



# Karmienie piersią to czas wyjątkowy. Stwórz wyjątkową więź przytulając swe niemowlę w kontakcie skórnym.

## Typowe pytania w pierwszym miesiącu

### Czy będę miała dość pokarmu?

Tak, będziesz! Im więcej będziesz karmić, tym więcej powstanie pokarmu. Częste karmienia piersią pomagają wytworzyć duży zapas pokarmu!

### Jak nakarmić dziecko piersią, kiedy będę musiała wyjść z domu?

Zabierz dziecko ze sobą przez pierwsze tygodnie. Zaplanuj wcześniej, aby nakarmić dziecko przed wyjściem i po powrocie.

### Czy moje dziecko potrzebuje odżywki dla niemowląt?

Pokarm mamy zawiera wszelkie składniki potrzebne niemowlęciu, aby rosło silne i zdrowe. W ciągu pierwszych tygodni życia, nie potrzebna jest odżywka, butelka ani smoczek.

### Jestem zmęczona. Czy to normalne?

Niemowlę oznacza nowy rozkład dnia i dodatkowe obowiązki. Poproś innych o pomoc, abyś ty mogła poświęcić czas na karmienie i poznawanie swego maluszka.

### Podczas pierwszych tygodni...

Przytulaj często dziecko, kochaj je i karm piersią.

Miej pod ręką poniższe numery, gdy ty i twój maluszek uczycie się karmić piersią.

WIC \_\_\_\_\_

Oddział Noworodków \_\_\_\_\_

Inny \_\_\_\_\_



# Mleko z twojej piersi jest BEZCENNE



Tylko ty możesz dać swemu maluszkowi mleko z piersi.

Tylko ty możesz dać swemu maluszkowi mleko z piersi. Twój pokarm to więcej niż pożywienie, to pociecha dla twojej pociechy. Twoje dziecko potrzebuje tylko twego pokarmu w ciągu pierwszych 6 miesięcy życia.

Poinformuj wszystkich o swoich zamiarach karmienia dziecka piersią - rodzinę, znajomych, lekarza, personel szpitalny.

Zaraz po porodzie, przytul dziecko do piersi, zapewniając kontakt skórny. Dziecko poczuje ciepło i bliskość twego serca.

Przystaw dziecko do piersi w ciągu pierwszej godziny po porodzie.

Wiele problemów z karmieniem piersią można łatwo rozwiązać. Zadzwoń do WIC, jeśli masz jakiegokolwiek pytania.



In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6982 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.

DHS 4591 (N-11-09) Breastfeeding is A Special Time  
Printed by the authority of the State of Illinois. 45,000 copies P.O.#FM10-0128