

ENGLISH source text	TRANSLATION
<b>Page 1</b>	
<p><b>How can I increase my milk supply?</b></p> <p>Lots of people worry that they may have milk supply problems when baby might actually be unsettled for other reasons, or they might be feeding more frequently to increase your supply for the future. It's a good idea to talk to someone trained in breastfeeding if you are worried. Good positioning at the breast is also important for a good milk supply.</p>	<p><b>Jak mogę zwiększyć swoją podaż mleka?</b></p> <p>Dziecko może być niespokojne z różnych powodów. Może karmić się bardzo często, aby zwiększyć podaż mleka. Tymczasem nowa mama martwi się, że nie ma wystarczająco pokarmu. Jeśli masz takie obawy, porozmawiaj z doradcą laktacyjnym. Rozmowa i obserwacja pomogą Ci też upewnić się, że niemowlę prawidłowo ssie pierś, co jest ważne dla zwiększenia i utrzymania podaży mleka.</p>
<p><b>What does it feel like when your milk 'comes in'?</b></p> <p>Colostrum (the 'first' milk) begins to change to mature milk during the first few days, and this is often referred to as the milk 'coming in'. Your breasts may be swollen with extra fluids and may become uncomfortable. Frequent feeding with an effective latch can relieve this. Call us on the helpline or speak to your midwife if anything else is worrying you.</p> <p><b>Will breastfeeding spoil my breasts?</b></p> <p>No, research tells us that it's pregnancy that affects your breast shape. Breastfeeding may actually help them to remain firmer than they otherwise would. A well-fitting nursing bra will support your breasts and keep you comfortable during the day. A bra that is too tight can lead to blocked milk ducts and mastitis.</p>	<p><b>Czym jest nawał mleczny i jakie są jego objawy?</b></p> <p>W ciągu pierwszych kilku dni siara (pierwsze mleko) zmienia się w mleko dojrzałe. Ten etap często określa się mianem nawału mlecznego, czyli początkiem produkcji pokarmu dojrzałego. Twoje piersi mogą stać się nabrzmięte, ciężkie i napięte. Prawidłowe przystawienie do piersi i częste karmienie pomagają złagodzić objawy nawału. Jeśli coś Cię martwi, zadzwoń do nas na infolinię lub porozmawiaj ze swoją położną.</p> <p><b>Czy karmienie zniszczy wygląd moich piersi?</b></p> <p>Nie. Badania sugerują, że to ciąża wpływa na kształt biustu, natomiast karmienie piersią może wręcz pomóc zachować jego jędrność. Dobrze dopasowany biustonosz do karmienia podtrzyma Twoje piersi i zapewni ci wygodę w ciągu dnia. Zbyt ciasny biustonosz może doprowadzić do zablokowania przewodów mlecznych i zapalenia sutka.</p>
<p><b>Do I have to eat a special diet?</b></p> <p>No. A normal, balanced diet will provide your body with all the nutrients necessary to make plenty of milk for your baby's needs without depleting your own stores of nutrients or energy. Just eat to hunger and drink to thirst. You don't have to avoid particular foods unless you are medically advised to do so.</p>	<p><b>Czy muszę przejść na specjalną dietę?</b></p> <p>Nie. Standardowa, zbilansowana dieta zapewni Twojemu ciału wszystkie składniki niezbędne do wytwarzania mleka w ilościach spełniających potrzeby Twojego maluszka, jednocześnie nie naruszając Twoich własnych zapasów składników odżywczych i energii. Po prostu jedz, kiedy jesteś głodna i pij, kiedy jesteś spragniona. Możesz jeść wszystko, o ile lekarz nie zaleci inaczej.</p>

<p><b>How do I know if my baby is getting enough milk?</b></p> <p>If your newborn baby is feeding whenever they ask to, is gaining weight steadily, has plenty of pale, wet nappies, has at least two poos a day and seems contented, then relax – they're getting enough. They'll enjoy the cuddling and close contact with you, so don't be afraid of "spoiling" them by breastfeeding frequently.</p>	<p><b>Skąd mam wiedzieć, czy moje dziecko się najada?</b></p> <p>Nie masz powodów do niepokoju, jeśli noworodek karmiony jest na żądanie, przybiera na wadze, produkuje dużo mokrych pieluch (kolor moczu powinien być bladożółty), oddaje co najmniej dwa stolce dziennie oraz wydaje się zrelaksowany i pogodny między karmieniami. Twoje dziecko uwielbia przytulanie i Twoją bliskość, więc nie bój się, że je 'rozpuścisz' poprzez częste karmienie piersią.</p>
