



די ניו יארק סיטי
עלטערן'ס וועגווייזער
צו זייגן

אינהאלט

- 1..... פארוואס זייגן?
- 2..... ארייננעמען אנדערע מענטשן
- 3..... וואס צו נעמען צום שפיטאל
- 4..... וואס איר דארפט וויסן וועגן זייגן
אנהויבן
זיך אפגעבן מיט אייערע ברוסטן
ווי אזוי זייגן ארבעט: לעטשן און זייגן
ווערן באקוועם: פאפולערע זייגן פאזיציעס
- 12..... פראגעס און ענטפערס
ספעציעלע סיטואציעס
- 17..... לעזן פראבלעמען
- 19..... ארויסדרוקן מילך
ארויסדרוקן מיט די הענט
נוצן א פאמפ צו ארויסדרוקן מילך
אוועקלייגן גע'פאמפ'טע מילך
- 22..... זיך צוריקקערן צו די ארבעט אדער שולע
- 23..... אפגעוואוינען אייער בעיבי
- 24..... באקאנטע ווערטער פארבינדן מיט זייגן

פארוואס זייגן?

זייגן, אויך באקאנט אלס ברעסטפידניג אדער נורסינג, איז דער אקט פון פיטערן מענטשליכע מילך צו א בעיבי. מער אפט, באציט זיך עס צו פיטערן מענטשליכע מילך דירעקט פאר א בעיבי פונעם ברוסט אדער ברוסטקאסטן, אבער עס קען זיך אויך באציען צו פיטערן א בעיבי מילך ארויסגעדרוקט דורך האנט אדער פאמפ. מענטשליכע מילך קען אויך ווערן אנגערופן ברוסט מילך, מאמע'ס מילך, אדער ברוסטקאסטן מילך. אט זענען עטליכע סיבות פארוואס עס איז רעקאמענדירט דורך געזונטהייט עקספערטן פאר בעיביס און עלטערן.



עס איז גוט פאר אייער בעיבי.

- מאמע'ס מילך איז פול מיט די וויטאמינען און נארשאפטן וואס אייער בעיבי דארף. עס בויט אייער בעיבי'ס אימיון סיסטעם און העלפט זייער מח זיך אנטוויקלען.
- מאמע'ס מילך איז גרינגער צו פארדייען ווי פארמולע, און פאראורזאכט ווייניגער ברעכן און דייעריע.
- בעיביס וואס זייגן האבן ווייניגער אויסזיכטן צו ווערן איבערוואגיג שפעטער אין לעבן.

• בעיביס וואס זייגן האבן ווייניגער אויסזיכטן צו באקומען אינפעקציעס און אנטוויקלען אסטמא, געוויסע קענסערס, צוקער קראנקהייט (דייעביטיס) און פלוצלינגדיגע בעיבי טויט סינדראם (sudden infant death syndrome, SIDS).

עס איז גוט פאר אייך.

- זייגן העלפט אייער קערפער זיך ערהוילן פון שוואנגערשאפט און געבורט - שרימפנדיג אייער רחם צוריק צום מאס און פארמינערנדיג בלוטיגן נאָכן געבוירן.
- זייגן פארמינערט אייער ריזיקע פון באקומען צוקער קראנקהייט (דייעביטיס), אווערען קענסער און טייל פארמס פון ברוסט-קענסער.
- זייגן העלפט אייך בויען א קשר מיט אייער בעיבי.
- זייגן קען העלפן פארמינערן דעפרעסיע.
- זייגן שפארט צייט. אנדערש ווי פארמולע, איז מאמע'ס מילך שטענדיג די ריכטיגע ווארעמקייט און פארלאנגט נישט צו וואשן און סטעריליזירן קיין פלעשלעך.
- זייגן שפארט געלט. מאמע'ס מילך איז אלעס וואס אייער בעיבי דארף פאר די ערשטע זעקס מאנאטן פון לעבן, שפארנדיג אייך הונדערטער דאלארן וואס וואלט גענוצט געווארן צו קויפן פארמולע.
- בעיביס וואס זייגן זענען אפט געזונטער, וואס מיינט ווייניגער זיין אפוועזנד פון די ארבעט.

ארייננעמען אנדערע מענטשן

ווען איר וועלט אויס צו זייגן, איז וויכט אז די מענטשן ארום אייך זאלן אייך שטיצן מיט דעם באשלוס. דאס רעכנט אריין דאקטוירים, נורסעס, דולעס, פארטנערס, פאמיליע מיטגלידער און פריינט.

◀ **דורכאויס אייערע פרינעיטל באזוכן:** זאגט פאר אייער העלט קעיר פראוויידער אז איר ווילט זייגן. פרעגט פראגעס און באקומט די אינפארמאציע וואס איר דארפט איידערן געבוירן אייער בעיבי.

◀ אינעם שפיטאל:

- **ווען איר זענט אין לעיבאר,** זאגט פאר אייער לעיבאר נורס און פראוויידער אז איר ווילט זייגן אייער בעיבי. בעט אז מען זאל אייך ברענגען אייער בעיבי ווי נאר עס איז מעגליך כדי איר זאלן קענען אנהויבן זייגן. איידער געבוירן, זאגט פארן נורס אז איר ווילט האבן אייער בעיבי אין אייער צימער (רומינג אין).
- **ווען איר הויבט אן זייגן,** האלט אין קאפ אז עס קען צומאל דויערן אביסל צייט פאר אייך און אייער בעיבי עס צו כאפן. **אויב איר זענט נישט זיכער אז איר זייגט ריכטיג, בעט א נורס אדער לאקטעישאן קאנסולטאנט (א ספעציאליסט אין זייגן פראבלעמען) אייך צו העלפן.**
- **אויב די בעיבי דארף גיין צום נורסערי, דערמאנט די נורס צוריקצוברענגען די בעיבי צו זייגן.** זאגט אן די נורס נישט צו געבן קיין פארמולע, וואסער אדער צומי פאר די בעיבי, אויסער אויב אייער פראוויידער זאגט אזוי.
- **אויב די שטאב שלאגט אייך פאר ביישפילן פון פארמולע,** זאגט זיי אז איר זייגט אויסשליסליך און דארפט נישט קיין פארמולע.

◀ אינדערהיים:

- **אויב פארטנערס, פאמיליע מיטגלידער אדער פריינט שלאגן פאר צו העלפן דורך געבן אייער בעיבי א באטי, דערמאנט זיי אז איר זייגט פאר די געזונטהייט פון אייער בעיבי. אויב זיי ווילן אייך העלפן מיט די בעיבי, זענען פארהאן פיל אנדערע זאכן וואס זיי קענען טון אייך צו העלפן, אזוי ווי:**
 - שמועסן מיט אייך בשעת איר זייגט, און אייך פארשלאגן עפעס צו טרונקען אדער א פוסבענקל אדער קישן צו נוצן ביים זייגן.
 - העלפן די בעיבי גרעבצן נאכן עסן.



- טוישן די בעיבי'ס ווינדל אדער באדן דאס קינד.
- זיך אפגעבן מיט די בעיבי כדי איר זאלט קענען נעמען א שויער, כאפן א דרימל אדער עסן.
- העלפן מיט הויזגעזונד פליכטן אזוי ווי קאכן, רייניגן, וואשן וועש, איינקויפן אין גראסערי אדער וואשן געשיר.
- זיך אפגעבן מיט אן עלטערע קינד בשעת איר זייגט.
- ברענגען די בעיבי צו אייך צו פיטערן ביינאכט.

וואס צו נעמען צום שפיטאל

איידער אייער דיו דאטום, פאקט אייערע פערזענליכע זאכן צו האבן מיט אייך אינעם שפיטאל. פאלגנד זענען עטליכע זאכן וואס זענען נוצליך פאר מענטשן וואס וועלן זייגן:

- נורסינג ברא
- נורסינג פעדס (סחורה'נע אדער איינמאליגע)
- א קישן צום זייגן
- נאכטהעמד אדער פידזשאמעס וואס קנעפלען זיך פון פארנט
- אויבערקלייד
- די ניו יארק סיטי עלטערן'ס וועגווייזער צו זייגן

אנדערע נוצליכע זאכן:

- ליפן זאלב
- באדעצימער צוגעהער
- סאניטערי נעפקינס\פעדס
- בעיבי קאר סיעט ביים דיסטשארדזש (פארלאנגט אין ניו יארק סטעיט)

וואס איר דארפט וויסן וועגן זייגן

אזוי ווי ערציאונג, איז זייגן א פעאיגקייט. עס קען נעמען אביסל צייט, אבער איר וועט זיך שנעל אויסלערנען, און עס האט פיל בענעפיטן.

