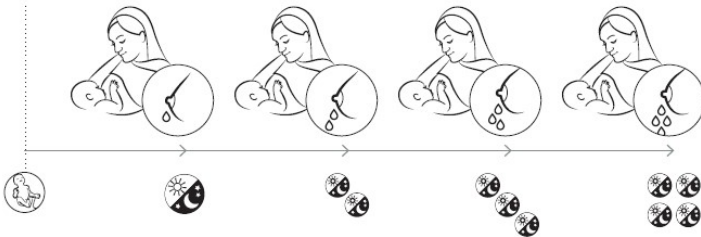


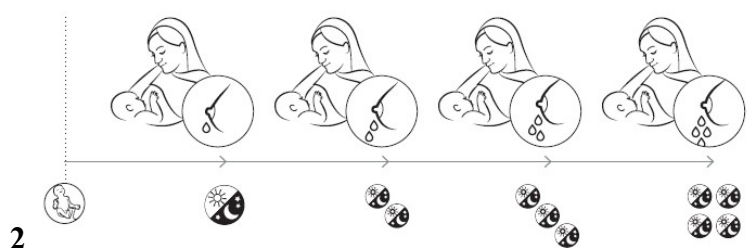


1

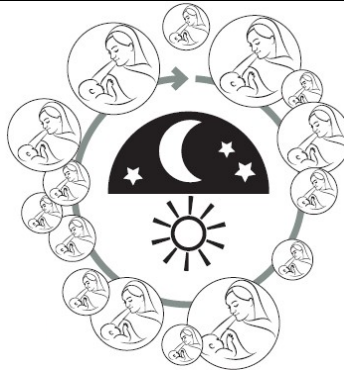
English 	Start breastfeeding within the first hour of your baby's life. During that time, mother and child should possibly not be separated and stay in skin-to-skin contact.
Deutsch 	Mit dem Stillen sollten Sie möglichst in der ersten Lebensstunde beginnen. Während dieser Zeit sollten Mutter und Kind möglichst nicht getrennt werden und in Hautkontakt bleiben.
Nederlands 	Geef je baby in het eerste uur na de geboorte de kans om aan de borst te gaan. Indien mogelijk blijft de baby huid-op-huid bij de moeder.
Hrvatski 	Prvi podoj započnite unutar prvog sata djetetovog života. Tijekom tog razdoblja, ukoliko je moguće, majka i dijete ne bi se smjeli razdvajati već biti u kontaktu koža na kožu.
Slovenský 	S dojčením by ste mali začať v priebehu prvej hodiny po pôrode. V týchto prvých okamihoch by matka a dieťa mali zostať v kontakte koža na kožu, nemali by byť vzájomne odlúčené.
فارسی 	در حد امکان تغذیه نوزاد خود را با شیر مادر از ساعت اول زندگی شروع کنید. توصیه میشود که در طول این زمان مادر و کودک از همدیگر جدا نباشند و تماس بدنی داشته باشند.
Ελληνικά 	Ξεκινήστε τον θηλασμό μέσα στην πρώτη ώρα της ζωής του μωρού σας. Κατά την ώρα αυτή η μητέρα και το παιδί δε θα πρέπει κατά το δυνατόν να χωρίζονται αλλά να βρίσκονται σε επαφή δέρμα με δέρμα.
Suomi 	Imetys on hyvä aloittaa vauvan ensimmäisen elintunnin aikana. Tuona aikana äidin ja lapsen tulisi pysyä mahdollisuuksien mukaan ihokontaktissa.
Italiano 	Inizia ad allattare il tuo bambino entro la prima ora di vita . Durante questo tempo se possibile la madre ed il neonato non dovrebbero essere separati e dovrebbero stare in contatto pelle a pelle
Român 	Incepeti alaptarea in prima ora de la nastere. In acest timp daca se poate copilul sa nu fie despartit de mama si sa fie asezat "piele-pe-piele" (skin-to-skin).

 1	
Danske 	Start amningen i den første time efter fødslen. Mor og barn bør så vidt muligt ikke adskilles, men forblive uforstyrret hud mod hud.
Polskie 	Rozpocznij karmienie piersią w ciągu godziny po porodzie. W tym czasie mama i dziecko pozostają w kontakcie skóra do skóry i nie powinni być rozdzielani.
Український 	Починайте годувати ваше немовля грудьми з першу години його життя. У цей час не можна розділяти матір і дитину, між ними має відбутися тілесний контакт «шкіра до шкіри».
Русский 	Начинайте кормление грудью с момента рождения ребенка. Желательно непосредственный кожный контакт между матерью и ребенком.
Slovenščina 	Z dojenjem pričnite v prvi uri po rojstvu otroka. V tem času naj mati in otrok ne bosta ločena. Priporočljivo je, da sta mati in otrok v stiku kože na kožo.
Español 	Comienza la lactancia durante la primera hora de vida de tu bebé. Durante este tiempo, lo más recomendable es que madre e hijo no sean separados y permanezcan en contacto piel con piel.
Lietuviškai 	Naujagimį pradėkite žindyti per pirmąją valandą po gimimo. Jei tik įmanoma, mama ir kūdikis turėtų būti neatskiriami ir glaustis oda prie odos visą šį laikotarpį.

