

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	
<p>Can I still be intimate with my partner while they are breastfeeding?</p> <p>Yes, breastfeeding doesn't prevent intimacy. Some couples find this is a time when they feel especially close and sex continues naturally – although sleep deprivation may cause difficulties. It just depends on when you both agree it is right. You may find that someone who has given birth and is breastfeeding feels differently about their body and how they want to be touched. Other couples may take a little longer to get back in the groove. This is completely normal. Be tender, affectionate and empathic. Talk about how you're feeling but understand that this baby phase really doesn't last long.</p> <p>If the breastfeeding partner is exclusively breastfeeding day and night, there is considerable contraceptive protection. Although you should not rely on this method if intervals between feeds get longer, if your partner's menstrual cycle returns, or as your baby approaches six months. A breastfeeding counsellor can tell you more about the conditions needed for breastfeeding to give reliable contraceptive protection. Research shows that a supportive partner is crucial in successful breastfeeding. Don't underestimate your own importance. There may be times when you need extra support. Partners are welcome to phone the helplines too. Don't feel you have to know all the answers.</p> <p>Our short online <i>Team Baby</i> course will help you understand what your breastfeeding partner is going through and you can both do the course together. Easily accessible from your phone or your laptop. £5.99. See abm.me.uk for details.</p>	<p>Karmienie piersią a intymność między partnerami</p> <p>Karmienie piersią nie oznacza końca intymności. Niektóre pary w tym czasie czują szczególną bliskość, a intymność i seks przychodzą im z łatwością, nawet pomimo braku snu. Wszystko zależy od tego, kiedy oboje zdecydujecie, że czujecie się gotowi. Może się okazać, że Twoja partnerka po urodzeniu dziecka i rozpoczęciu karmienia piersią będzie postrzegą swoje ciało inaczej. Być może zmieni się sposób, w jaki chce być dotykana. Niektóre pary mogą potrzebować trochę więcej czasu, zanim wrócą do pożycia intymnego. Jest to całkowicie normalne. Okazuj czułość, uczucia i empatię swojej partnerce. Porozmawiaj z nią o tym, jak się czujesz, ale pamiętaj, że ta faza życia naprawdę nie trwa długo.</p> <p>Jeśli partnerka karmi wyłącznie piersią w dzień i w nocy, zapewnia to jej znaczną ochronę antykoncepcyjną. Natomiast nie należy polegać na tej metodzie, jeśli cykl menstruacyjny partnerki ponownie się rozpoczął, odstępów czasu między karmieniami wydłużają się lub gdy dziecko zbliża się do szóstego miesiąca życia. Doradca laktacyjny może Wam udzielić więcej informacji na temat warunków niezbędnych, aby karmienie piersią zapewniło ochronę antykoncepcyjną.</p> <p>Twoja rola jest bardzo istotna. Badania pokazują, że troskliwy partner ma kluczowe znaczenie dla sukcesu w karmieniu piersią. Jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia, zadzwoń na infolinię. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.</p> <p>Nasz krótki internetowy kurs Team Baby pomoże Ci zrozumieć, przez co przechodzi Twoja partnerka. Możecie w nim wziąć udział razem (kurs jest łatwo dostępny za pośrednictwem telefonu lub komputera). Cena: 5,99 £. Szczegóły na stronie abm.me.uk.</p>
My partner is in some pain while	Moja partnerka odczuwa ból podczas

<p>breastfeeding – is this normal?</p> <p>It's not unusual for breastfeeding to be uncomfortable at the start. However, if your partner is experiencing a lot of pain and discomfort, encourage them to seek help from someone trained in breastfeeding support. The nipple should come out of the baby's mouth rounded at the end, without looking squashed or pointed. And the nipple shouldn't be cracked or damaged. There are different causes of pain. You might find a local breastfeeding support group or ask your health visitor or midwife what support is available. When someone has just given birth, they may be feeling especially vulnerable and emotional. You may be the one with more energy to seek out the support your partner needs. You can call the National Breastfeeding Helpline on 0300 100 0212 (9.30am- 9.30pm).