אנהויבן

די ערשטע פאר טעג

- איר קענט געווענליך גלייך אנהויבן זייגן - אפילו אינעם געבורט צימער. זאגט פאר אייער פראוויידער אדער הייבאם פאראויס אז דאס איז וואס איר ווילט טון.
- פרובירט צו זייגן אין די ערשטע שעה נאך אייער קינד'ס געבורט.
- האלטן אייער בעיבי הויט-צו-הויט גלייך נאכן געבורט איז אן אויסגעצייכנטע וועג אנצוהויבן.
- זאגט פאר די שפיטאל שטאב אז מען זאל נישט געבן קיין פלעשל פאר אייער בעיבי אויסער אויב איר און אייער פראוויידער האבן איינגעשטימט אז עס איז וויכטיג.
- לאזט די שפיטאל שטאב וויסן אז איר וואלט געוואלט האבן אייער בעיבי אין אייער צימער (אנשטאט אינעם נורסערי) כדי איר זאלט קענען זייגן סיי ווען אייער בעיבי איז הונגעריג.
- זייגט אפט. אייער בעיבי וועט זיך אויסלערנען צו נאגן, און די נאגן וועט אויפבויען אייער מילך.
- בעט הילף פון א נורס אדער לאקטעישאן קאנסולטאנט אויב איר שפירט סיי וועלכע אומבאקוועמליכקייט ביים זייגן אדער איר זארגט זיך אז די בעיבי באקומט נישט גענוג עסן.
- די מילך וואס איר פראדוצירט אין די ערשטע פאר טעג הייסט קאלאסטרום. עס האט א געלן קאליר און איז רייך אין נערונג. קאלאסטרום באשיצט אייער בעיבי פון קראנקהייט און געבט זיי אלעס וואס זיי דארפן. נאך דריי ביז פינף טעג, וועט אייער מילך זיך טוישן צו א בלוי-ווייסע קאליר און וועט ווערן פראדוצירט אין א גרעסערע מאס.
- וואשט שטענדיג אייערע הענט איידערן זייגן אדער פאמפ'ן אדער ארויסדרוקן מילך.

די קומענדיגע פאר וואכן

- לאזט אייער בעיבי זייגן ווען ער וויל, בייטאג און ביינאכט - געווענליך אומגעפער 10 ביז 12 מאל אין 24 שעה. עסן אפט וועט מאכן אייער מילך פליסן, אייך העלפן מאכן גענוג מילך און העלפן אייער בעיבי וואקסן.
- אויב אייער בעיבי שלאפט איין דורכאויס די ערשטע פאר מינוט פון זייגן, וועקט אים איידל אויף אים צו העלפן ענדיגן עסן. פרובירט צו קיצלען די פיסלעך אדער רעדן צו אים כדי אים אויפצואוועקן.

- ביים עלטער פון פיר ביז פינף וואכן, וועט אייער בעיבי ווארשיינליך האבן א מער רעגלמעסיגע עסן סקעדזשול און זייגן ווייניגער אפט.
- פארמיידט זיך פון נוצן א פלעשל אדער צומי צו פרי, וויבאלד עס קען שטערן פון אנטוויקלען א גוטע זייגן רוטין.
- פיטערן צוגאבע עסנווארג אזוי ווי סיריעל, פרוכט און גרינצייג פאר אייער בעיבי איידער זעקס מאנאטן אלט איז נישט רעקאמענדירט.

וויטאמין D סופלעמענטן

די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס (American Academy of Pediatrics, AAP) רעקאמענדירט אז אלע בעיביס זאלן טעגליך ארייננעמען א מינימום פון 400 אינטערנאציאנאלע איינהייטן (International Units, IU) פון וויטאמין D אנגעהויבן באלד נאכן געבוירן. דאס רעכנט אריין בעיביס וואס טרונקען **בלויז** מאמע'ס מילך. פרעגט אייער העלט עיר פראוויידער פאר מער אינפארמאציע.

זיך אפגעבן מיט אייערע ברוסטן

- זיך אפגעבן מיט אייערע ברוסטן ביים זייגן איז נישט צופיל אנדערש פון זיך אפגעבן דערמיט אין אנדערע צייטן. א טעגליכער שויער איז געווענליך גענוג, אבער פאלגנד זענען נוצליכע עצות:
- פרובירט צו פארמיידן דאס לייגן זייף אויף אייערע ניפּלס און דאס רייבן, וויבאלד דאס קען זיי מאכן טרוקן און זיך קענען שפאלטן.
- אויב אייער ניפּלס זענען וויטאגליך, קען זיין ביייהילפיג פאר אייך צו לייגן אביסל מאמע'ס מילך אויפן ניפּל (און עס לאזן טרוקענען) ביים ענדע פון יעדע מאלצייט. זייגן דארף נישט צו וויי טון. אויב איר שפירט וויטאג, קען עס מיינען אז אייער בעיבי האט נישט גוט אנגע'לעטש'ט (זעט בלאט 6 — **לעטשינג**).
- נוצט ברוסט פעדס אין אין אייער ברא צו איינזאפן די מילך וואס קען רינען.
- טוישט אייערע ברוסט פעדס אפט, ספעציעל ווען איר שפירט אז עס איז נאס אדער פייכט. לאזן א נאסע ברוסט פעד אויף אייער הויט קען פאראורזאכן וויטאג און געשפאלטענע ניפּלס.
- באקוקט אייערע ברוסטן טעגליך. קוקט אויב עס זענען דא סיי וועלכע רויטע פלעקן, אויסשלאגן, אדער סיי וועלכע אנדערע זאך וואס זעט אויס אומגעווענליך. רעדט צו א לאקטעישיאן קאנסולטאנט אדער העלט קעיר פראוויידער אויב עס גייט נישט אוועק, אדער אויב איר שפירט זיך פול.

ווי אזוי זייגן ארבעט: לעטשן און זייגן

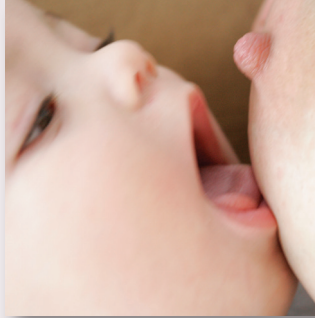
ווען אייער בעיבי נאגט ביים ברוסט, ווערן הארמאנען ארויסגעלאזט. די הארמאנען פאראורזאכן די מילך זיך צו "אראפלאזן", אדער פליסן. ווי מער אייער בעיבי עסט, אלס מער מילך וועט איר מאכן.

לעטשן

כדי צו זיין ערפאלגרייך ביים זייגן, איז זייער וויכטיג פאר אייער בעיבי גוט אנצו'לעטשן צום ברוסט.



3. אויב אייער בעיבי עפנט נישט ברייט דאס מויל, קענט איר אנרירן אייער ניפל צו דאס קינד'ס ליפן כדי ער זאל עפענען ברייט.



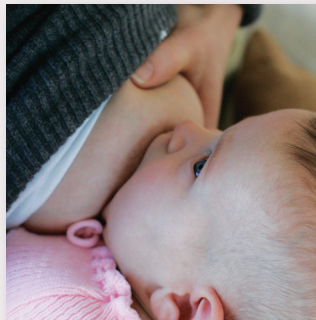
2. רוקט צוריק אייער בעיבי איין אדער צוויי אינטשעס. זייער קעפל זאל זיין עטוואס צוריקגעבויגן, און דאס מויל ברייט אפן. עס איז וויכטיג אז אייער בעיבי'ס מויל זאל זיין ברייט אפן.



1. האלט אייער בעיבי צו אייער קערפער און זייער נאז נאנט צו אייער ניפל.



