

ECHO Script

Emergency, Community, Health and Outreach

ECHO Digital Short "Breastfeeding Your Baby"

Digital Short Script, Final | May 16, 2013
Word Count: 853 Words | Reading Grade Level: 6.2

Background and cultural subtext for translators will go here.

Scene	Audio	Video (do not translate)
1	<p>Hello, my name is _____ and I'm here to share with you some information about the benefits of breastfeeding your baby. Breastfeeding is a gift that only you can give. Our bodies are made for breastfeeding, and babies are born wanting their mother's milk. Breastfeeding gives babies a healthy start and is a special part of our culture. There are too many benefits of breastfeeding to share them all now, so here are just a few.</p> <p>Здравствуйте, меня зовут Нина Кириллова, я хочу рассказать вам о пользе грудного кормления. Кормление грудью-это лучший подарок ребенку от мамы. Организм женщины прекрасно приспособлен для грудного кормления, и после рождения ребенок ждет от мамы именно грудного молока. Вскармливание помогает малышу расти здоровым и является естественным для человеческого организма процессом. У грудного кормления очень много преимуществ, и мы остановимся лишь на нескольких из них.</p>	Host on camera
2	<p>Breast milk is filled with nutrients your baby needs to grow and develop. Because it is made just for your baby, it is easier for their bodies to digest. Breast milk can protect infants from a wide range of illnesses and infections. Breastfed children are much less likely to have ear infections, allergies, asthma, diabetes, cancer and countless other problems. Breastfeeding is also healthy for you and is a perfect way to bond with your new baby.</p> <p>В грудном молоке содержится огромное количество питательных веществ, которые помогут ребенку расти и развиваться. Материнское молоко индивидуально по составу и идеально подходит именно вашему ребенку, и оно очень легко усваивается. Грудное молоко защищает новорожденного от многих болезней и инфекций. У детей которых кормят грудью намного реже встречаются ушные инфекции, аллергии, астма, диабет, рак и многие другие проблемы. Грудное</p>	Happy mother & baby. Doctor with baby. Illustration of the baby with all the benefits listed (already translated)

ECHO Script

Emergency, Community, Health and Outreach

Scene	Audio	Video (do not translate)
	вскармливание полезно и для матери, оно помогает установить тесный эмоциональный контакт с ребенком.	
3	<p>Breast milk is free food that your body produces naturally! Infant formula is very expensive, yet it's not nearly as good for your baby as breast milk. So save money and confidently feed your baby exactly what he needs.</p> <p>Грудное молоко это натуральный продукт и бесплатная еда для вашего ребенка. Молочная смесь стоит очень дорого, и самое главное, - она далеко не так полезна, как грудное молоко. В материнском молоке есть абсолютно все, что необходимо ребенку, и при этом оно не стоит ни копейки.</p>	<p>Cans of formula, bottles, liners. Illustration of the ingredients in both breast milk and formula (would need to be translated) Dollars.</p>
4	<p>Your baby will let you know when it's time to eat. He might fidget, move his mouth and tongue, or put his fingers in his mouth to let you know it's time to eat. Crying is the last thing your baby does to let you know it's time to eat. Your newborn baby needs to eat often, usually every 1-3 hours or up to 12 times a day. You may need to wake him up at night to eat too. Babies also go through growth spurts that last 2-4 days. They will eat more often than normal and not stay as satisfied as long. This is expected. Your baby is increasing your milk supply</p> <p>Ребенок сам покажет вам, когда проголодается. Он начинает беспокоиться, двигать губами или засовывать в рот пальцы, - так он показывает, что ему пора кушать. Если вы его не покормите, он начнет плакать. Между кормлениями должно проходить от одного до трех часов, т.е. кормить младенца нужно около 12 раз в сутки. Иногда ребенка приходится будить ночью, чтобы его покормить. Помните и о том, что у детей бывают ростовые скачки, когда ребенку нужно больше молока, чем обычно, и он чаще бывает голодным. Частым сосанием ребенок способствует увеличению количества молока у матери.</p>	<p>Sleeping baby getting hungry. Crying baby. Mother feeding baby.</p>
5	<p>Your baby will also let you know when he's done eating. He will relax, let go of your nipple, or even fall asleep. If he stops, try to get him to burp. Then offer him the other breast. Don't worry about feeding too much. Your baby will naturally stop feeding when he's done. Other ways to know if your baby is eating enough is by having enough wet and dirty diapers and good weight gain.</p> <p>Вы сами увидите, когда ребенок насытится. Он расслабится, выпустит из о рта сосок или же заснёт. После кормления помогите ему срыгнуть, после чего предложите ему другую грудь. Не волнуйтесь,</p>	<p>Host on camera.</p>

