



Информация для пациентов

Обучение беременных

Как заботиться о себе и о новорожденном



Распространенные проблемы, связанные с грудным вскармливанием

Грудное вскармливание полезно для здоровья и естественно, так же как и сопутствующие ему вопросы и проблемы. Независимо от того, приняли ли вы решение о грудном вскармливании только что или всегда планировали кормить ребенка грудью, у вас могут возникнуть новые проблемы. У матери, вскормившей грудью других детей, может родиться ребенок, который реагирует на кормление не так, как остальные дети. Родившие в первый раз матери могут не знать, что такие же, как у них вопросы или проблемы, возникают и у других женщин.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

a passion for life

Иногда в ответ на вопросы и проблемы, касающиеся грудного вскармливания, руководствующиеся самыми лучшими помыслами родные или друзья дают противоречивые советы. Мы полагаем, что вам будет легче сделать правильный выбор, если вместо советов мы дадим вам информацию. Нижеследующие ответы на наиболее распространенные вопросы и проблемы, возникающие при грудном вскармливании, взяты из заключений исследований.

Я не уверена, что мой ребенок вообще получает молоко.

Когда вы кормите ребенка грудью, внимательно прислушивайтесь, есть ли звуки глотания. Вначале, когда грудь вырабатывает небольшое количество первого молока, называемого «молозивом», вы будете слышать, как ребенок глотает примерно каждые 10 сосаний. Через несколько дней у вас появится значительно больше молока и вы услышите, как ребенок глотает громче и при каждом сосании.

Я не знаю, получает ли мой ребенок достаточно молока.

Чтобы узнать, получает ли ребенок достаточно молока, посчитайте мокрые и загрязненные подгузники:

Моча

Проверьте, есть ли у ребенка, по-меньшей мере, 1 мокрый подгузник в первый день жизни, 2 на второй день жизни и 3 на третий день. Когда ребенку исполнится 5 дней, у вас увеличится количество молока и вы должны увидеть, по-меньшей мере, 6 мокрых подгузников в течение суток.

“Это замечательный опыт. Приятно, ЛЕГКО и БЕСПЛАТНО! Кроме того, это также наилучшее питание, которое может получить ваш ребенок.”

“В тот момент, когда я уже начала сомневаться, получает ли мой ребенок достаточно питания, у меня прибыло молоко. В это время ребенок стал часто спать немножко дольше после кормления, и я поняла, что он действительно получает мое молоко.”

Функционирование кишечника

В течение первых нескольких дней у ребенка должно быть, по-меньшей мере, 1 или 2 испражнения каждый день. Вначале стул будет темным и липким, а потом станет коричневатым и мягким. Когда ребенку исполнится 5 дней, вы должны видеть, по-меньшей мере, 4 загрязненных подгузника в сутки.

В большинстве случаев стул ребенка на грудном вскармливании горчично-желтого цвета. У некоторых детей количество испражнений уменьшается после первого месяца жизни.

Обязательно приносите ребенка на первые приемы последующего наблюдения для проверки веса. Вес ребенка – это ключевой фактор, по которому мы можем определить, получает ли ребенок достаточно питания.

Мой ребенок все еще беспокойный или плачет даже после кормления грудью.

У детей часто бывают беспокойные периоды. Иногда им нужно отрыгнуть или они нуждаются в утешении. Но некоторые дети в первые дни жизни нуждаются в частом кормлении, а иногда в очень частом кормлении, так что в период бодрствования, который занимает около двух часов, их надо очень часто кормить. Во многих случаях после такого частого кормления ребенок засыпает.

Исследования показали, что если ребенка кормят чаще 8 раз в день, у матери больше молока и меньше нагрубания. Такие дети лучше набирают вес и меньше болеют желтухой новорожденных, чем дети, которых кормят реже.

Примерно в возрасте 4-6 недель ребенок может начать больше плакать. Все дети на грудном или искусственном вскармливании проводят примерно 2 часа в день в состоянии беспокойства или плача. Это совершенно нормально и не значит, что что-то не в порядке. Предсказуемого режима у ребенка можно ожидать только после 4 месяцев. Проверьте подгузники ребенка, как указано выше, чтобы удостовериться, что ребенок получает достаточно питания.

