

Key Phrases for Feeding Assessments and Support

Kluczowe zwroty dotyczące oceny żywienia i wsparcia karmienia

English	Polish/Polski
How old is your baby?	W jakim wieku jest dziecko?
0-2 months	0-2 miesięcy
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	Powyżej 12 miesięcy
How was your baby fed last week?	Jak dziecko było karmione w ubiegłym tygodniu?
only breast milk	wyłącznie pierś
breast milk and infant formula	karmienie łączone (pierś i mieszanka)
only infant formula	mieszanka mlekozastępcza (mleko modyfikowane)
How was your baby fed yesterday?	Jak 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 teraz karmienia. Dobrze jest karmić piersią do ukonczenia przez dziecko drugiego roku życia. Jest to najpewniejsza, najtansza i najbezpieczniejsza metoda karmienia dziecka. Karmienie piersią chroni 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.	Przejęcie na karmienie mieszanką mlekozastępczą może być niebezpieczne w obecnej sytuacji. Dlatego nie chcemy podawać mieszanek dzieciom karmionym piersią.
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 przestałaś karmić piersią, możesz do karmienia powrócić. Wznowienie karmienia piersią będzie najbezpieczniejsze dla Twojego dziecka. Częste przystawianie dziecka do piersi, w ciągu dnia i w nocy, pobudzi piersi do produkcji mleka. Staraj się podawać pierś zanim podasz picie lub jedzenie.
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	Nie podawaj dzieciom poniżej 6 miesięcy życia dodatkowej wody, soku, herbatki, 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.	Wyłącznie karmienie piersią jest najlepszym źródłem pożywienia dla małych dzieci. Mleko kobiece zawiera wszystkie składniki, których dziecko potrzebuje, chroni je także przed infekcjami. Podawanie innego pożywienia lub napojów ograniczy produkcję pokarmu, może być także przyczyną infekcji u karmiącej lub dziecka, 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 can gradually replace each formula feed with a breastfeed. This may take a few days.	Jeśli karmisz łącząc pierś i mieszankę, lub podajesz inne mleko, bezpieczniej będzie przejść na wyłączne karmienie piersią. Staraj się karmić przed każdym podaniem mieszanki, aby stymulować produkcję pokarmu. Stopniowo zastępuj karmienia łączone wyłącznym karmieniem piersią. Proces ten zajmie pewien czas.
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.	Jeśli nigdy nie stosowałaś mieszanki nie zaczynaj jej teraz używać. Bezpieczne przygotowanie mieszanki będzie trudne w obecnych warunkach, a potrzebne do tego składniki drogie. Nie możemy w tej chwili zapewnić warunków i składników koniecznych do odpowiedniego przygotowania mieszanki. Karmienie mieszanką w takich warunkach zwiększa ryzyko biegunki i infekcji dróg oddechowych, które są bardzo niebezpieczne dla niemowląt i małych dzieci.
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.	Stres nie wpływa na produkcję mleka, może jednak wpłynąć na utrudnienie wypływu pokarmu, przez co dziecko przy piersi może się denerwować i być niespokojne. Jeśli to tylko możliwe, poszukaj spokojnego miejsca, w którym możesz nakarmić dziecko. Skupienie się na miłości do dziecka i łączącej Was więzi może ułatwić wypływ pokarmu.
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.	Jeśli dziecko ma więcej niż 6 miesięcy, spróbuj kontynuować karmienie piersią jak długo będzie to możliwe, wprowadzając stopniowo inne pokarmy. W miarę możliwości, staraj się podawać pierś przed jedzeniem. Aktualne zalecenia sugerują kontynuowanie karmienia przez 2 lata lub dłużej, jeśli chcą tego matka i dziecko.
Even if you or your child are showing symptoms or are positive with COVID 19 continue to breastfeed your child. Wear a mask as you breastfeed and wash your hands before breastfeeding your child.	Nawet jeśli Ty lub Twoje dziecko wykazujecie objawy lub macie pozytywny wynik COVID-19, nadal karm dziecko piersią. Noś maseczkę podczas karmienia piersią i myj ręce przed karmieniem piersią.
wash hands often	Myj często ręce
Wear a mask	Noś maseczkę
It is not recommended for a child under two years old to wear a mask	Nie zaleca się noszenia maseczki przez dzieci poniżej drugiego roku życia
wash hands	Umyj ręce
ensure bottle and teat are thoroughly washed	Dokładnie umyj butelkę i smoczki
measure water accurately	Odmieź właściwą porcję wody
measure powder accurately	Odmieź odpowiednią porcję mieszanki
Discard unused formula	Pozbądź się niewypitej mieszanki
Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.	Mieszanka rozrobiona z użyciem zimnej lub chłodnej wody pitnej musi być użyta zaraz po przygotowaniu