6. קוקט אויב אייער בעיבי נאגט און שלינגט לייכט. הערט זיך צו צו די קלאנגען פון א צופרידענע, זייגעדיגע בעיבי.



5. לייגט אריין וויפיל עס מעגליך פונעם אריאלע - דער טונקעלער חלק ארום אייער ניפל - אין אייער בעיבי'ס מויל.



4. ווען אייער בעיבי עפנט דאס מויל ברייט, רוקט עס ארויף אויפן ניפל דורכן שלעפן די בעיבי צו זיך. דאס ווערט אנגערופן "אנ'לעטשן."



C-אנהאלטן

איר קענט אויך האלטן אייער ברוסט אויף אזא וועג צו העלפן אייער בעיבי אנלעטש'ן. אט זענען צוויי וועגן ווי אזוי איר קענט עס פרובירן צו האלטן:

- U-אנהאלטן: לייגט דעם דיקן פינגער אויפן אריאלע אויף איין זייט ביים ניין אזייגער פלאץ און די איבעריגע פינגערס ביים דריי אזייגער פלאץ - כדי אייער האנט זאל פארמירן דעם בוכשטאב "U".
- C-אנהאלטן: לייגט דעם דיקן פינגער העכער דעם ניפל ביים צוועלף אזייגער פלאץ און די איבעריגע פינגערס אונטער דעם ניפל ביים זעקס אזייגער פלאץ - כדי אייער האנט זאל פארמירן דעם בוכשטאב "C".

צייכנס אז אייער מילך פליסט

איר קענט באמערקן:

- א טויש אין אייער בעיבי'ס נאגן ראטע פון שנעלע נאגן צו ריטמיש נאגן און שלינגען, ביי אומגעפער איין נאג פער סעקונדע
- א קיצלדיגע שפילקעס און נאדלען געפיל אין אייער ברוסט
- א פלוצלינגדיגע געפיל פון פולקייט אינעם ברוסט
- אז די אנדערע ברוסט טראפט מילך
- אז איר זענט געווארן דורשטיג



זייגן דארף נישט וויי טון. ווייטאג איז א צייכן אז אייער בעיבי האט נישט ריכטיג אנגע'לעטש'ט. אויב אייער בעיבי נאגט נאר אויפן ניפל, צעברעכט דעם ציאונג קראפט דורכן איידל אריינלייגן אייער קלענסטע פינגער אינעם ווינקל פונעם קינד'ס מויל. נעמט אראפ דאס קינד פונעם ניפל, און פרובירט אים צו לייגן אויפן ברוסט אויף א וועג אז ער לעטש'ט אויפן אריאלע ווי ווייט מעגליך. איר וועט באמערקן דעם חילוק.

- לאזט אייער בעיבי זייגן ווען ער איז הונגעריג. אין א צייט אפשניט פון 24 שעה, וועט א געזונטע נייגעבוירן קינד אפט פיטערן אמווייניגסטנס 10 ביז 12 מאל. ווארט נישט ביז אייער בעיבי וויינט אים צו פיטערן - דאס איז גאר א שפעטע צייכן פון הונגער. פיטערן צייכנס - פרי סימנים אז זיי זענען הונגעריג — נעמט אריין:
 - נאגן די הענט
 - פאסמאקעווען די ליפן
 - באוועגן דאס מויל
 - רוקן די אויגן בשעת'ן שלאפן
 - שלאפן לייכט נאך בלויז איינס אדער צוויי שעה פון טיפע שלאפן
- איר קענט פארשלאגן איין ברוסט אדער ביידע ברוסטן ביי יעדע מאלצייט. זארגט זיך נישט אויב אייער בעיבי זייגט בלויז פאר א קורצע צייט אויפן צווייטן ברוסט.
- אויב איר הויבט אן מיטן רעכטן ברוסט ביי איין מאלצייט, הויבט אן מיטן לינקן ברוסט דעם קומענדיגן מאל. אויב איר קענט נישט געדענקען וועלכע זייט איר האט לעצט געזייגט, לייגט א זיכערהייט שפילקע אויף אייער ברא כדי אייך צו דערמאנען, אדער שפירט וועלכע ברוסט איז פולער. טייל מענטשן וועלכע זייגן טוישן א רינגל פון איין האנט צום צווייטן כדי זיך צו דערמאנען.
- לאזט אייער בעיבי זייגן ביז ער איז זאט - געווענליך אומגעפער 10 ביז 20 מינוט אויף יעדע ברוסט. האלט אן אויג אויף סימנים אז ער איז זאט: בעיבי'ס הענט און קערפער ווערן נאכגעלאזט, אוועק נעמען דאס מויל פונעם ניפל אדער איינשלאפן.
- אויב אייער בעיבי האט געענדיגט זייגן אבער איז נאך אלס אנגע'לעטשט, לייגט איידל אריין דעם שפיץ פון אייער קלענסטע פינגער אינעם ווינקל פונעם מויל צו אפשטעלן דעם ציאונגס קראפט און אים אראפנעמען פונעם ברוסט.

צייכנס אז אייער בעיבי באקומט גענוג מילך

- אין די ערשטע פאר טעג, וועלן בעיביס וואס זייגן האבן איין ביז צוויי נאסע ווינדלען און איין ביז צוויי שמוציגע ווינדלען.
- אנגעהויבן אויף טאג צוויי אדער דריי, וועט א בעיבי וואס זייגט האבן פינף אדער מער נאסע אדער שמוציגע ווינדלען יעדע 24 שעה.
- רוב בעיביס נעמען צו צווישן 4 און 7 אונסעס פער וואך און אומגעפער 1 פונט יעדע מאנאט אין די ערשטע פיר מאנאטן.

אנדערע הילפבארע עצות

- ברענגט די בעיבי צום ברוסט, נישט די ברוסט צום בעיבי. זיך איינהויקערן בשעת'ן זייגן קען פאראורזאכן רוקן ווייטאָג.
- האלט אייער בעיבי הויט-צו-הויט אפט - אבער נאר ווען איר זענט וואך און קענט אים האלטן אויף א פארזיכערטן אופן. האלטן הויט-צו-הויט מיינט אז אייער בעיבי טראגט בלויז א ווינדל און ווערט געהאלטן אנטקעגן אייער נאקעטע ברוסטקאסטן. איר קענט לייגן א דעקע איבער זיך און אייער בעיבי. (בעיביס וואס ווערן געהאלטן הויט-צו-הויט זייגן בעסער, זענען רואיגער און וויינען ווייניגער.)
- זייגט אפט צו אויפבויען אייער מילך סופליי.
- נעמט קעיר פון זיך. באקומט גענוג שלאף, טרונקט א סאך פליסיגקייטן, עסט געזונטע עסנווארג און רעדט צו א העלט קעיר פראוויידער לגבי פארזעצן אייערע פרינעיטל וויטאמינען אדער נעמען אן אנדערע מולטיוויטאמין.
- אויב איר פאמפ'ט אדער דרוקט ארויס אייער מאמע'ס מילך (זעט בלאט 19), איז די בעסטע צו ווארטן ביז אייער בעיבי איז אומגעפער איין מאנאט אלט איידער איר פיטערט אים מיט א פלעשל.
- פארמיידט זיך פון נוצן א צומי ביז ווען איר האט א גוטע זייגן רוטין.



ווערן באקוועם: פאפולערע זייגן פאזיציעס

פרובירט פארשידענע זייגן פאזיציעס צו זען וואס ארבעט אמבעסטן פאר אייך. א גוטע לעטש אויפן ברוסט און א באקוועמע פאזיציע זענען וויכטיג פאר ערפאלגרייכע זייגן.

קרעידל אדער קאדל האלטן



די פאזיציע מאכט גרינג צו זייגן אנדעם וואס מענטשן זאלן באמערקן.

1. זעצט זיך אויף גראד אין א באקוועמע בענקל.
2. לייגט אייער בעיבי אויפן זייט, מיט זייער בויך אנרינדדיג אייער און דאס קעפל אינעם בייג פון אייער ארעם.
3. לייגט אייער ארעם און האנט דורכאויס דאס קינד'ס רוקן צו אנהאלטן דעם גענאק, רוקנביין און זיך פלייש.
4. ברענגט דאס קינד צו אייער ברוסט. בייגט זיך נישט פאראויס, וויבאלד דאס קען גורם זיין רוקן ווייטאָג.
5. איר קענט וועלן לייגן א נורסינג קישן אונטערן בעיבי כדי ער זאל זיין נענטער צום ברוסט.