Я не знаю, сколько должно длиться каждое кормление.

Дети дают вам понять, что они закончили кормление, замедляя сосание и глотание. Тельце ребенка обмякает и расслабляется. Исследования показывают, что самое лучшее – не прерывать кормление из первой груди только для того, чтобы переложить

ребенка к другой груди во время каждого кормления. Если ребенок закончил кормление из первой груди, он может выпустить изо рта сосок и заснуть. А если ребенок хочет, чтобы его кормили из другой груди, он откроет ротик, как бы ища сосок. Вы можете сначала помочь ребенку оторваться и затем предложить другую грудь.

Кормление обычно продолжается от 20 до 45 минут. В некоторых случаях кормление заканчивается быстрее, а иногда продолжается дольше. В первые дни жизни для ребенка нормально получать небольшое количество молока, и длительное пребывание у груди может помочь ребенку почувствовать насыщение.

Если ребенок правильно присасывается к груди, продолжительное кормление не приведет к болезненности сосков. Если ребенок будет правильно присасываться, это, а не ограничение времени кормления, предотвратит болезненность сосков.

Когда надо переключать ребенка к другой груди?

Как отмечено выше, доверьтесь в этом ребенку. Если ребенок насытился, в некоторых случаях можно кормить только из одной груди. Молоко, которое ребенок получает после нескольких минут кормления из одной груди (заднее молоко), будет более жирным, чем молоко в начале кормления. Это обеспечивает хорошо сбалансированное питание. Просто начните следующее кормление у другой груди.

Как часто надо кормить ребенка?

Кажется, что в первые дни некоторые дети почти не спят и питаются почти все время, а другие спят в то время, когда им необходимо кормление. В первую неделю или около того кормите ребенка, по-меньшей мере, каждые 3 часа днем, когда вы бодрствуете, или чаще, если поведение ребенка показывает, что он голоден. Если через 3 часа после начала последнего кормления ребенок все еще спит, разденьте ребенка и поменяйте подгузник.

Если ребенок и тогда не проснется, дайте ему поспать еще 15-25 минут, но проверяйте, не появились ли признаки голода (ребенок двигает ротиком, сосет, подносит ручки к лицу). Если эти признаки есть, ребенка будет легче кормить, чем пытаться разбудить его от глубокого сна. Помните, что ребенок должен

“Самой большой неожиданностью для меня была частота потребности новорожденного ребенка в кормлении. Я думала, что каждые 3 часа днем и ночью – это невероятно, но меня совершенно потрясло то, что довольно долго ребенок требовал кормления ЧАЩЕ ...”

“Больше всего мне помогла практическая помощь медсестры.”

“Через месяц после рождения ребенка, когда я считала, что кормление улучшается, меня навестила подруга. Она сказала, что хоть в это и трудно поверить, но через пару месяцев будет еще легче, и оказалась абсолютно права.”

“Несколько ночей ребенок пробовал научиться правильно присасываться к груди. После многих тщетных попыток ему не хотелось пробовать дальше. Мой совет – не прекращать попыток.”

“Я жалею, что мне никто не сказал, что для этого придется поработать. Несмотря на то, что это вроде бы естественное дело – нам пришлось поработать, для того, чтобы и я, и ребенок научились правильному грудному вскармливанию.”

“.... любовь – самое важное, что я могу дать своему ребенку.”

получить, по-меньшей мере, 8 кормлений в сутки. По мере увеличения возраста ребенка вам станет проще понимать, когда ребенок нуждается в кормлении, и вы сможете полагаться не на часы, а на ребенка, чтобы знать, когда наступает время кормления.

Я не могу понять, правильно ли ребенок присасывается к груди.

Лучше всего прикладывать ребенка к груди без детского одеяла. Уберите одеяло и разденьте ребенка до пояса. Крепко прижмите ребенка к себе – «животик к животу» – так чтобы все тельце ребенка было повернуто к вам. Когда ребенок находится в таком положении лицом к вам, тогда ему удобно глотать и не надо поворачивать головку, чтобы сосать.

Дайте ребенку возможность слегка откинуть назад головку, поместив сосок напротив носика ребенка. Выдавите капельку молозива или молока, чтобы привлечь внимание ребенка. Затем подождите, пока ребенок очень широко откроет ротик, высунув язычок. Только после того, как вы увидите этот широко открытый ротик, надо быстро поднести ребенка к груди.