</p>	<p>karmienia piersią - czy jest to normalne?</p> <p>Przyczyny bólu mogą być różne. Wiele kobiet na samym początku karmienia piersią odczuwa lekki dyskomfort, który powinien jednak szybko ustąpić. Po karmieniu sutek powinien wyglądać tak samo jak i przed nim. Jeżeli karmienie jest bolesne dla Twojej partnerki, a jej sutki po karmieniu są spłaszczone, mają spiczasty kształt, bądź są popękane, zachęć ją, by poszukała pomocy doradcy laktacyjnego. Poszukaj lokalnej grupy wsparcia w karmieniu piersią lub zapytaj pielęgniarkę środowiskową lub położną o pomoc. Kobieta, która właśnie urodziła dziecko, może być szczególnie wrażliwa i emocjonalna. Może być jej trudno samej szukać pomocy. Pomóż jej znaleźć wsparcie, na przykład dzwoniąc na krajową linię pomocy w karmieniu piersią pod numer 0300 100 0212 (czynna 9.30 do 21.30).</p>
<p>Can I breastfeed too?</p> <p>If you have breasts and it is your partner who has given birth, it's possible to induce lactation and share breastfeeding, even if you have never had a baby. You can contact a lactation consultant to get further information on this.</p>	<p>Czy też mogę karmić piersią?</p> <p>Jeśli masz piersi, istnieje możliwość wywołania u siebie laktacji i karmienia piersią na zmianę z Twoją partnerką, nawet jeśli nie jesteś biologiczną matką. Możesz skontaktować się z doradcą laktacyjnym, aby uzyskać więcej informacji na ten temat.</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 Association of Breastfeeding Mothers</p>	<p>abm Stowarzyszenie Matek Karmiących Piersią</p>
<p>Partners and breastfeeding</p>	<p>Partnerzy a karmienie piersią</p>
<p>helpline: 0300 100 0212</p>	<p>Infolinia: 0300 100 0212</p>
<p>www.abm.me.uk</p>	<p>www.abm.me.uk</p>
<p>Page 2</p>	

<p>Congratulations on your new baby!</p> <p>Breastfeeding is the natural way to feed a baby. Breastfed babies are likely to be healthier throughout their lives than if they were formula fed because they are protected against a wide range of illnesses and infections. There are also positive health outcomes for your breastfeeding partner, such as a lower risk of ovarian and breast cancers and osteoporosis and a lower risk of mental health issues. And, of course, breastfeeding costs less, and breast milk is easily portable.</p>	<p>Gratulacje z okazji narodzin dziecka!</p> <p>Karmienie piersią jest naturalnym sposobem żywienia niemowląt. Dzieci karmione piersią z reguły są zdrowsze przez całe swoje życie w porównaniu do dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym, ponieważ mleko matki chroni je przed wieloma chorobami i infekcjami. Karmienie piersią przynosi również korzyści matce – redukuje ryzyko zachorowania na raka jajnika i piersi oraz osteoporozę, a także ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym. Karmienie piersią jest bardziej ekonomiczne i nie wymaga takiego sprzętu i planowania co karmienie mlekiem w proszku.</p>
<p>Breastfeeding: the basics</p> <p>Breastfeeding works best when we respond to our baby rather than trying to follow a schedule or trying to artificially space out feeds. Experts now recommend we follow what the baby shows us they need. The more a baby feeds, the more milk the breastfeeding parent will make, so it is best to offer the breast whenever baby shows signs of being hungry. Breastfeeding is not just about milk. It's how babies can be calmed, soothed and warmed which helps with their growth, brain development and building relationships. A newborn baby has a stomach about the size of a cherry so its capacity to hold milk is small. Human milk is digested efficiently, and new babies may want to feed again after two hours and sometimes even sooner.</p>	<p>Podstawowe informacje o karmieniu piersią</p> <p>Karmienie piersią sprawdza się najlepiej, kiedy karmi się na żądanie, a nie według ustalonego schematu lub przez sztuczne wydłużanie przerw między karmieniami. Ekspertki zalecają karmienie w odpowiedzi na sygnały dziecka. Im częstsze karmienie, tym większa produkcja mleka przez mamę. Dlatego najlepiej jest oferować pierś, gdy dziecko wykazuje pierwsze oznaki głodu. Karmienie piersią zapewnia dziecku nie tylko pożywienie, ale również pomaga je uspokoić, ukoić i ogrzać, a przez to wspomaga jego ogólny rozwój, rozwój mózgu i buduje więź między mamą a dzieckiem. Żołądek noworodka jest mniej więcej wielkości czereśni – może pomieścić tylko małe ilości pokarmu. Mleko matki jest szybko trawione, więc noworodki mogą chcieć ssać pierś co dwie godziny, a czasem nawet częściej.</p>