<p><b>What about night feeds?</b></p> <p>A baby's tummy cannot hold much milk so your baby will ask to breastfeed often. Night feeds help boost your milk supply and prevent engorged breasts. There's no set age at which a breastfed baby will stop wanting to feed at night. Each baby is an individual with individual needs. Research suggests that breastfeeding mums get better quality sleep at night than mums who don't breastfeed, even if they are woken several times.</p>	<p><b>A co z karmieniem w nocy?</b></p> <p>Żołądek Twojego maluszka nie może pomieścić dużej ilości pokarmu, dlatego niemowlę potrzebuje częstego karmienia. Nocne karmienie pomaga zwiększyć podaż mleka i zapobiec obrzmieniu piersi. Nie ma ustalonego wieku, w którym dziecko karmione piersią przestaje potrzebować karmienia nocą. Każde dziecko jest inne i ma indywidualne potrzeby. Badania sugerują też, że matki karmiące piersią lepiej wyczywiają w nocy niż matki, które karmią butelką, nawet jeśli budzą się kilka razy.</p>
<p><b>What if I need more help?</b></p> <p>Visit the ABM's website to find out the different ways we can support you and how you can find us on social media. You might also choose to become a member.</p> <p>The ABM has an online course called 'Team Baby: getting ready to breastfeed' which is a great introduction to the world of breastfeeding for a new family:</p> <p><a href="https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/">https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</a></p>	<p><b>A jeśli potrzebuję dodatkowej pomocy?</b></p> <p>Odwiedź stronę internetową ABM, aby dowiedzieć się, w jaki sposób możemy Ci pomóc i jak możesz nas znaleźć w mediach społecznościowych. Jeśli chcesz, możesz też zostać członkiem naszego stowarzyszenia. ABM prowadzi internetowy kurs „Team Baby – przygotuj się do karmienia piersią”, który pomoże Tobie i Twojej rodzinie zorientować się w świecie laktacji i macierzyństwa.</p> <p><a href="https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/">https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</a></p>
<p>Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019</p>	<p>Association of Breastfeeding Mothers (Stowarzyszenie Matek Karmiących Piersią) jest organizacją charytatywną zarejestrowaną pod nr 280537 abm.me.uk. © 2019</p>

<b>abm</b> <b>Association of Breastfeeding Mothers</b>	<b>abm</b> <b>Stowarzyszenie Matek Karmiących Piersią</b>
Questions New Mothers Ask	Pytania zadawane przez nowe mamy
helpline: 0300 100 0212	Infolinia: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
<b>Page 2</b>	
<p><b>Why is breastfeeding good for my baby?</b></p> <p>Breastmilk contains everything a baby needs to eat and drink for around the first six months of life. But breastfeeding is much more than nutrition: it's also about comfort, relationship-building and brain development.</p> <p>Breastmilk increases baby's resistance to many infections and diseases, and reduces their risk of developing allergies, diabetes and childhood cancers, and being readmitted to hospital with conditions like gastroenteritis and respiratory infections. Breastmilk costs less than the alternatives. It's always available and is fresh, clean and served at the right temperature.</p>	<p><b>Dlaczego karmienie piersią jest korzystne dla mojego dziecka?</b></p> <p>Mleko matki zawiera wszystko, czego dziecko potrzebuje, aby zaspokoić głód i pragnienie w pierwszych sześciu miesiącach swojego życia. Ssanie piersi jest również sposobem na ukojenie malucha, budowanie więzi oraz wspomaga rozwój mózgu dziecka.</p> <p>Mleko matki zwiększa odporność dziecka na wiele różnych infekcji i chorób. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka alergii, cukrzycy i nowotworów wieku dziecięcego, a także ryzyko powrotu do szpitala z powodu wirusowego zakażenia przewodu pokarmowego czy infekcji układu oddechowego. Mleko matki kosztuje mniej niż jego alternatywy, jest zawsze dostępne, świeże i podane w odpowiedniej temperaturze.</p>
<p><b>Is breastfeeding good for me?</b></p> <p>Breastfeeding reduces your risk of breast and ovarian cancers and helps your uterus return to its pre-pregnancy size. Research suggests that mums who breastfeed are less likely to suffer from mental health issues postnatally and may find it easier to lose weight after the birth.</p>	<p><b>Czy karmienie piersią jest korzystne dla mnie?</b></p> <p>Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika oraz pomaga w szybszym obkurczeniu macicy po porodzie. Z badań wynika, że matki karmiące piersią są mniej narażone na problemy związane ze zdrowiem psychicznym i łatwiej im wrócić do wagi sprzed ciąży.</p>