Губки ребенка должны обхватить ареолу соска (темный участок, окружающий сосок). Ребенок должен захватить ротиком не только кончик соска. Подбородок и носик ребенка должны касаться вашей груди. Если после медленного счета до 10 сосание причиняет боль, тогда пальцем остановите сосание и начните сначала. Некоторым детям надо научиться правильно сосать, но чем больше они упражняются, тем лучше у них получается.

Позволять ребенку сосать таким образом, который причиняет вам боль, неправильно ни для вас, ни для ребенка. Если вам трудно, обратитесь за помощью.

Мой ребенок выпускает грудь.

Повторяем, некоторым детям надо научиться правильно сосать. И вы можете в этом помочь. В первый день или два вам может понадобиться помочь ребенку несколько раз правильно присасываться к груди, пока ребенок не научится. Иногда ребенок как будто правильно присасывается к груди, но если он легко ее отпускает, это может значить, что он с самого начала неправильно присосался. Через несколько дней большинство детей соображает, как надо это делать, и вам не надо будет уделять столько внимания правильному присасыванию. (См. наш материал «Положение и присасывание к груди для грудного вскармливания».)

Мой ребенок хочет сосать грудь целый день.

В первые дни нормально держать ребенка на руках и у груди много времени. Это поощряет частые кормления, помогает обеспечивать ребенку тепло и безопасность и помогает молоку прибывать. Примерно на четвертый день количество молока увеличится, и ребенок, по всей вероятности, будет дольше спать между кормлениями. Исследования показали, что если давать соску в самом начале, это приведет к проблемам с грудным вскармливанием. Если ваш ребенок хочет сосать, ему надо дать грудь. Это помогает прибыванию молока и способствует правильному сосанию груди. По мере того, как идут недели, вы сможете увидеть, что если вы даете ребенку соску время от времени, это не вызывает проблем с кормлением.

У меня болят соски.

Некоторая болезненность в первые дни может быть нормальной. Часто первые секунды после присасывания ребенка к груди болезненны. Затем по мере того, как ребенок входит в ритм сосания, вы почувствуете сильное натяжение, но при этом не должна ощущаться боль. Через несколько дней у вас прибудет молоко, и это почти всегда облегчает обычную болезненность.

Если боль сильнее, чем обычный дискомфорт, не облегчается в значительной мере с поступлением молока или вы заметили повреждение кожи, позвоните консультанту по лактации. Если вы испытываете боль в груди и у вас поднялась температура, позвоните своему врачу или акушерке. См. наш материал *«Болезненные соски»*.

У меня болит грудь.

Нормальное нагрубание молочных желез происходит примерно на второй, третий или четвертый день после родов. Это признак прибывания молока. См. наш материал *«Меры по облегчению при послеродовом нагрубании»*.

Если после нормального периода нагрубания вы ощущаете в одной груди боль или припухлость, которая не смягчается после нескольких кормлений грудью, позвоните консультанту по лактации, чтобы мы могли помочь вам разобраться, что происходит.

“Не позволяйте никому отговорить вас делать то, что вы считаете наилучшим для вашего ребенка. Есть много матерей, которые могут предложить вам поддержку, если вы в ней нуждаетесь.”

“Через 12 недель я вынуждена была вернуться на работу на полную ставку. Моя уникальная связь с ребенком помогла мне справиться с необходимостью отвозить ребенка в детское учреждение.”

Что если мой ребенок родился преждевременно?

Доношенные дети рождаются с запасами жиров и жидкости, которых должно хватить до того момента, когда обычно увеличивается количество молока, что как правило, происходит примерно на третий день. Недоношенный ребенок часто рождается до появления этих запасов. По этой причине недоношенным детям иногда требуется получать дополнительное питание в течение короткого времени, пока не увеличилось количество молока.

Сцеживание молока молокоотсосом позволяет ребенку получить все имеющееся у вас молоко. До появления достаточного количества молока многим недоношенным детям может понадобиться кормление детской смесью. Недоношенные дети также часто бывают сонными и вначале не могут правильно брать грудь. Сцеживание молокоотсосом поможет стимулировать молочные железы и накопление молока.

