

## نکات مهم برای شیردهی در بیرون از خانه

شیردهی فواید زیادی برای سلامت شما و نوزادتان دارد. همچنین به این معناست که هر جا می‌روید، می‌توانید بدون نگرانی درباره آماده کردن شیر، به نوزاد خود شیر بدهید. ممکن است در ابتدا کمی بابت شیردهی در مکان‌های عمومی احساس اضطراب یا خجالت داشته باشید، اما خیلی زود در این کار کاملاً راحت و حرفه‌ای خواهید شد!

### خبر خوب این است که شما تحت حمایت قانون هستید:

در اسکاتلند، قانون می‌گوید که شما می‌توانید هنگام بیرون بودن به نوزاد خود شیر بدهید. جلوگیری از شیر دادن به کودک، یا درخواست برای پوشاندن خود یا ترک محل، غیرقانونی است.



### در ادامه چند نکته وجود دارد که ممکن است کمک‌کننده باشد:

- از قبل برنامه‌ریزی کنید. به یاد داشته باشید که می‌توانید در هر مکانی به نوزاد خود شیر بدهید، اما برای اطمینان خاطر بیشتر، به دنبال مکان‌هایی باشید که برچسب "اسکاتلند دوستدار شیردهی" (Breastfeeding Friendly Scotland) دارند یا از دوستان خود پیشنهاد بگیرید.
- از دیگران کمک بگیرید. اگر اولین بار است که بیرون از خانه به نوزاد خود شیر می‌دهید، همسر، یکی از اعضای خانواده یا دوستی را برای حمایت همراه خود ببرید؛ یا همراه با والدین دیگری که در حال شیردهی هستند بیرون بروید.
- در یک گروه محلی شیردهی شرکت کنید. در محیطی امن و حمایت‌کننده، اعتمادبه‌نفس خود را برای شیردهی در حضور دیگران افزایش دهید.
- از دستشویی‌ها دوری کنید! هرگز احساس نکنید که باید برای شیردهی در سرویس بهداشتی عمومی بنشینید. شما در دستشویی غذا نمی‌خورید، پس نوزادتان هم نباید آنجا غذا بخورد!
- نیازی به خرید لباس مخصوص شیردهی ندارید. یک سوتین شیردهی (nursing bra) همراه با لباس‌های معمولی کافی است. بعضی افراد روش "یکی بالا، یکی پایین" را ترجیح می‌دهند (پوشیدن یک زیرپوش همراه با یک لباس روی آن).
- جلوی آینه شیردهی را تمرین کنید تا مطمئن شوید بخش بسیار کمی از سینه نمایان می‌شود. اگر ترجیح می‌دهید، می‌توانید یک شال یا پارچه موسلین همراه خود داشته باشید.

به یاد داشته باشید که شما کار فوق‌العاده‌ای برای خودتان و نوزادتان انجام می‌دهید.


## نکات مهم برای شیردهی هنگام بازگشت به کار، آموزش یا تحصیل

هنگام بازگشت به کار، دوره‌های آموزشی یا تحصیل، همچنان می‌توانید شیر مادر را برای نوزاد خود فراهم کنید. لطفاً با مراقب سلامت (Health Visitor) یا پرستار خانواده (Family Nurse) خود صحبت کنید؛ آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین گزینه‌ها را برای شرایط خود در نظر بگیرید.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در منابع زیر پیدا کنید:

سازمان اقدام برای حمایت از مادران (Maternity Action)

ادامه شیردهی هنگام بازگشت به کار-

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




راهنمای آمادگی و مراقبت از نوزاد (Ready Steady Baby!)

[Breastfeeding | Ready Steady Baby!](#) 




وبسایت‌های مفید برای اطلاعات بیشتر:

پرنت کلاب (Parent Club): اطلاعات مربوط به  
شیردهی، شیر دادن در بیرون از خانه و بازگشت به کار

[Feeding Your Baby | Parent Club](#) 



شروعی خوب (Off to a Good Start): هرآنچه لازم است  
درباره شیردهی بدانید

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



خط ملی مشاوره شیردهی (National Breastfeeding Helpline)

[National Breastfeeding Helpline – Helpline](#) 



پیدا کردن حمایت‌های مربوط به شیردهی در منطقه شما

[Happy Healthy Tots | Right Decisions](#) 