<p><b>How often should I feed my baby?</b></p> <p>Breastfed babies need to feed frequently. Young babies will generally need at least 8-12</p>	<p><b>Jak często powinnam karmić dziecko?</b></p> <p>Odpowiedź brzmi – często! Noworodki potrzebują karmienia co najmniej 8-12 razy</p>

<p>feeds in 24 hours, perhaps more. Your baby may 'cluster' feed, having a few breastfeeds close together. Feeding in response to your baby's signals allows your milk supply to develop and meet your baby's needs, so you and your baby get breastfeeding off to the right start. Occasionally a sleepy young baby may need to be woken to be fed. Your midwife can guide you. At times during the early weeks, your baby may appear to be more hungry than usual. They will be "asking" to build up your supply in preparation for a spurt of growth and development.</p>	<p>na dobę, zdarza się, że nawet częściej. Czasami ssą piersi przez kilka godzin prawie bez przerwy (jest to tzw. okresowa żarłoczność niemowląt). Karmienie w odpowiedzi na sygnały niemowlęcia umożliwia zwiększenie podaży pokarmu i zaspokojenie potrzeb dziecka, a przez to zapewnia Wam dobry start. Zdarza się, że śpiące dziecko trzeba obudzić do karmienia. Twoja położna udzieli Ci informacji na ten temat. W pierwszych tygodniach życia zdarzają się okresy, kiedy dziecko wydaje się bardziej głodne niż zwykle. W ten sposób maluszek stymuluje produkcję mleka w przygotowaniu na intensywny okres swojego wzrostu i rozwoju.</p>
<p><b>How do I put my baby to the breast?</b></p> <p>A baby's suckling instinct is strong in the first hour after birth, so allowing your baby to come to the breast as soon as possible will get you off to a good start. After you give birth, you will usually have skin-to-skin with your baby and you'll stay together. Your baby has natural instincts that help them to come to breast. Sometimes you may need to offer them more guidance.</p> <p>We use the memory aid C.H.I.N to help us remember how to get started with breastfeeding:</p> <p><b>C for Close.</b> Your baby should be held close to your body and should be able to reach the breast easily without having to stretch or twist.</p> <p><b>H for Head free.</b> Your hand supports their neck so they can move their head to latch on, but they are free to move and flex their head.</p> <p><b>I for In line.</b> Baby's head, shoulders and body are in a straight line without their body being twisted. They are facing the breast.</p> <p><b>N for Nose to Nipple.</b> Hold your baby with their nose opposite your nipple. Brush your nipple against their lips or nose to encourage them to open their mouth and reach for your breast. Wait for the 'gape' (their mouth opening like a yawn). Bring them to the breast with their chin touching the breast first. Make sure they take a</p>	<p><b>Jak przystawić dziecko do piersi?</b></p> <p>U noworodków instynkt ssania jest silny w pierwszej godzinie po porodzie, dlatego korzystne jest jak najszybsze przystawienie dziecka do piersi. Po porodzie z reguły mama i dziecko są razem, ciesząc się kontaktem 'skóra do skóry'. Noworodki mają wrodzony instynkt, który umożliwia im znalezienie piersi, ale czasami potrzebują trochę pomocy.</p> <p>Aby zapamiętać, jak przystawić dziecko do piersi, używamy skrótu C.H.I.N:</p> <p><b>Blisko (Close).</b> Przytul dziecko do siebie tak, aby mogło łatwo dosięgnąć piersi bez konieczności wyciągania się lub wykręcania.</p> <p><b>Swoboda ruchów głową (Head free).</b> Podtrzymuj kark dziecka w taki sposób, aby mogło poruszać głową oraz swobodnie odchylić ją do tyłu aby uchwycić pierś bądź przerwać karmienie.</p> <p><b>W jednej linii (In line).</b> Dziecko musi być zwrócone do piersi, z głową, ramionami i biodrami w jednej linii, bez wykręcania.</p> <p><b>Nos do Sutka (Nose to Nipple).</b> Nos dziecka powinien znajdować się na wysokości sutka. Możesz musnąć sutkiem wargi malucha, aby zachęcić go do otwarcia ust i sięgnięcia po pierś. Poczekaj, aż dziecko otworzy usta szeroko (jak przy ziewaniu). Pamiętaj, przystawiasz dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka. Przysuń dziecko do piersi, tak aby najpierw jej dotknął podbródek dziecka. Dopilnuj, aby</p>