	
English 	During the first days your baby receives especially valuable colostrum - the first milk. Even though the amount is small it is usually sufficient for your child and strengthens its immune defenses. On the 3rd or 4th day the milk starts flowing more abundantly, you will probably feel this engorgement by an increased tension in your breasts.
Deutsch 	In den ersten Tagen erhält ihr Baby besonders wertvolles, Kolostrum, die erste Milch. Auch wenn die Menge klein ist, reicht dies für Ihr Kind im Normalfall aus und stärkt seine Immunabwehr. Am 3. oder 4. Tag beginnt die Milch reichlicher zu fließen, vermutlich verspüren Sie diesen Milcheinschuss mit einer vermehrten Spannung in den Brüsten.
Nederlands 	Gedurende de eerste dagen krijgt de baby het waardevolle colostrum, de eerste melk. De hoeveelheid is klein, juist wat de baby nodig heeft voor zijn eerste immunisatie. Vanaf dag 3 a 4 wordt er meestal meer melk geproduceerd, wat je kan voelen door extra spanning in je borsten. Dit heet stuwing.
Hrvatski 	Tijekom prvih dana djetetova života, dijete dobiva vrijedan kolostrum-prvo mlijeko. Iako ga ima u malim količinama obično je dostatno kako bi zadovoljilo djetetove potrebe za hranom te mu osnažilo imunitet. 3.-4. dana mlijeko se počinje stvarati u većoj količini te možete osjetiti naglo punjenje u vašim dojka kao povećanu napetost dojka.
Slovenský 	V prvých dňoch po narodení dostáva dieťa vysokohodnotné kolostrum - prvé materské mlieko. I keď je množstvo kolostra menšie, zvyčajne Vášmu dieťaťu postačí a posilní jeho obranyschopnosť. Na 3. – 4. deň začína materské mlieko výraznejšie odkvapkávať, čo pociťujete ako intenzívnejšie napätie v prsníkoch – tzv. iniciálne naliatie prsníkov.
فارسی 	در روزهای اول به نوزاد شما شیر اول و یا گلستروم یا اغوز میرسد. اگر چه مقدار ناچیز است ولی برای نوزاد شما کافی میباشد و سیستم ایمنی بدن او را تقویت میکند. در روز سوم و چهارم شیر بیشتر ترشح میشود، احتمالاً با سفت شدن سینه‌های خود افزایش جریان شیر را حس میکنید.
Ελληνικά 	Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών το μωρό σας δέχεται το εξαιρετικά σημαντικό πύαρ- το πρωτογάλα. Ακόμα και αν η ποσότητα του είναι μικρή συνήθως είναι αρκετή για το παιδί σας και ισχυροποιεί το αμυντικό του σύστημα. Την 3^η ή 4^η ημέρα το γάλα αρχίζει να τρέχει με περισσότερη αφθονία και εσείς πιθανόν να αισθανθείτε αυτή την υπερφόρτωση σαν αύξηση της τάσης στα στήθη σας.
Suomi 	Vauva saa ensimmäisien elinpäivien aikana erittäin arvokasta ensimmäitoa colostrumia. Vaikka määrä onkin pieni, on se useimmiten riittävä lapselle ja vahvistaa samalla vauvan immuunivastetta. 3. tai 4. päivänä maito alkaa nousta enenevässä määrin ja tuolloin rinnoissa tuntuu usein jännitystä ja arkuutta.

	
Italiano 	Durante i primi giorni il tuo bambino riceve il colostro particolarmente prezioso- il primo latte . Se pure la quantità è piccola è di solito sufficiente per il tuo bambino e rafforza le sue difese immunitarie. Al terzo e quarto giorno il latte inizia a defluire più abbondantemente e probabilmente sentirai questo ingorgo con un aumento di tensione nelle mammelle
Român 	In prima zi copilul dvs. Primește primul lapte, “colostul”, un lapte deosebit de valoros. Si dăca cantitativ e puțin, deobicei e suficient si întărește si sistemul imunitar al copilului. In a 3 –a, 4-a zi laptele curge mai bine, probabil o să va simțiți sanii “angorjati”, tensionati.
Danske 	I de første dage efter fødslen, får barnet det vigtige kolostrum – råmælken. Mængden af kolostrum er lille, men den indeholder præcis, hvad det raske, nyfødte barn har brug for de første dage og medvirker samtidig til at barnets immunforsvar styrkes. På 3. eller 4. dagen løber den modne mælk til og mælkemængden stiger. Brysterne kan i disse dage blive ømme og spændte.
Polskie 	W czasie kilku pierwszych dni po porodzie dziecko dostaje bardzo cenną siarę - to jest pierwszy pokarm. Nawet jeśli jest jej niewiele, zwykle wystarcza twojemu dziecku i wzmacnia jego ochronę immunologiczną. W trzecim lub czwartym dniu po porodzie zaczyna pojawiać się znacznie więcej mleka, możesz wtedy odczuwać przepełnienie piersi i zwiększone napięcie piersi.
Український 	У перші дні життя ваше немовля отримує особливо цінне молозиво – перше молоко. Хоча кількість молозива, що виробляється, мала, та її достатньо для годування і забезпечення імунітету вашої дитини. На третій чи четвертий день молоко починає приходити більш рясно, і ви, ймовірно, відчуєте це наповнення як підвищену напруженість у ваших грудях.
Русский 	В первые дни ваш ребенок получает молозиво - очень ценное первое молоко. В небольшом количестве, но достаточном для укрепления иммунной системы вашего ребенка . На третий или четвертый день молоко прибывает очень быстро и вы возможно почувствуете напряжение в груди. Это называется застой.
Slovenščina 	V prvih dneh vaš otrok prejema dragoceno mlezero – prvo materino mleko. Že majhne količine mleza zadoščajo otrokovim potrebam in okrepijo njegov imunski sistem. Količina mleka se poveča 3 ali 4 dan, kar boste lahko občutili kot napetost v dojkah.

