

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
<p>Can I give a bottle so mum can rest?</p> <p>Unless there's a medical reason, it is recommended that babies are not given a bottle or a dummy in the first few weeks while breastfeeding is being established. Sucking on an artificial teat is a very different action to breastfeeding and can cause breastfeeding problems for some babies. If someone suggests to a new mum that baby needs a bottle, this can undermine a mum's confidence in her ability to breastfeed. The new mum will need support, and there are lots of other things that you can do.</p>	<p>Czy mogę nakarmić dziecko butelką, żeby odciążyc mamę?</p> <p>W pierwszych tygodniach karmienia piersią, chyba, że istnieją wskazania medyczne, odradza się stosowania smoczków i butelek. Smoczek butelki wymaga zupełnie innej techniki ssania niż karmienie piersią i może prowadzić do wystąpienia u niektórych dzieci trudności z karmieniem. Zasugerowanie nowej mamie, że dziecko potrzebuje butelki może podważyć jej zaufanie do swoich zdolności do wykarmienia dziecka. Nowa mama często potrzebuje wsparcia. Możesz jej pomóc na wiele innych sposobów.</p>
<p>“Nearly all women are physically capable of breastfeeding but breastfeeding can sometimes be hard without accurate information and without support from close family.”</p>	<p>„Prawie wszystkie kobiety są fizycznie zdolne do karmienia piersią, ale karmienie piersią czasami okazuje się trudne bez dokładnych informacji i bez wsparcia najbliższej rodziny”.</p>
<p>Common Myths</p> <p>Mums used to be told all kinds of things, such as ‘Nipples need to toughen up so it is bound to hurt’, ‘Red-headed women will have more pain’.</p> <p>We know that these things are not true. New mums may be particularly sensitive to negative comments, and family support can make the world of difference to her at this vulnerable time. Positivity and encouragement can really help build her confidence in her ability to provide for her little one. It can feel hard when someone makes different parenting choices to our own and seeing someone breastfeed can bring up all kinds of memories for us. If you would like to talk through your own experiences, an ABM Breastfeeding Counsellor will be glad to listen.</p>	<p>Mity o karmieniu piersią</p> <p>W przeszłości mówiło się, że „sutki muszą się najpierw zahartować, więc karmienie na początku musi boleć” lub „dla rudowłosych kobiet karmienie jest bardziej bolesne”.</p> <p>Dzisiaj wiemy, że to nieprawda. Świeżo upieczone mamy często są szczególnie wyczułone na negatywne komentarze, dlatego wsparcie rodziny ma dla nich kolosalne znaczenie w tym wrażliwym okresie. Pozytywne nastawienie i zachęta mogą im naprawdę pomóc w budowaniu wiary w swoją zdolność do opieki nad małościem.</p> <p>Może być Ci ciężko, gdy mama podejmuje decyzje dotyczące opieki nad dzieckiem, które nie są zgodne z Twoimi poglądami lub doświadczeniem. Widok kogoś karmiącego piersią może przywołać różne rodzaje wspomnień. Jeśli chcesz porozmawiać o swoich własnych doświadczeniach, nasz doradca laktacyjny ABM chętnie Cię wysłucha.</p>
<p>How can I help with my grandchild?</p>	<p>Jak mogę pomóc w opiece nad wnukiem?</p>

<p>You have a key role to play. Ask mum what she would like. You could cuddle the baby while mum has a shower, wind, bathe and take them out for a short walk. Help with housework, making a cup of tea or a meal will probably be accepted gratefully. Breastfeeding can be thirsty work - you could make sure that mum has a drink to hand when she feeds. Just being with mum and encouraging her while she finds her feet is very supportive and confidence-boosting.</p> <p>Encourage mum to be comfortable breastfeeding in your company, so she knows that you support her decision to breastfeed. If mum experiences a breastfeeding problem, you could listen fully to her concerns and perhaps help her to solve it, if necessary, with help from a breastfeeding counsellor, midwife or health visitor.</p> <p>When you support mum and help her self-confidence, she'll be able to give your grandchild the love and care they need and give them the best possible start by breastfeeding. Whilst it's mum's job to feed the baby, your role could be to look after mum. That's a vital part of the team.