פוטבאל האלטן



דאס איז א גוטע וועג פון האלטן נאך א קייסער-שניט (C-סעקשאן), אויב אייערע ברוסטן זענען גרויס אדער אויב די בעיבי איז פארשלאפן.

1. האלט אייער בעיבי ביי אייער זייט, אונטער אייער ארעם מיט אייער עלנבויגן איינגעבויגן.
2. מיט אייער אפענע האנט, האלט אונטער אייער בעיבי'ס קאפ און דרייט אים אויס מיטן פנים צו אייער ברוסט מיטן נאז צום ניפל און די פיסלעך אין ריכטונג פון אייער רוקן.
3. נוצט אייער ארעם צו אונטערהאלטן אייער בעיבי'ס רוקן, גענאק און אקסלען פון אונטן.
4. פאר באקוועמליכקייט, לייגט א קישן אויף אייער שויס אונטער אייער בעיבי.
5. האלט אונטער אייער ברוסט מיט אייער אנדערע האנט, אויב נויטיג.

ליגן זייטיג פאזיציע



די פאזיציע איז פאר אייך אויב איר האט געהאט א קייסער-שניט, אויב זיך אויפזעצן איז אומבאקוועם פאר אייך אדער אויב איר ווילט רוען בשעת איר זייגט. אבער געדענקט נישט צו שלאפן מיט אייער בעיבי נאכן פיטערן; לייגט אים אין זיין בעטל אדער וויגעלע.

1. ליגט אויף אייער זייט מיט אייער בעיבי צו אייער פנים.

2. האלט אונטער זיין קערפער מיט אייער פרייע ארעם און זיין קעפל מיט אייער האנט.

3. ברענגט אייער בעיבי נאנט צו זיך און פירט זיין מויל צום ברוסט.

4. איינמאל אייער בעיבי האט אנגע'לעטש'ט, נוצט די אונטערשטע ארעם צו אונטערהאלטן אייער אייגענע קאפ און אייער אויבערשטע ארעם און האנט צו העלפן אנהאלטן אייער בעיבי.

קראס-קרעידל האלטן



דער סארט האלטן ארבעט גוט פאר בעיביס וואס האבן שוועריקייטן מיט לעטשן, קליינע בעיביס, פריצייטיג געבוירענע בעיביס (פרימיס) און בעיביס מיט פונקציאנירונג געברויכן.

1. זעצט זיך אויף גראד אין א באקוועמע בענקל.

2. האלט אייער בעיבי מיטן ארעם וואס איז אויף די פארקערטע זייט פונעם ברוסט מיט וואס איר וועט זייגן. צום ביישפיל, אויב איר זייגט פון אייער לינקע ברוסט, נוצט אייער רעכטע האנט און ארעם צו האלטן אייער בעיבי.

3. אייער בעיבי'ס ברוסטקאסטן און בויך זאלן זיין דירעקט פארנט פון אייך.

4. נוצנדיג די האנט וואס האלט אייער בעיבי, האלט אייער האנט פלאך אויף זיין רוקן, אונטערהאלטנדיג דאס קעפל מיט אייער דיקן פינגער אונטערן אויער און אנדערע פינגערס אנהאלטנדיג דעם באק. שטופט נישט אריין דאס קעפל אין אייער ברוסט.

פראגעס און ענטפערס

וואס זענען די ריזיקעס פאר מיין בעיבי אויב איך זייג נישט?

בעיביס וואס זענען פארמולע-געפיטערט האבן העכערע ריזיקעס פון אויער אינפעקציעס, SIDS, אסטמא, און צוקער קראנקהייט (דייעביטיס) ווי בעיביס וואס זייגן אויסשליסליך.

פאר וויפיל וואכן אדער מאנאטן זאל איך זייגן אדער געבן מאמע'ס מילך?

ס'וועלכע מאס צייט וואס מען זייגט איז גוט פאר אייער בעיבי - אבער ווי לענגער, אלס בעסער. עקספערטן רעקאמענדירן אז איר זאלט געבן נאר מאמע'ס מילך און נישט קיין שום פארמולע, וואסער, אנדערע פליסיגקייטן, אדער עסנווארג ביז די בעיבי איז אומגעפער זעקס מאנאטן אלט. דערנאך לייגט צו בעיבי עסנווארג און זעצט פאר צו פיטערט אייער קינד מאמע'ס מילך, אדער געבן פארמולע אדער ביידע.

נאכן אנפאנגען געבן אנדערע עסנווארג און פליסיגקייטן, טוען עקספערטן רעקאמענדירן צו ווייטער זייגן פאר ווי לאנג איר און אייער בעיבי זענט באקוועם, פאר ביז צוויי יאר אדער מער.

קען איך פראדוצירן גענוג מילך? וואס איז אויב מיינע ברוסטן זענען קליין?

כמעט יעדע מענטש וואס קען זייגן - נישט קיין חילוק ווי קליין אדער גרויס זייערע ברוסטן זענען - קען מאכן מער ווי גענוג מילך פאר זייער בעיבי. צו באקומען די מילך, דארף אייער בעיבי זיין גוט אנגע'לעטשט און זייגן אפט.

ביי יעדע מאלצייט, ווי לאנג זאל מיין בעיבי בלייבן אויף די ברוסט?

לאזט אייער בעיבי זייגן ביז ער איז זאט, אפטמאל פון 10 ביז 20 מינוט אויף יעדע ברוסט. אויב עס זעט אויס ווי אייער בעיבי זייגט צו לאנג אדער נישט גענוג לאנג, פרעגט א לעקטעישאן קאנסולטאנט אדער העלט קעיר פראוויידער.

וויאזוי ווייס איך אויב מיין בעיבי באקומט גענוג עסן?

אייער בעיבי וועט אייך לאזן וויסן ווען ער איז זאט. אפטמאל, ווען א בעיבי איז זאט, ווערן דע הענט און קערפער נאכגעלאזט, דאס קינד וועט אוועק נעמען דאס מויל פונעם ניפל אדער איינשלאפן.

עס זענען דא נאך צייכנס אז אייער בעיבי באקומט גענוג מילך. זיי וועלן צונעמען וואג, אזוי ווי אייער העלט קעיר פראווידער וועט אייך קענען זאגן. אויך, ווי סאך ער מאכט נאס און די צאל און אויסזען פון קישקע אפפאל וואס ער האט יעדן טאג קען אייך העלפן וויסן אז ער עסט גוט. דאס פאלגנדע טאוול וועט אייך ווייזן:

טעג אלט	צאל נאסע ווינדלען	צאל שמוציגע ווינדלען	אויסזען פון קישקע אפפאל
איין	איין	איין	שווארץ־קלעבעדיג
צוויי	צוויי	צוויי	שווארץ־קלעבעדיג
דריי	דריי	דריי	גרינליך
פיר	פיר	דריי אדער מער	גרינליך
פינף	פינף	דריי אדער מער	גרינליך ביז געל מיט קערנדלעך
זעקס און מער	זעקס אדער מער	זעקס אדער מער	געל מיט קערנדלעך

אזוי ווי אייער בעיבי וואקסט, וואקסט אויך זיין מאגן. אט איז די מאס מילך וואס אייער בעיבי'ס מאגן קען האלטן אין יעדן עלטער:

איין טאג אלט: $\frac{1}{4}$ פון 1 אונס (5 ביז 7 מיליליטערס [ml]) פער פידינג
 = 1 ביז $1\frac{1}{2}$ לעפלעך

דריי טאג אלט: $\frac{3}{8}$ ביז 1 אונס (22 ביז 27 ml) פער פידינג = $4\frac{1}{2}$ ביז $5\frac{1}{2}$ לעפלעך

10 טאג אלט: 2 ביז $2\frac{3}{4}$ אונס (69 ביז 81 ml) פער פידינג = 13 ביז 16 לעפלעך

איז מאמע'ס מילך די זעלבע ווי פארמולע?