<p>There may be a time in the day where the baby appears to want to feed continuously for a few hours. This is called 'cluster feeding' and can be a challenging time. It can often happen in the evening. You and your partner may wonder if baby is getting enough milk or if there is something wrong, but it helps to know that it is a normal part of a young baby's feeding pattern. Babies may also feed more frequently for a couple of days to send signals to increase milk production. This is sometimes called a 'growth spurt'. Receiving messages from your baby is how milk supply develops and changes to meet</p>	<p>Niemowlęta czasami ssą pierś przez kilka godzin (zwykle wieczorami), prawie w ogóle nie robiąc przerw. Takie karmienie nazywane jest okresową żarłocznością noworodków i często stanowi wyzwanie dla nowej mamy. Zjawisko to czasem martwi rodziców, którzy boją się, że dziecko się najada, lub że dzieje się coś nieprawidłowego. Dobrze jest wiedzieć, że to normalne zachowanie. Niemowlęta mogą również domagać się przez kilka dni częstszego karmienia, aby zwiększyć podaż mleka. Mówimy wtedy o „okresie intensywnego wzrostu”. Odbierane od dziecka sygnały pomagają organizmowi matki zwiększyć</p>

<p>your baby's needs. Your baby's nappies and weight gain will tell you how much milk your baby is getting.</p>	<p>produkcję mleka, aby spełnić potrzeby dziecka. Ilość zużytych pieluszek i przyrost masy ciała dziecka to wiarygodne wskaźniki spożywanej przez malucha ilości pokarmu.</p>
<p>How can I bond with my baby too?</p> <p>Breastfeeding promotes a strong bond between the breastfeeding parent and the baby, and some non-breastfeeding partners worry that they might miss out. However, there are lots of ways that parents can get to know their baby. Breastfeeding releases oxytocin - the love hormone - in both parent and the baby, which helps to bond them. It's the same hormone which is released when you kiss, hold hands or hug your partner. You can also get that oxytocin release when you hold your baby close.</p> <p>Letting your undressed baby lie against your bare chest (which you will hear called skin-to-skin) helps regulate the baby's heartbeat and body temperature. You could bathe with your baby in the family bath or walk with the baby in a sling. While you're rocking, pacing and singing, your partner gets a rest and baby feels reassured and safe with you.</p> <p>Many people say that allowing a non-breastfeeding partner to bottlefeed the baby helps with bonding but there is no evidence to show this is the case. Some couples do choose to express breastmilk so that the other parent can feed baby. However, if this is something you want to try, it's best to wait until breastfeeding is well established (after the first few weeks) because if a baby uses a bottle too early, this can affect their ability to breastfeed properly. Expressing and gaps in removing milk from the breasts can interfere with the milk supply or risk breast problems. <i>For a breastfed baby, a cuddle is likely to be a more relaxing experience than being given a bottle.</i></p>	<p>Jak mogę nawiązać więź z moim dzieckiem?