</p> <p>You might like to show your support for mum by giving her a gift subscription to the ABM. Her welcome pack will contain all our ABM breastfeeding leaflets and she'll receive our ABM magazine (published three times a year). You might like to build your knowledge of breastfeeding with our short online course Team Baby. See our website for more information.</p>	<p>Masz do odegrania kluczową rolę. Zapytaj nową mamę, czego potrzebuje. Możesz przytulić dziecko, podczas gdy ona bierze prysznic, wykąpać je lub zabrać na krótki spacer. Pomoc w pracach domowych, podobnie jak przygotowanie herbaty czy posiłku na pewno zostaną przyjęte z wdzięcznością. Dopilnuj, żeby podczas karmienia mama miała pod ręką coś do picia – może być spragniona. Sama Twoja obecność i wsparcie, kiedy świeżo upieczona mama próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji, są bardzo pomocne i wzmacniają jej wiarę we własne siły.</p> <p>Utwardź mamę w przekonaniu, że popierasz jej decyzję o karmieniu piersią. Spraw, by czuła się komfortowo karmiąc w twoim towarzystwie. Jeśli mama ma trudności z karmieniem piersią, możesz wysłuchać jej obaw i pomóc w miarę możliwości. Czasem może być konieczna pomoc doradcy laktacyjnego, położnej lub pielęgniarki środowiskowej.</p> <p>Wspierając mamę i budując jej pewność siebie, pomagasz jej zapewnić Twojemu wnukowi miłość i opiekę, jakiej potrzebuje, oraz ułatwiasz obojgu najlepszy możliwy start poprzez karmienie piersią. Jesteście wtedy zgranym zespołem – zadaniem mamy jest karmienie dziecka, a Twoim zadaniem jest opieka nad mamą.</p> <p>Być może zechcesz okazać swoje wsparcie, dając mamie w prezencie członkostwo w ABM. Każdy nowy członek otrzymuje pakiet powitalny, który zawiera wszystkie nasze ulotki dotyczące karmienia piersią i magazyn ABM (wydawany trzy razy w roku).</p> <p>Możesz również dowiedzieć się więcej o karmieniu piersią biorąc udział w naszym krótkim internetowym kursie „Team Baby”. Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie internetowej.</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>
<p>abm</p>	<p>abm</p>

Association of Breastfeeding Mothers	Stowarzyszenie Matek Karmiących Piersią
Congratulations, you're going to be a grandparent!	Gratulacje z okazji zbliżających się narodzin wnuka!
helpline: 0300 100 0212	Infolinia: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	
Congratulations on becoming a Grandparent!	Gratulacje z okazji narodzin wnuka!
Naturally, you want the very best for your new grandchild. You'd like to pass on advice and the benefit of your wisdom to the new mum. Mum is going to breastfeed and perhaps you don't know an awful lot about it. Perhaps you didn't get support or help to breastfeed when you became a parent. This leaflet will give you the latest information on breastfeeding, so you can feel more confident in supporting mum in her decision to breastfeed your grandchild. Family support makes a big difference to new mums, so you've got an important role to play.	Chcesz jak najlepiej dla swojego wnuka. Chcesz służyć radą oraz podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. Mama zdecydowała się karmić piersią – być może niewiele wiesz na ten temat. Być może kiedyś Tobie, jako nowemu rodzicowi, zabrakło wsparcia i pomocy w karmieniu. Ta ulotka zawiera aktualne informacje na temat karmienia piersią oraz wskazówki, które pomogą Ci lepiej wesprzeć mamę w jej decyzji. Poparcie i pomoc rodziny ma duże znaczenie dla młodych rodziców, więc dziadkowie mają ważną rolę do odegrania.
Why are babies fed on cue?	Dlaczego niemowlęta są karmione na żądanie?
Breastmilk is easily digested so baby will need to feed at least 8 to 12 times a day in the early weeks. Feeding less often can decrease mum's milk supply, affect baby's weight gain and lead to blocked ducts and mastitis.	Mleko matki jest łatwo przyswajalne, dlatego w pierwszych tygodniach swojego życia maluszek musi jeść co najmniej 8-12 razy na dobę. Rzadsze karmienie może obniżyć produkcję mleka przez piersi, ograniczyć przybieranie dziecka na wadze i doprowadzić do zastoju mleka i zapalenia sutka.
