



外出餵哺母乳小貼士

母乳餵哺為妳和寶寶帶來很多健康和益處。

這亦代表無論妳去到哪裡，都可以隨時餵哺寶寶，而毋須預先準備奶瓶餵哺。起初妳可能會對在公眾場所餵哺母乳感到有些緊張，但很快妳便會變得駕輕就熟。

好消息的是妳受到保障：

在蘇格蘭，法律規定妳在外出時有權餵哺母乳。任何人若阻止妳餵哺孩子、要求妳遮蓋身體，或要求妳離開，均屬違法。



以下幾個小貼士或許會有所幫助：

- 提前計劃。請記住，妳可以在任何地方餵哺寶寶；如想更加安心，可留意貼有「蘇格蘭母乳餵哺友善場所(Breastfeeding Friendly Scotland)」標誌的地方，或向朋友查詢及徵求推薦。
- 帶上支援。如果妳是第一次外出並進行母乳餵哺，可以帶同伴侶、家人或朋友一同前往以獲得支援；或者與其他正在餵哺母乳的家長結伴同行。
- 參加當地的餵哺小組。在一個安全及有支援的環境中，逐步建立在他面前進行餵哺的信心。
- 避免使用洗手間！妳絕不應該覺得需要坐在公眾洗手間內餵哺母乳。妳不會在洗手間進食，妳的寶寶也不應該在那裡餵食。
- 妳並不需要特別購買餵哺母乳的服裝。一件哺乳胸圍已經足夠，上面配搭一般衣物即可。有些人較喜歡「上提下放」的穿衣方法，例如穿著背心再加一件上衣作外層。
- 妳可以在鏡子前練習餵哺，讓自己安心，並確認其實只會露出很少的胸部。如果妳喜歡，也可以帶備圍巾或紗布巾同行。

請記住，妳正在為自己和寶寶做一件非常美好的事情。

重返工作、培訓或教育時的母乳餵哺小貼士

當妳重返工作、培訓或教育時，妳仍然可以繼續為寶寶提供母乳。請與妳的健康探訪員或家庭護士傾談，他們可以支援妳，並協助妳考慮最適合妳的選擇。

更多資訊可參考：



孕產行動(Maternity Action)

重返工作後繼續母乳餵哺 -

🌐 [重返工作後繼續母乳餵哺 - 孕產行動](#)



準備好了，穩定的寶貝(Ready Steady Baby)

🌐 [母乳餵哺| 準備好了，穩定的寶貝](#)

以下網站可提供更多有用資訊：



父母俱樂部(Parent Club): 母乳餵哺及外出 / 重返工作資訊

🌐 [餵哺寶寶| 父母俱樂部](#)



良好的開端(Off to a Good Start): 妳需要知道關於母乳餵養的一切

🌐 [良好的開端：妳需要知道關於母乳餵養的一切 - 出版物 - 蘇格蘭公共衛生](#)



全國母乳餵哺熱線：

🌐 [全國母乳餵哺熱線 – 熱線](#)



在妳所在的地區尋找母乳餵養支援

🌐 [快樂健康的幼兒 | 正確的決定](#)