</p> <p>Karmienie piersią sprzyja nawiązaniu silnej więzi między karmiącym rodzicem a dzieckiem. Czasem partnerzy obawiają się, że nie karmiąc, nie rozwiną z maluszkiem silnej relacji. Jest jednak wiele innych sposobów na nawiązanie bliskości pomiędzy dzieckiem i rodzicem. Karmienie piersią sprzyja wydzielaniu u matki i dziecka oksytocyny – hormonu miłości, który pomaga im stworzyć silną więź. Ten sam hormon wytwarzany jest przez organizm podczas pocałunku czy czułego uścisku, a więc także wtedy, gdy tulisz swoje dziecko. Ułożenie niemowlęcia tylko w pieluszce na Twojej gołej klatce piersiowej (czyli kontakt 'skóra do skóry') pomaga wyregulować bicie serca dziecka i jego temperaturę ciała. Możesz na przykład wykąpać się z maluchem lub nosić go w nosidełku lub chuście. Kiedy nosisz dziecko i śpiewasz mu, Twoja partnerka odpoczywa, a ono czuje się pewnie i bezpiecznie z Tobą. Wiele osób twierdzi, że karmienie butelką pomaga partnerowi matki karmiącej piersią w nawiązaniu więzi z dzieckiem, ale nie ma na to dowodów. Niektóre pary decydują się na odciąganie pokarmu, aby drugi rodzic mógł karmić dziecko. Jeśli chcecie spróbować karmienia butelką, najlepiej poczekać, aż dojdzie do ustabilizowania laktacji (po pierwszych kilku tygodniach), ponieważ zbyt wczesne podanie dziecku butelki może utrudnić mu prawidłowe ssanie piersi. Odciąganie pokarmu i przerwy w ściąganiu mleka z piersi mogą zakłócać podaż mleka i zwiększać ryzyko wystąpienia problemów z piersiami. <i>Dla dziecka karmionego piersią przytulenie będzie zapewne bardziej relaksujące niż podanie butelki.</i></p>
<p>How can I support my partner?</p> <p>Know your stuff. Let your partner know that breastfeeding is worth it, that your partner is doing great and you are supportive. Antenatal education is important for both of you. It's useful if you know about</p>	<p>Jak mogę wesprzeć moją partnerkę?</p> <p>Dowiedz się jak najwięcej na temat laktacji. Powiedz partnerce, że karmienie piersią jest warte wysiłku. Zapewnij ją, że świetnie sobie radzi i zawsze jesteś gotów ją wesprzeć. Edukacja przedporodowa jest ważna dla obu</p>

<p>breastfeeding and how milk supply works. Non-breastfeeding partners are often better able to observe the baby latching on and to get a 360-degree view. If you've prepared during your partner's pregnancy, you really can make all the difference.</p> <p>Looking after a baby can be very tiring and stressful, especially at first. Breastfeeding parents often put their baby's needs before their own, so you can support your partner by ensuring there's enough for them to eat and drink, and that your partner rests as much as possible. Ensure there are healthy, filling foods available to grab.</p> <p>Some parents initially feel self-conscious about breastfeeding in public. Your partner may welcome your support in getting out and about, especially at first. Your family and friends may not be as well informed about breastfeeding as you, or they may not know what normal breastfed baby behaviour is. You may be the one who has to speak to people, signpost them to helpful information and surround your partner with care and support.</p> <p>Lots of visitors in the early days may impact on breastfeeding. It may be down to you to act as gatekeeper and to ensure that any visitors are making the dinner and sorting the washing rather than expecting cups of tea or making unhelpful comments.</p>	<p>rodziców, a wiedza o karmieniu piersią może być bardzo przydatna. Jeśli przygotujesz się przed przyjściem dziecka na świat, zapewnisz partnerce nieocenioną pomoc. Na przykład, stojąc z boku, możesz zaobserwować jak dziecko uchwycy pierś i służyć praktyczną radą. Opieka nad dzieckiem może być bardzo męcząca i stresująca, szczególnie na początku. Matki karmiące piersią często przedkładają potrzeby dziecka nad swoje własne. Pomożesz swojej partnerce przygotowując jej napoje i posiłki oraz umożliwiając jej jak najwięcej odpoczynku. Dopilnuj, żeby w domu pod ręką było zdrowe i sycące jedzenie.</p> <p>Niektóre świeżo upieczone mamy czują skrępowanie karmiąc piersią w miejscach publicznych, więc Twoja partnerka może potrzebować wsparcia przy wychodzeniu z domu, szczególnie na początku. Twoja rodzina i znajomi mogą nie mieć dużej wiedzy o laktacji i normalnych zachowaniach karmionego piersią dziecka. Możesz rozmawiać z nimi, przekazywać im informacje o karmieniu piersią i otaczać swoją partnerkę opieką i wsparciem.</p> <p>Zbyt wielu gości w domu w pierwszych dniach po porodzie może wpłynąć na karmienie piersią. Dopilnuj, żeby goście przychodzący w odwiedziny pomagali w zrobieniu obiadu lub składaniu prania, a nie oczekiwali filiżanki herbaty lub dawali niechciane porady.</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>