Baby needs to feed when they show early hunger signs (rooting, finger sucking). Crying is a last resort. The more baby feeds, the more milk mum will make.	Dziecko trzeba nakarmić przy pierwszych oznakach głodu (dziecko 'rozgląda się' za piersią, ssie palce, wysuwa język). Płacz jest późnym objawem głodu. Im częstsze karmienie, tym większa produkcja mleka przez mamę.
Trying to space feeds, or feed on a schedule can mean that baby doesn't get enough milk. Being told to feed every 3 or 4 hours is one of the reasons that so many mums in the past found that they 'didn't have enough milk'.	Próby karmienia według ustalonego schematu lub wydłużanie przerw pomiędzy karmieniami mogą spowodować, że dziecko nie otrzyma tyle mleka, ile potrzebuje. Zalecanie w przeszłości karmienia co 3-4 godziny było jedną z przyczyn, dlaczego tak wiele kobiet nie wytwarzało wystarczającej ilości mleka.
Babies may sometimes feed for several hours in a row, hardly coming off at all. This is called 'cluster feeding' and often happens in the evening, though it can happen at any time. Baby is getting fat-rich milk and sending signals to develop mum's milk supply.	Dzieci czasami ssą pierś przez kilka godzin,

	<p>prawie bez przerwy. Takie karmienie nazywane jest okresową żarłocznością noworodków. Zjawisko to najczęściej nasila się wieczorami, chociaż może wystąpić o każdej porze. Karmiące się dziecko otrzymuje wtedy bogate w tłuszcze mleko oraz wysyła do organizmu mamy sygnał wywołujący zwiększenie podaży jej mleka.</p>
<p>Lots of babies are bottlefed and turn out OK. Why breastfeed?</p> <p>Formula provides adequate basic nutrition for a baby, but it has lots of disadvantages compared with mum's milk.</p>	<p>Wiele dzieci jest karmionych butelką i zdrowo rośnie. Dlaczego lepiej jest karmić piersią?</p> <p>Mleko modyfikowane zapewnia dziecku odpowiednie podstawowe składniki odżywcze, ale w porównaniu z mlekiem matki ma wiele niedoskonałości.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Babies fed formula are at greater risk of having ear infections and diarrhoea. • Formula feeding increases baby's risk of serious illnesses like diabetes and childhood cancers. • Formula-fed babies are more likely to be obese as they get older. • Formula-fed babies have an increased risk of SIDS (cot death). • Formula is harder to digest, and baby is more likely to suffer constipation. • Bottle-feeding is expensive and time-consuming: milk, bottles, teats, steriliser, bottle bag all add up. It takes time to prepare formula safely, day and night, following current guidelines. Breastfeeding needs no special equipment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym są bardziej narażone na infekcje uszu i biegunkę. • Karmienie mlekiem modyfikowanym zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych chorób, takich jak cukrzyca i nowotwory wieku dziecięcego. • Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym są bardziej narażone na otyłość w późniejszym okresie życia. • Karmienie mlekiem modyfikowanym zwiększa ryzyko śmierci łóżeczkowej. • Mleko modyfikowane jest trudniejsze do strawienia, a dziecko nim karmione jest bardziej narażone na zaparcia. • Karmienie mlekiem modyfikowanym jest drogie, biorąc pod uwagę koszt mleka, butelek, smoczków itd. Bezpieczne przygotowanie butelki z mlekiem modyfikowanym, w dzień i w nocy, zgodnie z aktualnymi zaleceniami, jest czasochłonne. Karmienie piersią nie wymaga specjalnego sprzętu.
<p>Advantages for mum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breastfeeding costs less and can be more convenient. No need to pack bottles or find somewhere to warm them when out. Breastfeeding can quickly calm a crying baby. • Breastfeeding helps mum and baby bond and is enjoyable. There is a great sense of satisfaction for a mum feeding her baby from her own body. 	<p>Korzyści dla mam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karmienie piersią mniej kosztuje i często jest dogodniejsze. Nie ma potrzeby pakowania butelek ani szukania gorącej wody, gdy się jest poza domem. Karmienie piersią może szybko uspokoić płaczące dziecko. • Karmienie piersią pomaga mamie i dziecku nawiązać więź. Wytwarza oksytocynę – hormon szczęścia, oraz

<ul style="list-style-type: none"> Breastfeeding helps the womb return to its normal size quickly after the baby is born and delays the return of mum's periods. Breastfeeding reduces mum's risk of getting breast cancer, ovarian cancer and osteoporosis. Breastfeeding is a great way for mum to relax. Sitting or lying down to breastfeed makes sure she gets enough rest. 	<p>daje wielką satysfakcję mamie, która wie, że może sama wykarmić swoje dziecko.</p> <ul style="list-style-type: none"> Karmienie piersią umożliwia szybsze obkurczenie macicy po porodzie i opóźnia menstruację. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi, raka jajnika i osteoporozę u matki. Karmienie piersią to świetny sposób na relaks dla mamy. Siadanie lub leżenie do karmienia piersią umożliwia jej odpoczynek.