Мне неприятно кормить грудью на людях.

В первые недели большинство женщин чувствует, что трудно кормить грудью, не привлекая к себе внимания. Возможно, вы и ребенок еще постигаете навыки присасывания. Во многих случаях вам может понадобиться расстегнуть рубашку и открыть грудь, чтобы убедиться, что ребенок находится в правильном положении. По мере того, как ребенок приучается к грудному вскармливанию, вы, по всей вероятности, перестанете сосредотачиваться на этом, и ваш ребенок будет находить грудь, практически, самостоятельно.

Постарайтесь носить рубашки или блузы, которые можно широко раскрыть или приподнять от талии. Вам может пригодиться лифчик для кормления, который можно расстегнуть одной рукой. Красивое покрывало, шаль или большой шарф, которым можно накрыть ребенка, может облегчить кормление на людях. Некоторые матери просто принимают решение, что им больше всего подходит кормление в уединении.

Я устала. Мы можем кормить ребенка из бутылочки?

Многие исследования показали, что использование бутылочек на ранней стадии вызывает проблемы с грудным вскармливанием. Падает количество молока, многие дети после бутылочки хуже берут грудь, и матери в конце концов прекращают кормить грудью раньше, чем планировали. По этим причинам мы предлагаем вам не пользоваться бутылочками в первые 4-6 недель.

У вас возникли вопросы?

Ваши вопросы важны. Звоните в Службу помощи кормящим матерям (Lactation Services), если у вас возникли вопросы или вас беспокоит что-либо.

Служба помощи кормящим матерям (Lactation Services):
206-598-4628
с понедельника по пятницу:
с 9 ч. утра до 9 ч. вечера,
по выходным и праздничным дням:
с 9 ч. утра до 1 ч. дня

Если вы решили дать ребенку бутылочку, попробуйте сцедить молоко примерно во время обычного кормления ребенка. Это поможет вам сохранить молоко. Если вы считаете, что вам надо включить кормление из бутылочки в план вскармливания ребенка, поговорите с консультантом по лактации. Мы можем помочь вам достичь поставленных вами целей в грудном вскармливании. См. наш материал *«Сцеживание и хранение грудного молока»*.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

© University of Washington Medical Center
Common Concerns About Breastfeeding
Russian

04/2004 Rev. 07/2007
Reprints: Health Online



Common Concerns About Breastfeeding

Breastfeeding is healthy and natural. So are the questions and concerns that come with it. Whether you just decided to breastfeed or you have planned on it as long as you can remember, you may have new concerns. Mothers who have breastfed their other children may now have a baby who acts differently. First-time mothers may wonder if their questions or problems are common.

Sometimes breastfeeding questions and concerns bring about conflicting advice from well-meaning friends or family. We think you will be better able to make your best choices if we give you information rather than advice. The following responses to some of the most common breastfeeding concerns come from research findings.

I am not sure if my baby is getting any milk.

When your baby is breastfeeding, listen closely for the sound of swallowing. At first when your breasts are making small amounts of early milk, called “colostrum,” you’ll hear your baby swallow every 10 sucks or so. In a few days, your breasts will make a lot more milk and you’ll hear her swallow more loudly and with every suck.

I don’t know if my baby is getting enough milk.

To find out if your baby is getting enough milk, count wet and dirty diapers:

Urine

Look for at least 1 wet diaper on the first day of life, 2 on the second day of life, and 3 on the third. Once your baby is 5 days old, your milk volume will increase and you should see at least 6 wet diapers in 24 hours.

“It is a rewarding experience. Fun, EASY, and FREE! It is also the best food your baby can get.”

“Just when I was starting to wonder if my baby was getting enough to eat, my milk came in. Then she often slept a little longer after she fed and I could tell she was really getting my milk.”

Bowel Movements

During the first few days, there should be *at least* 1 or 2 bowel movements every day. These will start out dark and sticky and turn to brownish and soft. Once your baby is 5 days old, you should see at least 4 dirty diapers in 24 hours.

After the first few days, the bowel movements of a breastfed baby look mustard yellow. Some babies start to have fewer bowel movements after the first month of life.

Be sure to take your baby to those first follow-up visits for weight checks. Your baby’s weight is the key factor that tells us that she is getting enough to eat.