Español 	Durante los primeros días de vida, tu bebé recibe el invaluable calostro – la primera leche. Aunque se presenta en poca cantidad es generalmente suficiente para cubrir las necesidades de tu bebé y fortalece el sistema inmunológico. En el 3er o 4to día, la leche comienza a fluir más abundantemente, por lo que es probable que sientas los senos congestionados y más firmes al tacto.
Lietuviškai 	Pirmosiomis gyvenimo dienomis, Jūsų kūdikis gauna ypatingai vertingo priešpienio – pirmojo pieno. Jo pasigamina nedaug, bet tokio kiekio pakanka, kad būtų patenkinti Jūsų naujagimio poreikiai ir stiprėtų jo imunitetas. Dažniausiai trečią – ketvirtą parą po gimdymo pieno gamyba suintensyvėja – krūtys pritvinksta, Jūs galite jausti padidėjusį tempimą.



3

English 	Frequent feedings, even at night guarantee an adequate milk supply.
Deutsch 	Häufige Stillmahlzeiten, auch in der Nacht, garantieren eine ausreichende Milchbildung.
Nederlands 	Frequente voedingen, ook 's nachts, garanderen een adequate melkproductie.
Hrvatski 	Česti podoji, čak i tijekom noći osigurati će potrebnu količinu mlijeka.
Slovenský 	Časté dojčenie, aj v noci, zaručí dostatočnú tvorbu materského mlieka.
فارسی 	شیر دادن بطور مکرر تولید شیر را به حد کافی تضمین میکند.
Ελληνικά 	Συχνοί θηλασμοί, ακόμα και τη νύχτα, εγγυώνται την επαρκή προσφορά γάλακτος
Suomi 	Riittävän tiheä imetys, myöskin yöaikana, takaa riittävän maidontuotannon.
Italiano 	Poppate frequenti, garantire anche di notte una adeguata introduzione di latte
Român 	Supturile frecvente, chiar si noaptea sunt garantia unei secretii lactate adecvate.



3

Danske 	Regelmæssig amning, også om natten, sikrer en tilstrækkelig mælkeproduktion.
Polskie 	Częste karmienia, także w nocy zapewniają odpowiednią ilość pokarmu.
Український 	Часті прикладання, навіть вночі, гарантують адекватний приплив молока.
Русский 	Частые кормления, даже в ночное время гарантируют достаточную выработку молока
Slovenščina 	Zadostno količino mleka zagotavljajo pogosti podoji, tudi ponoči.
Español 	Las tomas frecuentes, inclusive durante la noche, aseguran una producción adecuada de leche.
Lietuviškai 	Dažnas žindymas (netgi naktį), užtikrina, jog pieno pasigamins pakankamai.

4

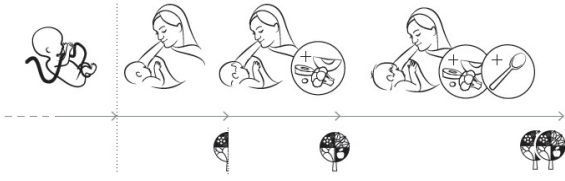


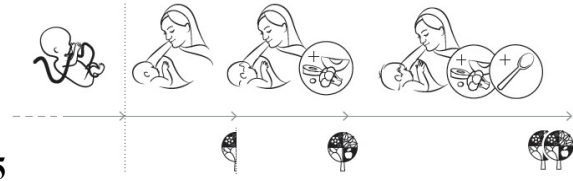
English 	Milk production depends on how much milk is actually wanted by the child. In the first days additional food, liquids or pacifiers can disturb this feedback loop and should be avoided.
Deutsch 	Die Milchbildung ist abhängig davon, wie viel Milch vom Kind eingefordert wird. Zusätzliche Nahrung, Flüssigkeiten oder Schnuller in den ersten Tagen können diesen Regelmechanismus stören, und sollten daher vermieden werden.
Nederlands 	Melkproductie hangt af van de vraag van het kind. In de eerste dagen extra voedsel, vloeistoffen of fopspenen kan deze feedback loop verstoren.
Hrvatski 	Stvaranje mlijeka ovisi o tome koliko će ga dijete trebati. U prvim danima života dodatna hrana, tekućina ili dudu varalica mogu poremetiti proces ponude i potražnje pa ih treba izbjegavati.
Slovenský 	Tvorba materského mlieka závisí od toho, koľko a ako často dieťa saje na prsníku. Dokrmovanie umelou výživou, tekutinami či používanie cumľov v prvých dňoch po narodení negatívne ovplyvňuje tento regulačný mechanizmus, a preto sa neodporúča.
فارسی 	تولید شیر بستگی به میل و تقاضای نوزاد به شیر دارد. از تغذیه کودک با مواد غذایی مکمل، مایعات و یا پستانک در روزهای اول خودداری نمایید زیرا که این باعث اغتشاش در این مکانیزم میشود.
Ελληνικά 	Η παραγωγή γάλακτος εξαρτάται από το πόσο γάλα πραγματικά θέλει το παιδί. Τις πρώτες μέρες επιπλέον τροφή, υγρά ή πιπίλες μπορούν να διαταράξουν το μηχανισμό ανατροφodότησης και πρέπει να αποφεύγονται.
Suomi 	Maidon määrä on lapsen tarpeesta riippuvainen. Lisäravinto, nesteet ja tutin käyttö ensimmäisten päivien aikana häiritsevät tätä luonnollista säätelyä ja siksi niitä tulisi välttää.
Italiano 	La produzione di latte dipende dalla quantità di latte che è richiesta in quel momento dal bambino. Nei primi giorni l'aggiunta di altri alimenti, liquidi e succhiotti può disturbare questo scambio di feedback e dovrebbe essere evitato.
Român 	Secretia lactata depinde de cat vrea actualmente sa suga copilul. Alimentele, lichidele suplimentare date in prima zi, sau suzeta poate conturba aceasta reglare de "cerere si oferta".