נישט פונקט. פיטערן אייער בעיבי, סיי אויב מיט מאמע'ס מילך אדער פארמולע, איז די וויכטיגסטע זאך, אבער אויב איר קענט זייגן, טוט מאמע'ס מילך זיך טוישן אזוי ווי אייער בעיבי וואקסט און שטעלט צו מער באשיצונג פון קראנקהייטן. מאמע'ס מילך וועט אויך מאכן ווייניגער אויסזיכטן אז אייער בעיבי זאל אנטוויקלען אסטמא, טייל קענסערס, צוקער קראנקהייט און SIDS.

בשעת איך זייג, דארף איך טוישן דעם וועג ווי אזוי איך עס?

ניין. איר דארפט נישט עסן אנדערש כדי צו מאכן גוטע מאמע'ס מילך. עסן געזונטע עסנווארג איז אלעמאל גוט פאר אייך, אבער אפילו אויב אייער דיעטע איז נישט די בעסטע, איז אייער מאמע'ס מילך נאך אלס די בעסטע זאך פאר אייער בעיבי.

קען איך זייגן אין די עפנטליכקייט?

יא. ניו יאָרק סיטי ציווילע רעכטן געזעץ אפטיילונג e-79 געבט אייך די רעכט צו זייגן אייער בעיבי אין סיי וועלכע עפנטליכע פלאץ, אפילו אויב די ניפל קען געזען ווערן. אויב איר ווילט נישט מען זאל זען אייערע ברוסטן אין די עפנטליכקייט, פרובירט צו נוצן דעם קרעידל האלטן (זעט בלאט 10) אדער טראגט א שאל אדער בעיבי דעקע איבער אייער אקסל צו פארדעקן אייער ברוסט. אויב איר ווילט ענדערש נישט זייגן אין די עפנטליכקייט, קענט איר ארויסדרוקן אייער מילך (זעט בלאט 19) און עס מיטנעמען אין א פלעשל צו פיטערן אייער בעיבי ווען איר גייט ארויס.

וועט זייגן רואינירן מיינע ברוסטן?

ניין. כאטש וואס ברוסטן טוישן זיך טאקע דורכאויס שוואנגערשאפט, ווערט עס געווענליך צוריק צו די ערשטע אויסזען נאכן ענדיגן זייגן. אייערע ברוסטן קענען פארלירן זייער פארעם מיט די יארן, אבער זייגן מאכט דאס נישט ערגער. טראגן א גוט-פאסנדע און שטיצנדע ברא קען אייך העלפן שפירן מער באקוועם, ספעציעל ווען איר זענט שוואנגערדיג אדער זייגט.

קען איך ווערן שוואנגערדיג בשעת'ן זייגן?

יא. איר קענט נאך אלס ווערן שוואנגערדיג בשעת'ן זייגן. צו פארמיידן שוואנגערשאפט, נוצט א פארזיכערטע און ווירקזאמע געבורט־קאָנטראָל מעטאד. רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער, רופט 311, אדער באזוכט nyc.gov/health און זוכט די "**Breastfeeding and Birth Control**" (זייגן און געבורט־קאָנטראָל) שילד.

קען איך האבן געשלעכטליכע באציאונגען בשעת'ן זייגן?

יא. אבער געדענקט אז רוב העלט קעיר פראוויידערס שלאגן פאר אז איר זאלט ווארטן צו האבן געשלעכטליכע באציאונגען (וואדזשינעל אדער עינעל) ביז אייער פאסט-פארטום אונטערזוכונג, אומגעפער זעקס וואכן נאכן געבורט. צומאל קענען די ברוסטן רינען מילך בשעת געשלעכטליכע באציאונגען; דאס איז נארמאל און מען דארף זיך נישט זארגן דערוועגן. אויך, טייל מענטשן קענען האבן ווייניגער אינטערעס אין געשלעכטליכע באציאונגען פאר א וויילע נאכן האבן א בעיבי.

ספעציעלע סיטואציעס

צווילינג אדער דרילינג

איר קענט מאכן גענוג מילך צו זייגן צווילינג אדער דרילינג. איר קענט אויך ארויסדרוקן מאמע'ס מילך (זעט בלאט 19) און עס פיטערן פאר אייערע צווילינג און דרילינג, ספעציעל אויב זיי זענען אין שפיטאל. פרעגט אייער העלט קעיר פראוויידער צו מאכן זיכער אז אייערע בעיביס עסן גוט און באקומען גענוג.

פריצייטיג געבוירענע אדער נישט געזונטע בעיבי

מאמע'ס מילך שטעלט צו ספעציעלע בענעפיטן פאר פריצייטיג געבוירענע אדער נישט געזונטע בעיביס, העלפנדיג זיי וואקסן און באשיצנדיג זיי פון אינפעקציע. אויב אייער בעיבי קען נישט גלייך זייגן, זאלט איר אנהויבן פאמפ'ן אייערע ברוסטן ווי שנעל נאר מעגליך. דאס וועט העלפן אייער מילך אנהויבן פליסן. איר קענט ארויסדרוקן און פירן אייער מילך ביז ווען אייער בעיבי קען עסן מיטן מויל. אייער שפיטאל'ס לאקטעישאן קאנסולטאנט קען אייך העלפן אנהויבן ווי שנעל נאר מעגליך.

בעיבי מיט גלאקטאסימיע

אויב אייער בעיבי האט א זעלטענע צושטאנד וואס הייסט גלאקטאסימיע, קען ער נישט פארדייען קיין מאמע'ס מילך. רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער פאר עצות.



בעיבי מיט פונקציאנירונג

געברויכן

בעיביס מיט פונקציאנירונג געברויכן אדער געבוירענע דיסאביליטיס קענען בענעפיטירן פון מאמע'ס מילך. נעמט נישט אן אז איר קענט נישט זייגן אייער בעיבי ווייל ער האט א פונקציאנירונג געברויך. אייער בעיבי'ס קינדער דאקטער און א לאקטעישאן קאנסולטאנט קענען אייך העלפן טרעפן די בעסטע וועג צו זייגן אדער געבן מאמע'ס מילך.

ווען איר שפירט נישט גוט

בשעת רוב קראנקהייטן, אזוי ווי פארקילונג, פלו און אנדערע אינפעקציעס, איז וויכטיג ווייטער צו זייגן וויבאלד זייגן געבט פאר אייער בעיבי די אנטיבאדיס אים צו באשיצן פון אינפעקציע. אויב איר זארגט זיך אז אייער קראנקהייט קען שעדיגן אייער בעיבי, רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער, ספעציעל אויב איר דארפט אריינגיין אין שפיטאל. אין רוב פעלער, קענט איר פאמפ'ן אייער מילך און זען אז א פאמיליע מיטגליד זאל עס געבן פאר אייער בעיבי ביז ווען איר ערהוילט זיך, מיט אייער העלט קעיר פראוויידער'ס באשטעטיגונג. עס זענען פארהאן גאר ווייניג צושטאנדן ווען מענטשן זאלן פארמיידן זייגן (צום ביישפיל, מענטשן וואס האבן HIV זאלן נישט זייגן).

מעדיצינען:

רוב פרעסקרייב'ט און איבער-די-קאונטער מעדיצינען זענען פארזיכערט צו נעמען בשעת'ן זייגן. פונדעסטוועגן, זענען פארהאן געוויסע מעדיצינען (אריינגערעכנט געוויסע געבורט-קאנטראל פילן און הערבל רעמעדיס) וואס מענטשן וואס זייגן זאלן נישט נוצן. רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער וועגן סיי וועלכע מעדיצינען וואס איר נעמט כדי צו זיין זיכער אז עס איז פארזיכערט צו נעמען ביים זייגן.

רייכערן

מענטשן וואס רייכערן קענען נאך אלס זייגן. אוודאי, עס איז בעסער אז איר זאלט נישט רייכערן, אבער, אויב איר רייכערט יא, איז נאך אלס בעסער צו זייגן ווי צו געבן פארמולע. סיי אויב איר זייגט אדער געבט פארמולע, זאלט איר נישט רייכערן אין די זעלבע הויז ווי אייער בעיבי. צווייטהאנטיגע רויך איז שעדליך פאר בעיביס און קען פארמערן די ריזיקע פון AIDS און אסטמא. אויב איר דארפט איר הילף אדער איר ווילט טרעפן א לאקאלע אויפהערן רייכערן פראגראם, באזוכט nyc.gov/nycquits אדער רופט 311.

