

أهم النصائح للرضاعة الطبيعية خارج المنزل



تجلب الرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد الصحية لك ولطفلك. وهذا يعني أيضًا أنه يمكنك إطعام طفلك أينما ذهبت دون الحاجة إلى التفكير في تحضير الرضعات. قد تشعرين بالتوتر قليلاً بشأن الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة لكنك ستصبحين خبيرة في هذا الأمر في غمضة عين!

والخبر السار هو أنك محمية:

في اسكتلندا، ينص القانون على أنه يمكنك إرضاع طفلك عندما تكونين في الخارج. من غير القانوني منع شخص ما من إطعام حليب أطفاله، أو مطالبتهم بالتستر أو المغادرة.

إليك بعض النصائح التي قد تساعدك:

- التخطيط المسبق. تذكري أنه يمكنك إرضاع طفلك في أي مكان، ولكن لمزيد من الطمأنينة، ابحثي عن الأماكن التي تحمل ملصق "Breastfeeding Friendly Scotland" أو اطلبي من أصدقائك تزويدك بتوصيات.
- الاستعانة بتعزيزات. إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تخرجين فيها وترضعين طفلك رضاعة طبيعية، خذي شريكك أو أحد أفراد أسرتك أو صديقك للحصول على الدعم! أو اذهبي مع أمهات أخريات اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية.
- انضمي إلى إحدى مجموعات الرضاعة المحلية. اكتسبي الثقة في إطعام طفلك أمام الآخرين في بيئة آمنة وداعمة.
- تجنبي المراهيض! لا تشعري أبدًا أنه يجب عليك الجلوس في مرحاض عام للرضاعة الطبيعية. أنت لا تأكلين في المرحاض، ولا ينبغي لطفلك أن يفعل ذلك أيضًا!
- لست بحاجة إلى شراء ملابس للرضاعة الطبيعية. يكفي ارتداء حمالة صدر للرضاعة، مع ارتداء ملابس عادية فوقها. يفضل بعض الناس اتباع أسلوب "الطبقة العلوية فوق الطبقة السفلية" (ارتداء سترة فوق قميص).
- تدريبي على الرضاعة أمام المرأة لتطمئني إلى أنك لا تكشفين سوى القليل جدًا من الثدي. وإذا كنت تفضلين ذلك، يمكنك أن تأخذي معك وشاحًا أو قطعة قماش من الشاش.

تذكرتي أنك تفعلين شيئًا رائعًا لك ولطفلك.

أهم النصائح للرضاعة الطبيعية في حالة العودة إلى العمل أو التدريب أو التعليم

عند العودة إلى العمل أو التدريب أو التعليم، يمكنك الاستمرار في توفير حليب الأم لطفلك. يرجى التحدث إلى الزائر الصحي أو ممرضة الأسرة التي يمكنها دعمك للنظر في الخيارات الأفضل لك.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات على:

ماتيرني تي أكشن Maternity Action

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند العودة إلى العمل -

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند العودة إلى

العمل - ماتيرني تي أكشن Maternity Action



ريدي ستدي بيبى Ready Steady Baby

الرضاعة الطبيعية | ريدي ستدي بيبى

Ready Steady Baby



مواقع مفيدة لمزيد من المعلومات:

نادي أولياء الأمور Parent Club: معلومات عن الرضاعة

الطبيعية حول التغذية والعودة إلى العمل

إطعام طفلك | نادي أولياء الأمور Parent Club



أوف تو أ غود ستارت Off to a Good Start: كل ما

تحتاجين معرفته عن الرضاعة الطبيعية

أوف تو أ غود ستارت Off to a Good Start: كل ما تحتاجين

معرفته عن الرضاعة الطبيعية - المنشورات - الصحة العامة في اسكتلندا



خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية

خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية - خط المساعدة



العثور على دعم للرضاعة الطبيعية في منطقتك

هابي هيلثي توتس Happy Healthy Tots | القرارات الصحيحة

