



## 外出哺乳的实用小贴士

母乳喂养对您和宝宝都有诸多健康益处。这也意味着您可以随时随地喂奶，无需担心临时抱佛脚。一开始您可能会对在公共场合哺乳感到有些紧张，但很快您就会成为这方面的行家！

### 好消息是，您是会受到保护的：

在苏格兰，法律规定女性外出时可以给婴儿哺乳。阻止他人给孩子喂奶，或要求她们遮盖或离开，都是违法的。



### 以下几点建议或许对您有所帮助：

- 提前做好计划。记住，你可以在任何地方喂宝宝，但为了更安心，可以寻找贴有“苏格兰母乳喂养友好 **Breastfeeding Friendly Scotland**”标志的场所，或者向朋友寻求推荐。
- 找人帮忙。如果你是第一次外出哺乳，最好带上伴侣、家人或朋友来支持你！或者和其他哺乳妈妈一起去。
- 参加当地的喂食小组。在安全且充满支持的环境中，建立你在他人面前喂食的信心。
- 避免造成损失！千万不要在公共厕所里哺乳。你不会在厕所里吃饭，你的宝宝也不应该！
- 你不需要购买哺乳服。一件哺乳文胸就可以了，外面套上普通衣服。有些人喜欢采用“上穿下穿”的方式（穿一件背心，外面再套一件上衣）。
- 对着镜子练习喂奶，确保只露出很少的乳房，这样可以让自己安心。如果需要，可以带上围巾或纱布巾。

**记住，你正在为你和你的宝宝做一件很棒的事情。**

# 如果您重返工作岗位、接受培训或继续教育，母乳喂养的实用技巧

当您重返工作岗位、接受培训或继续学习时，您可以继续给宝宝喂母乳。请咨询您的保健访视员或家庭护士，她们可以帮助您考虑最适合您的方案。

更多信息请访问：



**孕产妇行动**

**重返工作岗位后继续母乳喂养 -**

🌐 [Continuing to breastfeed when you return to work - Maternity Action](#)



**准备好了，宝贝**

🌐 [Breastfeeding | Ready Steady Baby!](#)

以下是一些提供更多信息的实用网站：



**家长俱乐部：** 关于外出哺乳和重返工作岗位的母乳喂养信息

🌐 [Feeding Your Baby | Parent Club](#)



**开局良好：** 关于母乳喂养，你需要知道的一切

🌐 [Off to a good start: all you need to know about breastfeeding - Publications - Public Health Scotland](#)



**全国母乳喂养热线**

🌐 [National Breastfeeding Helpline – Helpline](#)



**寻找您所在地区的母乳喂养支持**

🌐 [Happy Healthy Tots | Right Decisions](#)