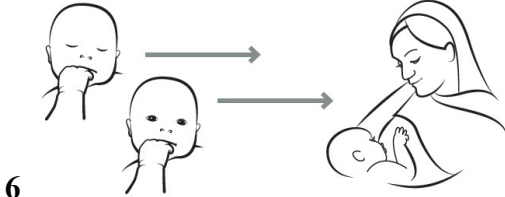


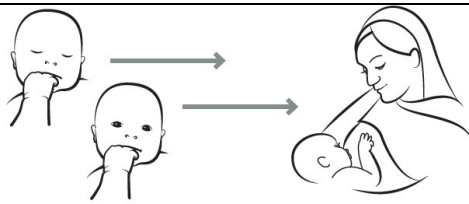
4

Danske 	Mælkeproduktionen reguleres ved at barnet sutter. Jo mere det sutter, jo mere mælk bliver der dannet. I de første dage efter fødslen kan ekstra modernælkserstatning, væske og brugen af sut forstyrre denne feedback mekanisme
Polskie 	Produkcja mleka jest zależna od tego, ile mleka potrzebuje dziecko. Pojenie, dokarmianie czy podawanie smoczka do uspokojenia w początkowym okresie może zaburzać ten mechanizm regulacyjny i dlatego należy ich unikać.
Український 	Приплив молока залежить від того, скільки молока дитина хоче насправді. Догодовування, допоювання, соски можуть порушити баланс в цій залежності і їх слід уникати.
Русский 	Производство молока зависит от того, сколько молока на самом деле нужно ребенку. В первые дни подкармливание, жидкости и пустышка могут нарушить эту связь, и поэтому их следует избегать.
Slovenščina 	Koliko mleka se bo tvorilo je odvisno od otrokovih potreb. Dodatna hrana, tekočina ali dudu v prvih dneh lahko zmotijo proces nastajanja mleka glede na potrebo, zato se jih je potrebno tega izogibati.
Español 	La producción de leche depende de la cantidad requerida por tu bebé. La utilización de alimentos y líquidos adicionales a la leche materna, tetinas o chupetes pueden afectar el mecanismo de suministro y deberían ser evitados.
Lietuviškai 	Pieno kiekis priklauso nuo kūdikio poreikių. Papildomas maistas, skysčiai ar čiulptukas gali sutrikdyti mamos ir kūdikio sąveiką – nerekomenduojama jų duoti kūdikiui pirmosiomis gyvenimo dienomis.

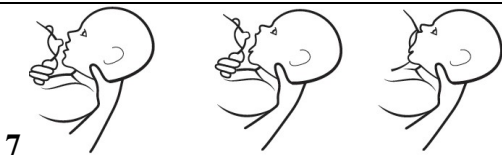
	
English 	Breastfeeding is the natural continuation of pregnancy. The WHO recommends exclusive breastfeeding for a period of six months and continued breastfeeding after introducing appropriate supplementary food up to 2 years and beyond as long as mother and child wish.
Deutsch 	Stillen ist die natürliche Fortsetzung einer Schwangerschaft. Die WHO empfiehlt, Babys in den ersten 6 Monaten ausschließlich zu stillen, danach mit angemessener Beikost bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus solange Mutter und Kind dies möchten.
Nederlands 	Borstvoeding is een natuurlijke stap na de zwangerschap. De WHO adviseert exclusief borstvoeding gedurende de eerste 6 maanden en daarna in combinatie met ander voedsel zolang als moeder en baby willen tot tenminste 2 jaar.
Hrvatski 	Dojenje je prirodan nastavak na trudnoću. SZO preporuča isključivo dojenje u prvih 6 mjeseci te nastavak dojenja, nakon uvođenja krute hrane, do druge godine života pa i duže ukoliko to žele majka i dijete.
Slovenský 	Dojenje je prirodan nastavak na trudnoću. SZO preporuča isključivo dojenje u prvih 6 mjeseci te nastavak dojenja nakon uvođenja krute hrane do druge godine života pa čak i duže ukoliko to žele majka i dijete, te koliko god žele.
فارسی 	شیر دادن ادامه طبیعی بارداری میباشد. سازمان بهداشت بین‌المللی توصیه میکند که نوزاد در شش ماه اول منحصراً با شیر مادر تغذیه شوند، سپس تا سن دو سالگی با تغذیه تکمیلی مناسب و بعد از آن تا زمانی که مادر و کودک مایل باشند.
Ελληνικά 	Ο μητρικός θηλασμός είναι η φυσική συνέχεια της εγκυμοσύνης. Η ΠΟΥ συνιστά αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για έξι μήνες και συνέχιση του μητρικού θηλασμού αφού εισαχθούν οι κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές μέχρι τα δύο χρόνια ή και περισσότερο εφόσον το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί.
Suomi 	Imetys on luonnollinen jatko raskaudelle. WHO suosittelee täysimetystä ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan, osittaista imetystä muun tarvittavan ravinnon ohella aina toisen ikävuoden täyttymiseen saakka ja siitä eteenpäin niin pitkään kuin äiti ja lapsi sitä haluavat.
Italiano 	L'allattamento al seno è il proseguimento naturale della gravidanza. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo per i primi 6 mesi e la prosecuzione dell'allattamento dopo l'introduzione di una adeguata alimentazione complementare per almeno 2 anni ed oltre se la mamma ed il bambino lo desiderano.
Român 	Alaptarea este continuarea naturala a sarcinii. Organizatia Mondiala a Sanatatii recomanda alaptare exclusiva in primele 6 luni si continuarea alaptarii dupa introducerea adecvata a alimentatiei suplimentare, pana la 2 ani si peste, pana cand mama si copilul o doreste.