אלקאהאל און קאנאביס

בשעת איר זייגט, איז דאס בעסטע נישט צו טרונקען אלקאהאל. איין טרונק, פון מאל צו מאל, איז בסדר, אבער טרונקט עס גלייך נאכן זייגן אנשטאט גלייך פארדעם. אין צוגאב, זאלט איר זיך פארמיידן פון נוצן קאנאביס (מאריכואנא) בשעת שוואנגערשאפט.

אומלעגאלע דראגס

אומלעגאלע דראגס - אזוי ווי קרעק, קאקעין, העראין און עקסטעיסי - קענען שעדיגן די מאמע און בעיבי. זיי קענען דורכגיין דורך ברוסט-מילך, דערפאר נוצט נישט קיין אומלעגאלע דראגס אויב איר זייגט. פאר הילף מיט פראבלעמאטישע דראג אדער אלקאהאל באנוץ, רעדט צו א העלט קעיר פראוויידער אדער רופט 311.

לעזן פראבלעמען

מיט אביסל געדולד, קען כמעט יעדע זייגן פראבלעם געלעזט ווערן. אט זענען עטליכע באקאנטע פראבלעמען און לעזונגען:

ווייטאגליכע ניפּלס

אויב אייער בעיבי לעטש'ט נישט געהעריג, קענען אייערע ניפּלס וויי טון אין אנהויב. נאכן געבורט, בעט א נורס אדער לאקטעישאן קאנסולטאנט הילף מיט לעטש'ן אייער בעיבי. עס העלפט אויך צו:

- מאכט זיכער אז אייער בעיבי נעמט אריין וויפיל אריאלע עס איז מעגליך אינעם מויל.
- זייגן אפטער פאר א קורצערע צייט.
- זייגן אויף די ווייניגער-ווייטאגליכע זייט ערשט.
- אנשמירן אייערע ניפּלס מיט מאמע'ס מילך נאכן זייגן און עס לאזן טרוקענען אויף די לופט.

געשוואלענע ברוסטן

איר קענט האבן געשוואלענע ברוסטן ווען אייער מילך קומט אריין, ספעציעל דורכאויס די ערשטע דריי ביז פינף טעג נאכן געבורט. עס קען זיך שפירן ווי אייערע ברוסטן זענען צו פול. דאס ווערט אנגערופן ענגארדזשמענט, און עס גייט אוועק איינמאל אייער קערפער געוואוינט זיך צו צו מאכן מילך. ביזדערווייל:

- נעמט א שויער אדער לייגט ווארעמע, נאסע שמאטעס אויף אייערע ברוסטן איידער איר זייגט, און לייגט קאלטע קאמפרעסן (אזוי ווי אן אייז פעקל אדער פארפרוירענע זעקל גרינצייג ארומגעוויקלט אין א האנטוך) נאכדעם.
- אויב עס איז שווער פאר אייער בעיבי צו אנ'לעטשן, דרוקט ארויס אביסל מילך איידער איר געבט דעם ברוסט כדי צו פארלייכטערן אומבאקוועמליכקייט און פארמינערן געשוואלענקייט.
- זייגט אפט (10 ביז 12 מאל אין 24 שעה), פארשלאגנדיג ביידע ברוסטן ביי יעדע מאלצייט.

פארשטאפטע מילך דאקט

א ווייטאגליכע רויטע פלאץ אדער קנויל אינעם ברוסט קען מיינען א פארשטאפטע מילך דאקט. אט איז וואס צו טון:

- מאכט זיכער אז אייער ברא פאסט געהעריג און איז נישט צו פאסנד. אויך, פארמיידט שלאפן פאזיציעס וואס לייגן דרוק אויף אייערע ברוסטן.
- זייגט אפט, פון די ווייטאגליכע זייט ערשט. דאס וועט העלפן דעם דאקט זיך עפענען שנעלער.

- טרונקט א סאך פליסיגקייטן און באקומט א סאך שלאף.
- נעמט א שויער און לייגט ווארעמע, נאסע קאמפרעסן אויפן ווייטאגליכן ברוסט.
- מאסאדזשירט דעם פלאץ איידל.
- אויב דער קנויל גייט נישט אוועק ביז א טאג אדער צוויי, גייט צו א העלט קעיר פראוויידער.

ברוסט אינפעקציע (מאסטייטיס)

אויב איר האט א הארטע, ווייטאגליכע, רויטע פלאץ אויף די ברוסט און טרייסלונגען, ווייטאגן און פיבער (כמעט אזוי ווי די פלו), קענט איר מעגליך האבן א ברוסט אינפעקציע. אט איז וואס צו טון:

- רופט אייער העלט קעיר פראוויידער. איר קענט דארפן באקומען אנטיביאטיק; אייער פראוויידער וועט אויסוועלן אזוינס וואס איז פארזיכערט צו נעמען בשעת'ן זייגן.
- פאלגט אויס די שריט פאר א פארשטאפטע מילך דאקט (אויבן).
- זייגט ווייטער.



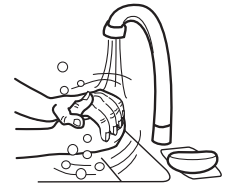
ארויסדרוקן מילך

אויב איר פלאנירט זיך צו צוריקקערן צו דער ארבעט אדער שולע בשעת איר זייגט, וועט איר דארפן ארויסדרוקן אייער מאמע'ס מילך כדי עס זאל זיין א סופליי אוועילעבל פאר אייער בעיבי'ס קעירגעבער בשעת איר זענט נישט אינדערהיים. ארויסדרוקן מילך קען דויערן אביסל צייט זיך צו לערנען; בעט א לאקטעישאן קאנסולטאנט אדער אייער העלט קעיר פראוויידער אייך צו העלפן.

עס זענען דא צוויי וועגן צו ארויסדרוקן מילך: מיט אייער האנט און מיט א פאמפ.

ארויסדרוקן מיט די הענט

פאלגט אויס די אנווייזונגען פאר ארויסדרוקן מיט די האנט:



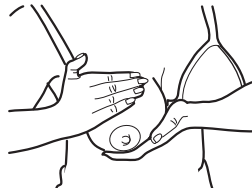
1

וואשט אייערע הענט מיט זייף און וואסער.



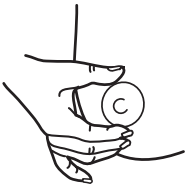
2

האט א ריינע קאנטעינאר, אזוי ווי א שיסל אדער גלעזל, גרייט צו כאפן אייער מילך.



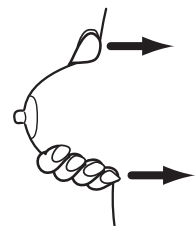
3

מאסאדזשירט איידל אייערע ברוסטן צו מאכן די מילך פליסן גרינגער. דרוקט איידל פון אויבן פון אייער ברוסט צום ריכטונג פונעם ניפל.



4

נוצט די C-אנהאלטן צו לייגן אייערע פינגער אויפן ברוסט.



5

שטופט אייער האנט גלייך אריין אינעם ברוסטקאסטן.



6

דרוקט איידל אייער ברוסט און דאן לאזט אפ אייערע פינגער צו ארויסדרוקן מילך.



7

דרייט אייערע פינגער צו אן אנדערע פאזיציע אויפן ברוסט און טוט עס נאכאמאל.

