

**Zdania kluczowe w pomocy i wsparciu w karmieniu**

English – Polish

<b>English</b>	<b>Polish</b>
How old is your baby?	W jakim wieku jest twoje dziecko?
0-2 months	0-2 miesiące
2-4 months	2-4 miesiące
4-6 months	4-6 miesięcy
6-9 months	6-9 miesięcy
9-12 months	9-12 miesięcy
>12 months	>12 miesięcy
How was your baby fed last week?	W jaki sposób twoje dziecko było karmione w ostatnim tygodniu?
only breast milk	tylko piersią
breast milk and infant formula	piersią i mieszanką
only infant formula	tylko mieszanką
How was your baby fed yesterday?	W jaki sposób twoje dziecko było karmione wczoraj?
If you are breastfeeding, do not stop. Continue to do so until your child is at least 2 years of age. This is the most reliable, cheapest and safest way of feeding your child. Breastfeeding will protect your baby against infections.	Jeśli karmisz piersią, nie przerywaj. Kontynuuj karmienie piersią co najmniej, dopóki dziecko nie skończy 2 lat. To najpewniejszy, najtańszy i najbezpieczniejszy sposób żywienia dziecka. Karmienie piersią będzie chronić twoje dziecko przed infekcjami.
Formula feeding your baby is dangerous in the current situation. This is why we do not want to give infant formula to breastfeeding women.	W obecnej sytuacji karmienie mieszanką może być niebezpieczne. Dlatego nie chcemy proponować mieszanki matkom karmiącym naturalnie.
If you recently stopped breastfeeding, you can restart. This is by far the safest option for your baby. Frequent suckling at the breast, day and night, will help to stimulate breastmilk production. Offer the breast before offering any other food or liquid.	Jeśli niedawno zakończyłaś karmienie piersią, możesz do niego wrócić. To najbezpieczniejsze dla twojego dziecka. Częste przystawianie do piersi, w dzień i w nocy, pomoże stymulować produkcję pokarmu. Zaproponuj pierś przed każdym innym posiłkiem/napojem.
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	Nie podawaj dziecku poniżej 6 miesiąca życia dodatkowo wody, soków, herbaty ani jedzenia.
Exclusive breastfeeding offers the best nutrition for small babies. Breastmilk contains ingredients that protect your baby from infection. Giving other foods/fluids will reduce your milk supply and increase the chances of infection, especially in this situation.	Wyłączne karmienie piersią jest najbardziej odżywczym sposobem karmienia niemowląt. Mleko matki zawiera składniki chroniące przed infekcjami. Podawanie dziecku innych posiłków lub płynów zmniejszy ilość twojego mleka i zwiększy ryzyko infekcji, zwłaszcza w obecnej sytuacji.
If you are both breastfeeding and using infant formula or other milks, it is safer to only breastfeed. Breastfeed before feeding formula in order to stimulate breastmilk production. You	Jeśli karmisz mieszanie - piersią i mieszanką lub innym mlekiem, będzie bezpieczniej karmić tylko piersią. Podawaj pierś zawsze

can gradually replace each formula feed with a breastfeed. This may take a few days.	przed podaniem mieszanki, aby wesprzeć produkcję pokarmu w piersiach. Możesz stopniowo zastępować karmienia mieszanką na rzecz karmień z piersi. To może zająć kilka dni.
Do not start to use infant formula if you have never used it. It is very difficult to prepare in your situation, we cannot provide you with all the supplies you will need, and it is expensive. Feeding your baby formula makes them more likely to get sick with diarrhea and chest infections which are serious illnesses for babies.	Nie zaczynaj używać mieszanki, jeśli wcześniej jej nie stosowałaś. W tej sytuacji może być trudna do przygotowania. Może nie być dostępu do wszystkiego, czego potrzebujesz, by ją przygotować, i jest to drogie. Karmienie mieszanką zwiększy ryzyko infekcji i biegunki, które są groźne dla niemowląt.
Stress does not reduce your breastmilk supply but it can slow the release of milk and this can make babies fussy and upset. Thinking about your love and hope for your baby will help the milk to flow. If available, being in a private place can help you relax. If your baby is over 6 months of age, continue to breastfeed as often as for as long as possible (2+ years) in addition to adding other foods. Try to offer the breast before other foods.	Stres nie zmniejszy produkcji twojego mleka, ale może spowolnić jego wypływ i sprawić, że dziecko będzie niespokojne i nerwowe. Skup się na nadziei i miłości do swojego dziecka, to pomoże uwolnić wypływ mleka. Jeśli to możliwe, znalezienie miejsca, które zapewni ci prywatność, może pomóc ci się rozluźnić. Jeśli twoje dziecko ma więcej niż 6 miesięcy, kontynuuj karmienie piersią tak długo jak to możliwe (2 lata i więcej), także gdy będziesz już podawać inne pokarmy. Spróbuj proponować pierś przed podawaniem innych pokarmów.
wash hands	myj ręce
ensure bottle and teat are thoroughly washed	upewnij się, że butelka i smoczek są dokładnie umyte
measure water accurately	odmierzaj odpowiednią ilość wody
measure powder accurately	odmierzaj odpowiednią ilość mieszanki w proszku
Discard unused formula	wylej niewypitą mieszankę
Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.	mieszanka przygotowana z proszku i zimnej wody pitnej musi być zużyta niezwłocznie

