

INFORMATION FOR PATIENTS

Polish language leaflets (produced by BabyCentre)

- [10 kroków do zdrowej ciąży](#) (Ten steps to a healthy pregnancy)
- [Nudności i wymioty w czasie ciąży](#) (Nausea and vomiting in pregnancy)
- [Badania krwi](#) (Blood tests)
- [Badanie ultrasonograficzne – opis ogólny](#) (Ultrasound scans - an overview)
- [Objawy w ciąży, których nigdy nie należy ignorować](#) (Pregnancy symptoms you should never ignore)
- [Jak rozpoznam, że rozpoczął się poród?](#) (How do I know when I'm in labour?)
- [Po porodzie - objawy których nie wolno zlekceważyć](#) (Postnatal symptoms you should never ignore)
- [Siedem przyczyn płaczu dziecka i jak je uspokoić](#) (Seven reasons babies cry and how to soothe them)
- [Zmiana pieluszek](#) (Nappy changing)
- [Kąpiel noworodka](#) (Bathing your newborn)
- [Utrzymanie higieny genitaliów niemowlęcia](#) (Caring for your baby's genitals)
- [Jak dbać o kikut pępowiny](#) (Caring for your baby's umbilical stump)
- [Łagodzenie bólu podczas akcji porodowej](#) (Pain relief)
- [Wygodne pozycje do karmienia piersią](#) (Good positions for breastfeeding)
- [Karmienie piersią dla początkujących](#) (Breastfeeding for beginners)