נוצן א פאמפ צו ארויסדרוקן מילך

נוצן א פאמפ איז די שנעלסטע וועג צו ארויסדרוקן מילך. טייל שפיטעלער, קאמיוניטי-באזירטע ארגאניזאציעס און ספעציעלע סופלעמענטל נוטרישאן פראגראם פאר פרויען, בעיביס, און קינדער, (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children) WIC אפיסעס שטעלן צו פאמפס פאר ביליג אדער אומזיסט - פרעגט צו זען אויב איר קענט עס באקומען ביי איינע פון די קוועלער. אויב נישט, פרעגט וואו איר קענט דינגען אדער קויפן אזוינס. פארבינדט זיך מיט אייער העלט אינשורענס פירמע אויסצוגעפינען וועגן אייער פלאנס בענעפיטן. רוב העלט אינשורענס פלענס מוזן יעצט דעקן די קאסטן פאר פאמפס און פארבינדענע צוגעהער אזוי ווי פלעשלעך, טובינג און פלענדזשעס. עס זענען פארהאן מערערע ארטן פאמפס, יעדע מיט אנדערע מעלות. קוקט אויף די בילדער און שילדערונגען אונטן:

האנט ברוסט פאמפס

- האנט פאמפ וואס ערלויבט אייך צו פאמפן איין ברוסט אויפאמאל
- גוט פאר באנוץ פון מאל צו מאל, אזוי ווי איין מאל א טאג
- איז ביליג און גרינג ארומצוטראגן
- גענצליכע קאנטראל איבער די שנעלקייט און סאקשען פונעם פאמפ
- גוט אויסוואל אויב איר וועט בלייבן אינדערהיים אדער ארבעטן פארט-טיים



איינצלנע עלעקטראנישע ברוסט פאמפס

- עלעקטראניש-געטריבענע פאמפ (באטעריע אדער פאוער אויטלעט) וואס ערלויבט אייך צו פאמפן איין ברוסט אויפאמאל
- שנעלער און פראקטישער ווי א האנט פאמפ
- גוט פאר באנוץ פון מאל צו מאל
- נישט רעקאמענדירט פאר אפטע טעגליכע פאמפען



דאפלטע עלעקטראנישע ברוסט פאמפס

- גוטע אויסוואל אויב איר פאמפ'ט פיל מאל א טאג, יעדן טאג
- קען העלפן פארמערן מילך סופליי
- פאמפ'ט ביידע ברוסטן אין די זעלבע צייט
- באקומט ארויס דאס מילך אין ווייניגער צייט ווי אן איינצלע עלעקטראנישע ברוסט פאמפ





שפיטאל-גרעיד עלעקטראנישע פאמפס

- רעקאמענדירט אויב איר האט א פריציטיג געבוירענע, צווילינג אדער דרילינג
- קען העלפן אייער מילך אריינקומען און פארמערן אייער סופליי
- קען אפט געדינגען ווערן פון א שפיטאל, WIC צענטער אדער לאקטעישאן קאנסולטאנט

אויב איר סיי וועלכע סארט סארט ברוסט פאמפ, מאכט זיכער צו אויספאלגן די אַנווייזונגען פאר באנוץ און פאר רייניגן. פאמפ'ט נישט פאר לענגער ווי רעקאמענדירט.

אוועקלייגן גע'פאמפ'טע מילך

פאלגנד זענען עטליכע עצות פארן אוועקלייגן און נוצן ארויסגעדרוקטע מילך:

- מאמע'ס מילך זאל ווערן אוועקגעלייגט אין גלאזערנע אדער פלאסטיק קאנטעינערס. אבער פארמיידט זיך פון נוצן פלאסטיק קאנטעינערס מיט רעסייקלינג נומערן 3, 6 אדער 7, אדער קאנטעינערס וואס זעען אויס אויסגענוצט (צו פארמיידן די ריזיקע פון כעמיקאלן אריינגיין אין די מאמע'ס מילך).
- עס איז די בעסטע צו אוועקלייגן די מאמע'ס מילך אינעם פרידזשידער אדער פריזער, אבער מען קען עס האלטן אין צימער גראד פאר זעקס ביז אכט שעה אדער אין א קילער זעקל מיט אייז פעקלעך פאר ביז 24 שעה.
- נוצט מילך פון פרידזשידער ביז צוויי טעג.
- אוועקצולייגן פאר לענגער, פרירט די מילך שנעלסטע מעגליך. לייגט עס אוועק אינעם הונטערשטן טייל פונעם פריזער - דארט איז געווענליך די קעלטסטע.
- פארפרוירענע מילך קען מען אוועקלייגן פאר דריי ביז זעקס מאנאטן. לייגט א דאטום אויף יעדע מאמע'ס מילך קאנטעינאר און נוצט עס לויט די רייע פון ווען מען האט עס פארפרוירן.
- נוצט פארפרוירענע מילך שנעל אונטער ווארעמע, פליסנדע וואסער אדער צוביסלעך אינעם פרידזשידער. איינמאל עס איז אויפגעלאזט, נוצט עס ביז 24 שעה.
- הייצט קיינמאל נישט קיין מאמע'ס מילך אויפן גאז אדער אינעם מייקראוועיוו.

זיך צוריקקערן צו די ארבעט אדער שולע

פיל מענטשן וואס זייגן גייען אויך ארבעטן אדער צו שולע אינדרויסן פון שטוב. איידער איר קערט זיך צוריק צו דער ארבעט, לאזט אייער ארבעטסגעבער אדער שולע וויסן אז איר ווילט ארויסדרוקן (פאמפ'ען) אייער מילך דורכאויס דעם טאג. די ניו יארק סטעיט לעיבאר געזעץ ארטיקל 7, אפטיילונג C-206 רעכט פון זייגעדיגע מאמעס צו ארויסדרוקן מאמע'ס מילך, מוטיגט ארבעטסגעבערס צו געבן פאר מענטשן וועלכע זייגן די צייט און פלאץ צו ארויסדרוקן זייער מאמע'ס מילך פאר ביז דריי יאר נאך זייער בעיבי'ס געבורט.

זייגן נאכן צוריק גיין צום ארבעט אדער שולע קען זיין שווער צוערשט. פאלגנד זענען עטליכע עצות צו העלפן מאכן דעם אריבערגאנג גרינגער:

- פארבינדט זיך מיט אייער אינשורענס פירמע איידערן געבוירן צו אויסגעפינען וועלכע בענעפיטן ווערן צוגעשטעלט פאר מענטשן וועלכע זייגן און וואספארא שריט איר וואלט געדארפט נעמען זיי צו באקומען. פיל העלט אינשורענס פלענער דעקן שוין די קאסטן פון טייל ברוסט פאמפס און לאקטעישאן קאנסולטאנט סערוויסעס. אויב איר זענט איינגעשריבן אין WIC, קענט איר אויך פרעגן אייער WIC אפיס וועלכע שטיצע זיי שטעלן צו פאר מענטשן וועלכע זייגן.
- נעמט אין באטראכט צוריקצוגיין צו דער ארבעט אדער שולע אינמיטן די וואך אנשטאט אויף א מאנטאג. דאס וועט אייך געבן צייט זיך צו צופאסן צום רוטין און זיין צוזאמען מיט אייער בעיבי נאך בלויז עטליכע טעג.



- וועלט אויס א ברוסט פאמפ עטליכע וואך איידער איר וועט צוריק גיין צום ארבעט אדער שולע און הויבט אן פאמפ'ען צווישן פיטערן צייטן. לייגט אוועק די גע'פאמפ'טע מילך אין פריזער איידער איר הויבט אן צוריק גיין צום ארבעט אדער שולע כדי איר זאלט האבן גענוג אוועקגעלייגטע מילך וואס מען קען פיטערן פאר אייער בעיבי.

- זייגט אייער בעיבי גלייך איידער איר גייט צו דער ארבעט אדער שולע און גלייך נאכן אהיימקומען.
- דרוקט ארויס אייער מילך דורכאויס דעם טאג און האלט עס אין א פרידזשידער אדער קילער זעקל מיט אן אייז פעקל. לייגט די מילך אין פרידזשידער ווען איר קומט אהיים (זעט בלאט 21).

- אויב מעגליך, טראגט קליידונג וואס לאזט אייך זייגן אדער פאמפ'ען גרינגערהייט, אזוי ווי צוויי-שטיק אנצוגן אדער קליידונג געמאכט פאר זייגן.
- נעמט אין באטראכט צו זייגן אייער בעיבי אפטער בשעת איר זענט אינדערהיים, ספעציעל דורכאויס די וויקענדס. דאס וועט אייך העלפן אנהאלטן אייער מילך סופליי און בויען א קשר מיט אייער בעיבי.