Advantages of Breastfeeding for baby	Korzyści dla dziecka
<ul style="list-style-type: none"> Breastmilk has hundreds of components which work together to give a baby everything they need for growth and development. It's a living liquid, and we are constantly finding out more about it. Formula cannot compare with this. Breastmilk is produced on a demand and supply system. There is always milk ready when baby is hungry or thirsty. Breastmilk has lots of infection-fighting agents to protect baby, from the first milk (colostrum) to the last drop of milk when weaning. 	<ul style="list-style-type: none"> Mleko matki zawiera setki składników, które uzupełniają się, aby dostarczyć dziecku wszystko, czego potrzebuje do wzrostu i rozwoju. Mleko ludzkie to żywy, biodynamiczny płyn, o którym ciągle dowiadujemy się czegoś nowego. Mleko modyfikowane nie może się z nim równać. Mleko matki jest wytwarzane na zasadzie popytu i podaży. Jest zawsze gotowe, gdy dziecko jest głodne lub spragnione. Mleko matki jest bogate w wiele czynników zwalczających infekcje, które chronią dziecko od pierwszego mleka (siary) do ostatniej kropli mleka podczas odstawiania od piersi.
Shouldn't baby start solids soon?	Kiedy należy wprowadzić pokarmy stałe?
<p>We now know that breastmilk is all the food baby needs in their first six months. Baby shows that they're ready for solid foods by sitting unsupported, holding food and feeding themselves. This usually happens around six months. Giving any solids or drinks, including formula, before six months is linked with later health problems. Introducing solid food early will mean breastmilk is replaced by less nutritious first foods, and baby gets fewer of mum's antibodies.</p> <p>And there's no need to give water, either. Even on the hottest day, baby will get all the water they need from breastmilk, as long as they can feed as often as they like.</p>	<p>Dziś wiemy, że mleko matki jest wszystkim, czego dziecko potrzebuje w pierwszych sześciu miesiącach życia. Dziecko, zwykle około szóstego miesiąca życia, demonstruje gotowość na pokarmy stałe, siedząc bez pomocy, trzymając jedzenie w rączce i próbując jeść samodzielnie. Podawanie dziecku jakichkolwiek pokarmów stałych lub napojów, w tym mleka modyfikowanego, przed upływem sześciu miesięcy jest powiązane z późniejszymi problemami zdrowotnymi. Zbyt wczesne wprowadzenie pokarmów stałych oznacza, że mleko matki jest zastępowane mniej pożywnym pokarmem, dziecko otrzymuje też mniej przeciwciał od mamy.</p> <p>Nie ma też potrzeby podawania dziecku wody. Nawet w najgorętszy dzień dziecko otrzymuje całą potrzebną wodę z mleka matki, o ile może</p>

	ssać pierś tak często jak chce.
How long should feeds last?	Jak długo powinno trwać jedno karmienie?
Feeds don't need to be timed. Baby should be left at the breast until they come off of their own accord. The other breast can then be offered, which may or may not be wanted. Long or frequent feeds are comfortable for mums if baby latches deeply. Breastfeeding's not supposed to hurt. You can encourage mum to get help if she's finding it painful - most breastfeeding problems can be solved with the right help.	Nie trzeba mierzyć czasu karmienia. Dziecko powinno pozostać przy jednej piersi, dopóki nie skończy ssać z własnej woli. Można zaoferować dziecku drugą pierś, którą może ono przyjąć lub nie. Karmienie nie powinno boleć. Prawidłowe przystawienie niemowlęcia do piersi gwarantuje, że długie lub częste karmienie będzie wygodne dla mamy. Zachęć mamę do zwrócenia się o pomoc, jeśli karmienie jest dla niej bolesne. Większość problemów z karmieniem piersią można rozwiązać uzyskując odpowiednie wsparcie.
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.	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.