	
5	
Danske 	Amning er det naturlige valg efter graviditeten. WHO anbefaler at spædbørn ammes fuldt, til de er 6 måneder og at amningen fortsætter delvist i kombination med andet mad til 2 år eller længere afhængig af moderens og barnets ønske.
Polskie 	Karmienie piersią jest naturalną kontynuacją ciąży. Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca, by karmić wyłącznie piersią przez 6 miesięcy i kontynuować karmienie w czasie wprowadzania nowych pokarmów do 2 roku życia lub dłużej, tak długo jak sobie tego życzą matka i dziecko.
Український 	Грудне годування – це природне продовження вагітності. ВООЗ рекомендує протягом перших шести місяців годувати виключно грудьми, а після введення додаткового догодовування продовжувати годувати грудьми до 2 років і довше, по бажанню матері і дитини.
Русский 	Грудное вскармливание является естественным продолжением беременности. WHO рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и продолжение грудного вскармливания после принятия соответствующего дополнительного питания до 2 лет при желании обеих матери и ребенка.
Slovenščina 	Dojenje je naravno nadaljevanje nosečnosti. SZO priporoča izključno dojenje prvih šest mesecev življenja in nato nadaljevanje dojenja ob ustrezni dopolnilni prehrani do 2 leta ali dlje, če je to želja matere in otroka.
Español 	La lactancia materna es la continuación natural del embarazo. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva por un periodo de 6 meses y su continuación junto con la introducción paulatina de alimentos sólidos hasta por lo menos los 2 primeros años de vida.
Lietuviškai 	Žindymas – natūrali nėštumo tęsa. PSO rekomenduoja kūdikį maitinti vien tik motinos pienu (išimtinai žindyti) šešis mėnesius, o pradėjus maitinti tinkamu papildomu maistu – iki dvejų metų ir ilgiau, kol to nori mama ir vaikas.

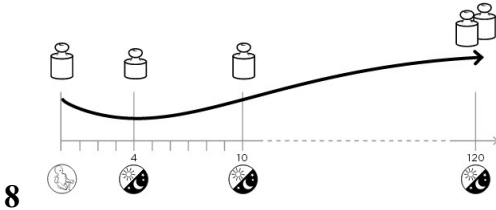
 6	
English 	Babies show when they want to be breastfed. They can even show this while they sleep. They become restless, make searching head movements, sucking sounds, open their mouth, make sucking movements and gentle noises or hand-to-mouth movements. Crying is a very late sign of hunger.
Deutsch 	Babys zeigen, wann sie gestillt werden möchten, auch während sie schlafen. Sie werden unruhig, machen suchende Kopfbewegungen, schmatzen, öffnen den Mund, machen Saugbewegungen, geben sanfte Laute von sich oder führen die Hand zum Mund. Weinen ist ein sehr spätes Hungerzeichen.
Nederlands 	Baby's geven signalen af wanneer ze gevoed willen worden, ook terwijl zij slapen. Ze worden dan rusteloos, draaien met het hoofd maken zuiggeluiden en –bewegingen, doen hun mond open, bewegen hun handje naar hun mond en maken geluidjes. Huilen is een laat hongersignaal.
Hrvatski 	Djeca pokazuju kada žele dobiti. Mogu pokazivati glad čak i kada spavaju. Postanu nemirni, započinju pokrete traženja glavom, proizvode zvukove sisanja, otvaraju usta i oponašaju sisanje uz nježno glasanje ili ruka-usta pokrete. Plakanje je već kasni znak pokazivanja gladi.
Slovenský 	Deti dokážu signalizovať, kedy chcú byť dojčené, aj počas spánku. Zostávajú nekludné, pohybujú hlavičkou do strán, mľaskajú, otvárajú ústa, vykonávajú sacie pohyby, vydávajú jemné zvuky alebo pohybujú rukami k ústam. Plač je veľmi neskorý príznak hladu.
فارسی 	نوزاد حتی در حالی که خواب است نشان می‌دهند که تمایل به تغذیه با شیر مادر را دارد. او بی‌قرار می‌شود و سر خود را در جستجو تکان می‌دهند، دهان خود را باز می‌کنند، لبها را تکان می‌دهد، صداهای خفیف تولید می‌کند و یا دستش را به دهان می‌برد. گریه کردن بندرت نشانه گرسنگی نوزاد است.
Ελληνικά 	Τα μωρά δείχνουν πότε θέλουν να θηλάσουν. Μπορούν να το δείξουν αυτό ακόμα και όταν κοιμούνται. Γίνονται ανήσυχα, κάνουν κινήσεις αναζήτησης με το κεφάλι τους, ήχους θηλασμού, ανοίγουν το στόμα τους, κάνουν κινήσεις θηλασμού και ήπιους θορύβους ή κινήσεις των χεριών στο στόμα. Το κλάμα σαν σημείο πείνας εμφανίζεται πολύ αργότερα.
Suomi 	Vauvat antavat merkkejä milloin haluavat tulla imetetyksi, myöskin unen aikana. Näitä merkkejä ovat levottomuus, päänsäilytysliikkeitä, maistutussäilytys, suun aukaiseminen, imemisliikkeitä, kevyet äännähdykset ja käden vieminen suuhun. Näitä merkkejä seuraava itku on jo merkki nälästä.