My baby is still fussy or crying, even after being breastfed.

Often babies have fussy times. Sometimes they need burping or just comforting. But, in the first days, some babies need to breastfeed very often and even do some “cluster feedings” where they seem to be awake for a couple hours and nurse a lot during that time. Often, after cluster feeding, your baby will sleep.

Studies show that mothers have a better milk supply and less engorgement when their babies nurse more than 8 times a day. Their babies gain weight better and have less jaundice than babies who eat less often.

Crying may increase around 4 to 6 weeks of age. All babies, whether fed at breast or bottle, spend about 2 hours a day in a fussy or crying state. This does not mean anything is wrong and is quite normal. Don’t expect a predictable routine until after 4 months. Check your baby’s diapers as noted above to ensure that she is getting enough to eat.

I don’t know how long each feeding should take.

Babies let you know that they are finished with a feeding by slowing down their sucking and swallowing. Your baby’s body will become limp and relaxed. Research shows that it is best not to interrupt the feeding from the first side just to get to the other breast during each feeding. When your baby

is done from the first breast, she may let go of your nipple and fall asleep. Or, if she wants the other side, she will open her mouth as if searching for the nipple. You can burp her first and then offer the other side.

A feeding usually lasts for about 20 to 45 minutes. Some feedings are faster and some are slower than this. In the first days, it is normal for your baby to get small amounts of the colostrum, and staying on the breast for long periods of time can help her feel satisfied.

If your baby is latched well to your breast, long feeding sessions do not lead to sore nipples. Prevent nipple soreness with careful latching, *not* with feeding time limits.

When should I switch to the other side?

As noted above, let your baby lead the way on this. If your baby is satisfied, it is fine to breastfeed from just one breast at some feedings. The milk your baby gets after several minutes of feeding from one breast (hindmilk) will be higher in fat than the milk at the start of the feeding. This makes for a well-balanced meal. Just start the next feeding on the other breast.

How often should my baby breastfeed?

In the first days, some babies seem to be awake and eating most of the time and others would sleep right through the feedings they need. In the first week or so, breastfeed at least every 3 hours during the day when you are awake – or sooner if your baby acts hungry. If she’s still asleep 3 hours from the *start* of the last feeding, undress her and change her diaper.

If she still doesn’t wake up, let her sleep for another 15 to 25 minutes, but watch for signs of hunger (mouth movements, sucking, bringing hands to mouth). It will be easier to feed her when you see these signs than if you try to wake her from a deep sleep. A good guideline to keep in mind is *at least* 8 feedings in a 24-hour period. As your baby gets older it will be easier to tell when she needs to eat and you can depend on her and not the clock to let you know when it’s time to feed.

“The main thing that surprised me was the frequency that new babies need to be fed. I thought that every 3 hours day and night was unbelievable, but I was totally shocked when he demanded MORE feedings for quite some time...”

“The most helpful thing was hands-on help from the nurse.”

“I had a friend visit me a month after I had the baby, when I thought nursing was getting better. And she told me that it seems crazy but it is going to get even easier in a couple of months, and she was totally right.”

“We had several nights of trying to work out the proper latch. She would get frustrated and then wouldn’t try. My advice is to stick with it.”

“I wish someone had told me it can take work. Even though it felt natural – it took work to get a routine down and for both of us to learn how to breastfeed correctly.”

“.... it’s love that is the most important thing I could give my baby.”

I can’t tell if my baby is latched onto my breast well.

It is best to position your baby at your breast without a blanket. Remove her blanket and clothing from the waist up. Hold her close to you – “tummy to tummy” – with her whole body turned toward you. When her body is lined up facing you, then she can swallow easily and she doesn’t have to turn her head to nurse.

Let her head tilt back a little, placing your nipple across from her nose. Express a little drop of colostrum or milk to help her pay attention. Then, wait for her mouth to open very wide with her tongue forward. Only when you see that wide mouth should you bring her quickly onto your breast.

Her lips should be curled out around your areola (dark part around the nipple). More than just the nipple tip should be in her mouth. Her chin and nose should touch your breast. If the sucking is painful after a slow count to 10, then use your finger to break the suction and start over. Some babies have to learn to suck the right way, but the more times they practice it right, the better they get at it.