<p>good mouthful of the areola (the darker area surrounding the nipple) and not just the nipple itself.</p> <p>Allowing your baby to suck on just the nipples will make them sore and can lead to cracking and bleeding. The baby moves to you, rather than you moving the breast to the baby.</p> <p>A more reclined position is sometimes called biological nurturing or laid-back breastfeeding. This can trigger baby's natural latching instincts. Your midwife can support you with this, or you can try it yourself by relaxing back in an armchair or in bed with your back supported. You may see a lot of head bobbing as baby finds and attaches to the breast in this position, and you can gently guide them.</p>	<p>niemowlę objęło wargami otoczkę sutka (ciemniejszą skórę dookoła niego), a nie tylko sam sutek.</p> <p>Nieprawidłowe uchwycenie sutka przez dziecko może być bolesne i spowodować pęknięcia i krwawienie.</p> <p>Pozycja naturalna odchylona, nazywana także karmieniem biologicznym, sprzyja wrodzonym instyktom dziecka. Wypróbuj ją, układając się na fotelu lub na łóżku w pozycji półleżącej. Połóż dziecko na swoim brzuchu, blisko piersi. Zauważysz, że dziecko dużo rusza głową, szukając sutka. Możesz delikatnie je nakierować, jeżeli potrzebuje pomocy. W razie wątpliwości pomoże Ci położna.</p>
<p><b>How can I avoid sore nipples?</b></p> <p>Some nipple tenderness is common during the first few days as your body gets used to the natural stretching of the nipple. Any discomfort should get easier after the first few moments of the feed and the nipple shouldn't come out of baby's mouth looking squashed, flattened or ridged. If the discomfort persists, don't hesitate to seek help from a breastfeeding counsellor or midwife to check how your baby is positioned.</p>	<p><b>Jak chronić sutki?</b></p> <p>W ciągu pierwszych kilku dni karmienie piersią dość często wiąże się z dyskomfortem, ponieważ Twoje sutki przyzwyczajają się do naturalnego rozciągania. Uczucie to powinno jednak szybko ustąpić, a sutek po karmieniu powinien wyglądać tak samo jak i przed. Jeśli ból będzie się utrzymywał, a sutek jest spłaszczony bądź pobielaty, zasięgnij porady doradcy laktacyjnego lub położnej, aby sprawdzić czy dziecko ssie prawidłowo.</p>
<p>Breastmilk is a natural antiseptic. If your nipples re sore, express a little milk after a feed and allow the milk to dry on the nipple. If your nipples are cracked, you may need more than breastmilk. Someone trained in breastfeeding can talk to you about 'moist wound healing'.</p>	<p>Mleko matki jest naturalnym środkiem antyseptycznym. W przypadku bolesności sutków odciągnij odrobinę mleka po karmieniu, posmaruj nim sutki i pozwól im wyschnąć. Jeżeli natomiast sutki są popękane, możesz potrzebować silniejszego środka. Doradca laktacyjny udzieli Ci wskazówek na temat wilgotnego gojenia rany.</p>
<p><b>How long does a feed last?</b></p> <p>Feeds can vary a lot from baby to baby and from hour to hour. Anything from 5 to 40 minutes may be normal and sometimes longer. Let your baby decide when a feed has ended. Taking your baby off the breast too soon may reduce the amount of milk you produce and might mean they don't get everything they need.</p>	<p><b>Jak długo trwa jedno karmienie?</b></p> <p>Długość jednorazowego karmienia może się bardzo różnić w zależności od dziecka i od pory dnia. Przeciętnie dzieci ssą pierś od 5 do 40 minut, a czasem dłużej. Pozwól dziecku zdecydować, kiedy chce zakończyć karmienie. Przedwczesne odstawianie dziecka od piersi może zredukować podaż mleka i spowodować, że dziecko nie będzie otrzymywało wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych.</p>

<p><b>How does my baby “tell” me they’re hungry?</b></p> <p>Signs that a baby needs a feed include opening/closing their mouth, putting their fist in their mouth, rooting or latching onto anything around them, wriggling and squirming, and finally crying. Crying is a late cue, and latching may be more difficult at this point, so try and look for the early signs.</p>	<p><b>Jakie są oznaki głodu u dziecka?</b></p> <p>Oznaki głodu u niemowlęcia obejmują otwieranie i zamykanie ust, wkładanie rączki do buzi, wysuwanie języka, rozglądanie się za piersią, wiercenie się i wyginanie, oraz, na końcu, płacz. Płacz jest późną oznaką głodu i może utrudnić prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko - dlatego spróbuj zawsze reagować na pierwsze sygnały dziecka.</p>
<p>Although the terms mother and breastfeeding are used in our materials, we are mindful of the fact these are not used by every parent. The ABM supports all kinds of families and will ask families which terms they are most comfortable with</p>	<p>Chociaż w naszych materiałach używamy określeń ‘mama’ i ‘karmienie piersią’, mamy świadomość, że nie są one używane przez każdego rodzica. ABM wspiera wszystkie rodziny i zawsze pyta je, jakie określenia odpowiadają im najbardziej.</p>