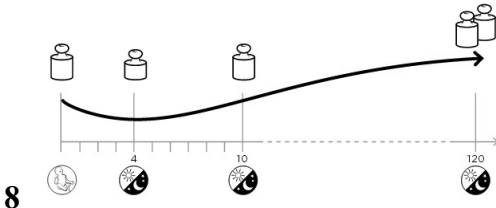
 6	
Italiano 	I bambini mostrano quando vogliono essere allattati al seno. Possono mostrarlo anche mentre dormono. Diventano irrequieti, iniziano una ricerca con i movimenti della testa, con rumori di suzione, aprono la bocca, fanno movimenti di suzione e rumori delicati o movimenti portando le mani alla bocca. Il pianto è un segnale di fame molto tardivo.
Român 	Copiii dau de stire cand vor sa fie alaptati. Pot arata asta chiar cand dorm. Devin agitate, isi misca capul cautand, scot zgomote de supt, isi deschid gura, fac miscari de supt, produc sunete blande sau isi duc mana la gura. Plansul este un semn foarte tardiv de foame.
Danske 	Læg barnet til brystet, når det viser de første tegn på sult - også selvom barnet sover. Tegn på sult er hurtige øjenbevægelser under øjenlåget, suttebevægelser med mund og tunge, bevægelser af arme og ben, søgen efter brystet, fingre til mund, uro og klynkelyde, uro og gråd indimellem. Sene tegn på sult er gråd hele tiden, bevægelse af hele kroppen og rød i ansigtet.
Polskie 	Dzieci pokazują, kiedy chcą ssać pierś. Mogą to pokazywać nawet przez sen. Głodne dziecko staje się niespokojne, zwraca główkę i otwiera buzię, gdy poczuje dotyk w okolicy ust, wykonuje ruchy ssące buzią i wydaje delikatne odgłosy, wkłada rączki do buzi. Płacz jest bardzo późnym sygnałem głodu.
Український 	Немовлята показують своє бажання поїсти. Це може відбуватися навіть уві сні: вони стають неспокійними, роблять пошукові рухи головою, смоктальні звуки, відкривають рот, роблять смоктальні рухи і м'які звуки чи підносять ручки до рота. Плач є дуже пізнім знаком голоду.
Русский 	Дети показывают, когда им надо есть. Они даже показывают это во сне. Они становятся беспокойными, двигают головой, сосут и причмокивают, открывают рот и ищут грудь. Плач является последним признаком голода.
Slovenščina 	Dojenčki pokažejo, kdaj bi se želeli dojiti. To lahko opazimo tudi v spanju. Postanejo nemirni, obračajo glavo, odpirajo usta in sesajo, v usta nosijo roke, slišijo se lahko nežni zvoki. Jok je pozen znak lakote.
Español 	Los bebés demuestran cuándo quieren ser amamantados. Pueden incluso hacerlo mientras duermen. Se ponen inquietos, abren la boca, mueven la cabeza, sacan la lengua, succionan sus labios o se llevan la mano a la boca. El llanto es una señal muy tardía de hambre.

Lietuviškai 	Kūdikiai siunčia signalus, kai nori žįsti. Juos galite pastebėti net tada, kai mažylis miega. Paprastai vaikutis tampa neramus, sukioja galvą ieškodamas krūties, išsižioja, demonstruoja žindimo judesius, skleidžia švelnius garsus arba kiša ranką į burną. Verksmas – vėlyvas alkio požymis.
--	---

	
English 	When you put your child to the breast, make sure that the baby opens its mouth widely, latches on the breast and takes as much breast tissue as possible.
Deutsch 	Wenn Sie Ihr Kind an die Brust legen, achten Sie darauf, dass das Baby den Mund weit öffnet und die Mamille sowie einen möglichst großen Teil der Areola erfasst.
Nederlands 	Als je je baby aanlegt, le top het wijdopen mondje zodat de baby zoveel mogelijk borstweefsel neemt.
Hrvatski 	Kada stavljate dijete na prsa, osigurajte da dijete ima širom otvorena usta te tako počne sisati dojku uzimajući što više tkiva dojke u usta.
Slovenský 	Keď si prikladáte dieťa k prsníku skontrolujte, či má ústa dostatočne otvorené a či správne uchopilo bradavku a najväčšiu časť dvorca.
فارسی 	زمانیکه که پستانتان را به دهان نوزاد خود میگذارید، مطمئن شوید که او دهان خود را کاملاً باز کرده و نوک پستان و قسمت بزرگی از هاله دور پستان را در دهان خود بگیرد.
Ελληνικά 	Όταν βάζετε το παιδί σας στο στήθος σιγουρευτείτε ότι το μωρό ανοίγει το στόμα του διάπλατα και παίρνει όσο περισσότερο μαστικό ιστό γίνεται.
Suomi 	Kun laitat lapsesi rinnalle, varmista että vauva avaa suunsa riittävän isoksi ja saa hyvän otteen nännistä niin että lapsen suussa on mahdollisimman paljon nännipihaa.
Italiano 	Quando attacchi il bambino al seno assicurati che il bambino abbia la bocca spalancata ed attaccandosi al seno prenda la maggior porzione possibile di mammella.
Român 	Când va puneți bebelușul la sân asigurați-vă că are gura larg deschisă, prinde sânul și ia în gura cat mai mult posibil din sân.