Allowing your baby to suck in a way that is painful for you is not good for either you or your baby. Ask for help if you are struggling.

My baby won’t stay latched on.

Again, some babies have to learn to suck the right way. And, you can help. In the first day or two, you may need to help your baby re-latch several times till it seems to work.

Sometimes a baby will seem to be on correctly but if she comes off easily, it may be that she didn’t get enough breast in her mouth to begin with. After a few days, most babies have figured it out and you will not have to pay such careful attention to latching. (See *Position and Latch for Breastfeeding*, pages 41 to 48 in this booklet.)

My baby wants to stay latched on all day.

In the first days it is normal and healthy to have your baby in your arms and at your breast much of the time. This encourages frequent feedings, helps keep your baby warm and safe, and helps your milk come in. By about the fourth day, the amount of milk will have increased and your baby will likely have some longer sleep times between feedings. Studies have shown that giving pacifiers in the early days leads to breastfeeding problems. If your baby wants to suck, she should come to the breast. This helps bring in your milk and encourages correct sucking at the breast. As the weeks go by, you may find that giving your baby a pacifier from time to time does not cause problems with feeding.

My nipples hurt.

Some tenderness in the first days can be normal. Often the first seconds after the baby latches feel painful. Then, as your baby gets into the rhythm of sucking, you will feel strong pulling, but it should not feel painful. After a few days, your milk will come in, and that almost always improves the normal tenderness.

If the pain does not seem like normal discomfort, does not improve a lot when milk is in, or if you see skin damage, call the Lactation Consultant. If you have breast pain and a fever, call your doctor or midwife. See *Sore Nipples*, pages 49 and 50 in this booklet.

My breasts hurt.

Normal breast engorgement happens around the second, third, or fourth day after birth. This is a sign that your milk is coming in. See *Comfort Measures for Postpartum Engorgement*, pages 59 and 60 in this booklet.

After the normal engorgement time, if you have pain in one breast or you feel a lump that doesn't soften after breastfeeding a few times, call the lactation consultant so we can help find out what might be going on.

“Don’t let anyone discourage you from doing what’s best for your baby. There are plenty of other mothers out there that can offer support if you need it.”

“I had to return to full-time work at 12 weeks. Having that special connection to my little one, that only I could provide for her, helped me deal with taking her to day care.”

What if my baby is born prematurely?

Full-term babies are born with fat and fluid stores that are meant to last until milk supply normally increases by about the third day. A premature baby has often been born before those stores have occurred. For that reason, preterm babies sometimes need extra food for a short time until amounts of milk have increased.

Breast pumping makes it possible for your baby to get as much milk as you have. Formula is needed for many preterm babies just until milk supply is up. Preterm babies are also often sleepy and may not be able to breastfeed well at first. Pumping will help stimulate breasts and milk supply.

I have trouble breastfeeding in public.

In the first weeks, most women feel that it is difficult to be discreet about breastfeeding. You may be working on the latch, or helping your learning baby. Often it requires you to open up your shirt to see that the positioning is correct. As your baby gets better at breastfeeding, you will likely find that you are thinking less about how you do it, and your baby will practically find your breast without help.

Try to wear tops that open wide or lift from the waist. Nursing bras that you can open with one hand can be helpful. Using a pretty blanket, shawl, or large scarf to cover yourself may make it easier to breastfeed in public. Some women just decide that private breastfeeding works best for them.

I'm tired. Can we feed our baby a bottle?

Many studies have shown that early bottles cause problems for breastfeeding. Milk production falls, many babies do not nurse as well after being given the bottle, and women end up stopping breastfeeding before they planned. For these reasons, we encourage you to avoid bottles for the first 4 to 6 weeks.

Questions?

Your questions are important. Call Lactation Services if you have questions or concerns.

Lactation Services:
206-598-4628
Monday through Friday,
9 a.m. to 9 pm.
Weekends and holidays,
9 a.m. to 1 p.m.

If you decide to give a bottle, try to express or pump milk at about the time your baby would be eating. This will help you keep up your supply. Talk to the lactation consultant if you feel you need to include bottles in your feeding plan. We can help you meet your breastfeeding goals. You may want to read *Pumping and Storing Breastmilk*, pages 61 to 64 in this booklet.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

