangyaring bisitahin ang **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. Nakalaan ang lahat ng karapatan.
Hindi kokopyahin nang buo o bahagya nang walang pahintulot ng copyright holder.

Ika-1 Bersyon. Inilathala noong Hulyo 2024. Nakatakdang rebyuhin sa Hulyo 2027. 3251