ECHO Script

Emergency, Community, Health and Outreach

Scene	Audio	Video (do not translate)
	<p>что ребенок съест больше, чем нужно. Он сам прекратит сосать, как только насытится. Вы также можете посмотреть на количество мокрых и грязных подгузников или на прибавку ребенка в весе, чтобы убедиться, что он получает достаточное количество пищи.</p>	
6	<p>So how do you get your baby to start breastfeeding? Start by holding your baby so you're tummy to tummy. There is not a specific way to hold your baby, but you want him to be close to your breast. Aim his nose across from your nipple, and use your nipple to tickle his lips. When his mouth opens wide, pull your baby close so his lower jaw presses into your breast. This is called latching. He will need to have the nipple and a good part of the darker area surrounding the nipple called the areola. Sit back, put your feet up and enjoy holding him close, skin to skin, while he eats his perfect food.</p> <p>С чего же начинать грудное вскармливание? Для начала положите ребенка так, чтобы он прижимался животиком к животу мамы. Совсем необязательно принимать какую-то особую позу, главное- чтобы ребенок был близко к груди. Проведите соском по губам ребенка. Когда он широко раскроет рот, притяните его к себе так, чтобы нижней челюстью он плотно прижался к груди и присосался. Он должен захватить ротом и сосок, и значительную часть темной ареолы вокруг него. Теперь можно устроиться поудобнее и насладиться этим прекрасным моментом близости с ребенком.</p>	<p>Latching techniques.</p> <p>Mother feeding baby.</p>
7	<p>As your baby grows, his nutrition needs will change. But a mother's milk will change too, always making the right milk at the right time. So take care of your body during breastfeeding. Your breasts may become heavy, tender or sore. This will only last a short time as your body makes the perfect amount of milk for your baby. If the tender area becomes warm and you develop a fever or body aches, notify your doctor. You may have developed a breast infection called mastitis. It's important to keep feeding your baby during this time to empty your breasts. Keep your nipples dry between feedings, and make sure to have a good latch to avoid nipple pain.</p> <p>По мере роста ребенка будут меняться и его потребности в питании. Но молоко матери тоже будет меняться в соответствии с потребностями ребенка. Кормящая мать обязательно должна заботиться и о себе. Ваши груди могут стать тяжелыми и чувствительными, в них могут появиться боли. Но это пройдет, когда ваш организм привыкнет вырабатывать нужное количество молока.</p>	<p>Host on camera.</p>

ECHO *Script*

Emergency, Community, Health and Outreach

Scene	Audio	Video (do not translate)
	<p>Если какая-то часть груди начинает болеть и становится теплой на ощупь, если у вас повышается температура и появляются боли в теле, обратитесь к врачу. Возможно, что у вас начинается мастит, т.е. воспаление тканей молочной железы. В это время обязательно продолжайте кормить ребенка, чтобы опорожнить грудь. Между кормлениями соски должны быть сухими. Чтобы они не болели, следите за тем, чтобы ребенок правильно присасывался.</p>	
8	<p>You have the right to continue breastfeeding at work or school or in public. By federal law, employers must provide you with time and a private space where you can breastfeed or express breast milk into bottles for later use. Your breasts are constantly making milk, and can get very full during the workday. So expressing breast milk during work hours helps keep your baby fed and naturally eases the strain on your body.</p> <p>Вы можете кормить грудью на работе, в школе или в общественном месте. По федеральному закону, работодатель обязан предоставить вам время и место, где вы можете покормить малыша грудью или сцедить грудное молоко в бутылки для дальнейшего использования. Грудь наполняется молоком постоянно, в том числе в течении рабочего дня. Поэтому сцеживание грудного молока днем помогает накормить ребенка и уменьшает нагрузку на организм матери.</p>	<p>Mother at work, talking with employer.</p> <p>Mother in nursing room with pump.</p>
9	<p>While some people are shy about breastfeeding in public, there are places where you can breastfeed. For example, shopping malls often have special areas just for breastfeeding. Or you can use a blanket or shawl to cover your breasts and baby for privacy in public. Finding a comfortable place is your right and a natural part of breastfeeding in daily life.</p> <p>Некоторые мамы стесняются кормить ребенка грудью в общественных местах, но, например, в торговых центрах часто бывают специальные места для грудного вскармливания. Вы также можете использовать одеяло или платок, чтобы закрыть грудь и ребенка при кормлении в общественном месте. Кормление ребенка должно быть регулярным, поэтому мамы имеют право кормить грудью в общественных местах.</p>	<p>Family at mall. Nursing area at mall. Mother feeding baby under blanket.</p>
10	<p>There are many resources that can answer breastfeeding questions, like your doctor or La Leche League. Your local public health agency also may have nurses that can help you in your home or over the phone.</p>	<p>Websites and brochures.</p>

ECHO *Script*

Emergency, Community, Health and Outreach

Scene	Audio	Video (do not translate)
	<p>Информацию о грудном вскармливании мы можете получить из разных источников, например, от вашего врача или в La Leche League. В местном отделе здравоохранения могут быть медсестры, которые помогут вам на дому или по телефону.</p>	
11	<p>Breastfeeding is an ancient tradition in our culture that honors the love between mother and child. Your baby is a precious gift of life and by taking care of your body, your baby will enjoy healthy food. As our culture and generations settle into American ways, breastfeeding is an important part of raising a healthy family. Congratulations on the new member of your family. Thanks for watching.</p> <p>Испокон веков женщины кормили детей грудью, таким образом скрепляя узы матери и ребенка. Ребенок-это драгоценный дар жизни, и заботясь о себе, вы заботитесь о нем. Поздравляем вас с прибавлением в семействе. Спасибо за внимание.</p>	Host on camera.