	
Danske 	Når du lægger dit barn til, kan du se at barnet har godt fat om brystet når barnets mund er vidt åben, læberne er krænget udad og barnet har fat langt inde på brystet.
Polskie 	Kiedy przystawiasz dziecko do piersi, upewnij się czy otwiera szeroko buzię i chwytą pierś głęboko, czyli brodawkę wraz z dużą częścią otoczki.
Український 	Коли ви прикладаєте вашу дитину до груді, впевніться, що немовля широко відкриває ротик, присмоктується до груді і захоплює щонайбільше тканини молочної залози.
Русский 	Прикладывая ребенка к груди, убедитесь что ребенок открывает рот достаточно широко и захватывает грудь как можно больше.
Slovenščina 	Ko pristavlja otroka na dojko, se prepričajte, da ima široko odprta usta in da ima med dojenjem v ustih kar največ dojke.
Español 	Cuando coloques a tu bebé en el seno, asegúrate de que abra muy bien la boca y que logre tomar la mayor cantidad de tejido mamario posible y no únicamente la punta del pezón.
Lietuviškai 	Kai dedate kūdikį prie krūties, įsitikinkite, kad jis išsižiojo plačiau, apžiodamas apėmė kuo daugiau krūties audinių.

	
English 	During the first few days, most babies lose some weight. Your baby gets enough milk when it reaches its birth weight again at 10 days of age and then the weight steadily increases. At about 4 months, most children have doubled their birth weight.
Deutsch 	In den ersten Tagen verlieren die meisten Babys etwas Gewicht. Ihr Baby erhält ausreichend Milch, wenn es am 10. Lebenstag sein Geburtsgewicht wieder erreicht hat und dann stetig zunimmt. Mit etwa 4 Monaten haben die meisten Kinder ihr Geburtsgewicht verdoppelt.
Nederlands 	In de eerste dagen vallen de meeste baby's af. Als je baby genoeg binnekrijgt zal hij met een dag of 10 op geboortegewicht terug zijn. Met 4 maanden hebben de meeste baby's hun gewicht verdubbeld.
Hrvatski 	Tijekom prvih dana života, većina novorođenčadi izgubi lagano na težini. Vaše dijete dobiva dovoljno mlijeka ukoliko je stiglo svoju porodnu težinu do 10 dana života. Tada se težina počinje kontinuirano uvećavati. Do 4. mjeseca života većina djece udvostruči svoju porodnu težinu.
Slovenský 	U väčšiny detí je úbytok hmotnosti v prvých dňoch po narodení prirodzený. Vaše dieťa však dostáva dostatok materského mlieka, keď dosiahne svoju pôrodnú hmotnosť na 10. deň po narodení a ďalej dostatočne priberá. Okolo 4. mesiaca dokáže väčšina detí svoju pôrodnú hmotnosť zdvojnásobiť.
فارسی 	در روزهای اول وزن اکثراً نوزادان کاهش مییابد. اگر کودک شما در روز دهم به وزن هنگام تولدش بازگشت، پس او به اندازه کافی شیر دریافت میکند. از آن بعد به وزن او اضافه میشود. در چهار ماهگی وزن اکثر نوزادان دوبرابر میشود.
Ελληνικά 	Κατά τις πρώτες μέρες, τα περισσότερα μωρά χάνουν κάποιο βάρος. Το μωρό σας παίρνει αρκετό γάλα όταν φτάνει το βάρος γέννησης τη 10η μέρα και στη συνέχεια το βάρος του αυξάνεται σταθερά. Περίπου στους 4 μήνες, τα περισσότερα παιδιά έχουν διπλασιάσει το βάρος γέννησής τους.
Suomi 	Useimmilla vauvoilla syntymäpaino laskee ensimmäisten elinpäivien aikana. Vauva saa riittävästi äidinmaitoa mikäli syntymäpaino on saavutettu uudelleen 10 päivän ikään mennessä ja paino nousee edelleen. Useimmat vauvat ovat neljän kuukauden ikään tullessa tuplanneet syntymäpainonsa.