אפגעוואוינען אייער בעיבי

צו אפגעוואוינען צוביסלעך, קענט איר וועלן אוועקנעמען איין זייגן אדער פאמפ'ען סעסיע יעדע צוויי טעג, ביז ווען איר זייגט אדער פאמפ'ט נישט מער. געווענליך, זענען די לעצטע מאלצייטן צו ווערן געענדיגט די אינדערפרי, דרימל-צייט און שלאפן גיין צייט מאלצייטן.

אזוי ווי איר געוואוינט אפ אייער בעיבי, האלט אן אויג אויף סימנים אז מען געוואוינט אפ צו שנעל:

פאר די בעיבי — נערוועזקייט, קלעבן צו די מאמע אדער אנגעצויגנקייט

פאר דער מענטש וואס זייגט — די ברוסטן שפירן זיך איבערגעפולט, געשוואלן, ווארעם אדער ווייטאגליך ביים אנרירן; פיבער; שפירן קראנק; טרויער (פון הארמאן ענדערונגען)



טוט עס מער לאנגזאם געוואנדן אויף אייך און אייער בעיבי'ס באקוועמליכקייט שטאפל. אויב איר האט ברוסט אומבאקוועמליכקייט, דרוקט ארויס בלויז גענוג מילך, דורך האנט אדער פאמפ, ווי נויטיג. צו פארמיידן ווייטאג און ברוסט אינפעקציע, טראגט א באקוועמע ברא און פארבינדט נישט אייערע ברוסטן. אויב די ווייטאג ווערט ערנסט, אייערע ברוסטן זענען ווייטאגליך, עס איז דא ווארעמקייט אינעם ברוסט אדער איר האט א פיבער, שפירט נישט גוט אדער קראנק, רופט א העלט קעיר פראוויידער.

באקאנטע ווערטער פארבינדן מיט זייגן

<p>ווען די בעיבי באקומט נישט גענוג פליסיגקייטן. צייכנס פון אויסגעטרוקנטקייט אין א בעיבי נעמען אריין ווייניג אדער קיין שום ענערגיע, טרוקענע מויל, טרוקענע אויגן, שוואכע וויינען, פיבער, און בלויז א קליינע געלע פלעק אדער מאכט בכלל נישט נאס.</p>	אויסגעטרוקנטקייט
<p>ווען א בעיבי ווערט געפיטערט בלויז מאמע'ס מילך - נישט קיין שום אנדערע פליסיגקייטן אדער עסנווארג (אויסער וויטאמין D מויל טראפן).</p>	אויסשליסליכע זייגן
<p>א העלט קעיר פראפעסיאנאל וואס ספעציאליזירט זיך אין די עקספערט קלינישע מענעדזשמענט פון זייגן, ארבעטנדיג אינאיינעם מיט עלטערן, פאמיליעס, פאליסימאכערס און די באפעלקערונג.</p>	אינטערנאציאנאלע באורד סערטיפייד לאקטעישאן קאנסולטאנט
<p>ארויסנעמען מאמע'ס מילך דורכן נוצן די הענט אדער א ברוסט פאמפ כדי איר זאלט קענען פיטערן אייער בעיבי שפעטער מיט א פלעשל אדער גלאז.</p>	ארויסדרוקן מילך
<p>טונקעלע פלאץ פונעם ברוסט ארום די ניפל.</p>	אריאלע
<p>א נישט-מעדיצינישע, אינפארמאציע-געבנדע, פיזישע און עמאציאנעלע שטיצע פערזאן פאר שוואנגערדיגע מענטשן און זייערע פאמיליעס, בשעת און נאך א געבורט.</p>	דולעס
<p>ווען א בעיבי טראגט בלויז א ווינדל און ווערט געהאלטן אנטקעגן אייער נאקעטע ברוסטקאסטן.</p>	הויט-צו-הויט
<p>ווען א בעיבי'ס מויל פארדעקט דעם ניפל און וויפיל פון די אריאלע עס איז מעגליך, כדי זיי זאלן קענען נאגן געהעריג.</p>	לעטשן

<p>א ברוסט אינפעקציע מיט די פאלגנדע סימפטאמען: ווייטאגליכע, הייסע, רויטע ברוסטן; פיבער; מידקייט; ווייטאגן; בויר ווייטאג.</p>	<p>מאסטייטס</p>
<p>שמאלע רערל אינעווייניג אינעם ברוסט וואס פירט מילך צום ניפל.</p>	<p>מילך דאקט</p>
<p>א טרענירטער פראפעסיאנאל וואס האט געוויזן די נויטיגע סקילס, וויסנשאפט און צוגאנג צוזושטעלן זייגן באראטונג און שטיצע. CLC'ס זענען אן אויסגעצייכנטער קוואל פון אינפארמאציע פאר פאמיליעס מיט פראגעס אדער זארגן דורכאויס דעם פארלויף פון זייגן און געבן מילך.</p>	<p>סערטיפייד לאקטעישאן קאנסולטאנט (Certified Lactation Counselor, CLC)</p>
<p>געשוואַלענקייט אינעם ברוסט וואס פאסירט ווען נישט גענוג מילך ווערט ארויסגענומען די פונעם ברוסט דורך נאגן אדער ארויסדרוקן מילך. דער ברוסט וועט זיין הייס און ווייטאגליך.</p>	<p>ענגארדזשמענט (ענגארדזשד ברוסטן)</p>
<p>צייכנס אז אייער בעיבי איז הונגעריג: בעיבי נאגט אויף די הענט, באוועגט די מויל אדער אויגן, פאסמאקעוועט די ליפן אדער ציט זיך אויס.</p>	<p>פיטערן צייכנס</p>
<p>סיי וועלכע עסנווארג וואס ווערט געגעבן פאר א בעיבי (אזוי ווי סיריעל, פרוכט און גרינצייג).</p>	<p>צוגאבע פיטערן</p>
<p>סיי וועלכע פליסיגקייט, אויסער מאמע'ס מילך, וואס ווערט געגעבן פאר א בעיבי (אזוי ווי פארמולע, פרוכט זאפט אדער וואסער).</p>	<p>צוגאבע פיטערן</p>
<p>דיקע, קלעבעדיגע ערשטע מילך וואס איז דורכזיכטיג ביז געל אין קאליר. עס באשיצט נייגעבוירענע בעיביס פון קראנקהייט.</p>	<p>קאלאסטרום</p>
<p>ווען דער מענטש וואס האט געבוירן און די בעיבי זענען אין איין צימער אינעם שפיטאל נאכן געבורט, וואס מאכט זייגן גרינגער.</p>	<p>רומינג-אין</p>

אויב איר האָט פּראָגעס אָדער זאָרגן, וואַרט נישט.

א צווייטער וואס זייגט אדער א שטיצע גרופע קען אפטמאל העלפן. אייער שפיטאל, WIC אפיס, בעיבי'ס העלט קעיר פראוויידער, מידווייף אדער אבסטעטרישאן גינעקאלאדזשיסט (obstetrician/gynecologist, OB-GYN) קען אייך רעפערירן צו א לאקטעישאן קאנסולטאנט.

קוועלער* פאר זייגן אינפארמאציע:

Office on Women's Health Breastfeeding U.S.
דעפארטמענט אוו העלט און יומען סערוויסעס

800-994-9662

מאנטאג ביז פרייטאג, 9AM ביז 6PM.

Kellymom.com (פאר זייגן עצות און שטיצע)

Growing Up Healthy (אויפּוואַקסן געזונט) האטליין (פאר WIC אינפארמאציע)

800-522-5006

La Leche League (פאר שטיצע גרופעס און לאקטעישאן קאנסולטאנטס)

l.li.org

800-525-3243

Women's Healthline (פרויען'ס געזונטהייט ליניע) (פאר געבורט-קאנטראל

אינפארמאציע)

רופט 311.

*די ליסטע רעכנט נישט אויס אלעס. די NYC געזונטהייט דעפארטמענט שטעלט צו די אינפארמאציע צו העלפן ניו יארקערס מיטן טרעפן סערוויסעס און בכלל אינפארמאציע אבער טוט נישט מאכן קיין שום רעפרעזענטאציע אדער גאראנטירן די קוואליטעט אדער פארלעסליכקייט פון די סערוויסעס צוגעשטעלט דורך די אידענטיפיצירטע עסטאבלישמענטס.

פאר מער אינפארמאציע וועגן זייגן, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "breastfeeding" (זייגן).