	
Italiano 	Durante i primi giorni , la maggior parte dei neonati perde un po' di peso . Il tuo bambino prende latte a sufficienza se raggiunge il peso della nascita entro i 10 giorni di vita e se dopo ha un incremento di peso stabile. Intorno ai 4 mesi la maggior parte dei bambini raddoppia il peso della nascita.
Român 	In primele zile, cei mai multi copii scad in greutate. Copilul dvs. primește destul lapte dacă la 10 zile are greutatea cu care s-a născut, apoi în mod constant crește în greutate. Pe la 4 luni cei mai multi copii își dublează greutatea de la naștere.
Danske 	I løbet af de første levedage taber de fleste børn sig lidt i vægt. Hvis barnet får mælk nok, skal det nå sin fødselsvægt igen inden 10 dage efter fødslen. Efter 4 måneder har de fleste børn fordoblet deres fødselsvægt.
Polskie 	W czasie pierwszych dni po porodzie noworodki tracą trochę wagi. Twoje dziecko zjada odpowiednią ilość mleka, jeśli po 10 dniach odzyskuje urodzeniową masę ciała i jego waga stale wzrasta. Około 4 miesiąca większość niemowląt podwaja swoją wagę urodzeniową.
Український 	У перші кілька днів, більшість малюків втрачає частину своєї ваги. Ваше немовля отримувє достатньо молока, коли він або вона повертається до своєї початкової ваги в 10 днів від народження, потім вага неухильно зростає. В 4 місяці більшість дітей подвоюють свою початкову вагу.
Русский 	В течение первых нескольких дней, большинство младенцев теряют в весе. Ваш ребенок получает достаточно молока, если он опять набирает своей непорожденный вес за первые 10 дней, а затем вес постепенно увеличивается. К 4 месяцам большинство детей весят в два раза больше чем при рождении.
Slovenščina 	V prvih dneh večina otrok izgubi nekaj teže. Vaš otrok dobiva dovolj mleka če ima 10 dan porodno težo in nato njegova teža enakomerno narašča. Pri približno 4 mesecih večina otrok podvoji svojo porodno težo.
Español 	Durante los primeros días de vida, la mayoría de los bebés pierden un poco de peso. Tu bebé recibe suficiente leche si vuelve a lograr su peso de nacimiento a los 10 días de edad y si continúa aumentándolo de manera estable. Alrededor de los 4 meses, casi todos los bebés han duplicado su peso de nacimiento.
Lietuviškai 	Per pirmąsias kelias dienas dauguma naujagimių numeta šiek tiek svorio. Jeigu dešimtą gyvenimo dieną Jūsų kūdikis pasiekė gimimo svorį ir svoris toliau auga, reiškia, pieno jam pakanka. Ketvirtą gyvenimo mėnesį dauguma mažylių padvigubina savo gimimo svorį.

 English Englisch Engels Engleski Angličtina یس‌ی انگل Αγγλικά Englanti Inglese Engleză Engelsk Angielski Английська Английский Angleščina Inglés	 German Deutsch Duits Njemački Nemec ی آلمان Γερμανικά Saksan kieli Tedesco Germană Tysk Niemiecki Німецький Немецкий Nemščina Alemán	 Dutch Niederländisch Nederlands Nizozemski Holandský ی هلند Ολλανδικά Hollantilainen Olandese Olandeză Hollandsk Holenderski Голландський Голландский Nizozemščina Holandés	 Croatian Kroatish Kroatish Hrvatska Chorvátsky ی کروات Κροατικά Kroaatti Croato Croat Kroatisk Chorwacki Хорватська Хорватский Hrvaščina Croata	 Slovak Slowakisch Slowaaks Slovak Slovenský ی اسلواک Σλοβάκικα Slovakian Slovacco Slovacă Slovakisk Slowacki Словацька Словацкий Slovaščina Eslovaco
 Farsi Farsi Farsi Farsi Perzština ی فارس Φαρσί farsi Farsi Farsi Farsi Фарси Фарси Farsi Farsi	 Greek Griechisch Grieks Grčki Gréchtina یونانی Ελληνική Kreikka Greco Greacă Græsk Grecki грецький греческий Grščina Griego	 Finnish Finnisch Fins Finski Fínsky ی فنلاند Φινλανδικά Suomi Finlandese Finlandeză Finsk Fiński Фінський Финский Finščina Finlandés	 Italian Italienisch Italiaans Talijanski Taliansky یی ای تالی ιταλικά Italialainen Italiano Italiană Italiensk Włoski Італійський Итальянский Italijanščina Italiano	 Romanian Rumänsich Roemeens Rumunjski Rumunčina یی ایومانر Ρουμανικά Romanielainen Rumeno Română Rumænsk Rumuński Румунський Румынский Romunščina Rumano

 Danish Dänsisch Deens Danski Dánsky ی دانمارک Δανικά Tanska Danese Daneză Danske Duński Данська Датский Danščina Danés	 Polish Polnisch Pools Poljski Poľský ی لهستان Πολωνικά Puola Polacco Polonez Polsk Polskie Польський Польский Poljščina Polaco	 Ukrainian Ukrainisch Oekraïens Ukrajinski Ukrajinský ی اوکرا Ουκρανικά Ukrainalainen Ucraino Ucraineană Ukrainsk Ukraiński Український Украинец Ukrajinsčina Ucraniano	 Russian Russisch Rus Ruski Ruský ی روس Ρωσική Venäjän kieli Russo Rus Russisk Rosyjski Російський Русский Ruščina Ruso	 Slovenian Slowenisch Sloveens Slovenska Slovinčina ی ای اسلون Σλοβένικα Slovenian Sloveno Slovenā Slovensk Słoweński Словенська Словенский Slovenščina Esloveno
 Spanish Spanisch Spaans Španjolski Španielsky ی ای اسپان ισπανικά espanjaspagnolo spaniolă spansk hiszpański Іспанська Испанский španščina Español ispanų	 Lithuanian Lithauisch Litouws Litvanski litovský ی ای توان της Λιθουανίας liettualainen Lituano Lituaniană Litauisk Litewski Литовський Литовский litovščina lituano Lietuviškai			