



Najlepsze wskazówki na karmienie piersią poza domem

Karmienie piersią przynosi wiele zdrowotnych korzyści Tobie i Twojemu dziecku. Oznacza też, że możesz karmić gdziekolwiek jesteś bez zastanawiania się jak przygotować jedzenie. Możesz początkowo denerwować się na myśl karmienia piersią w miejscach publicznych, ale bardzo szybko staniesz się profesjonalistką!

Dobra wiadomość - masz ochronę prawną:

W Szkocji prawo zezwala na karmienie dziecka piersią w miejscach publicznych. Nielegalnym jest zabronienie komuś karmienia dziecka mlekiem, a także poproszenie ich o okrycie się, lub opuszczenie miejsca.



Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne:

- Planuj do przodu. Pamiętaj możesz karmić dziecko wszędzie, ale dla większego komfortu szukaj miejsc ze znakiem "Breastfeeding Friendly Scotland", lub zapytaj przyjaciół o rekomendacje.
- Zwerbuj posiłki. Jeśli jest to pierwszy raz kiedy karmisz poza domem, weź ze sobą partnera, członka rodziny czy przyjaciela, aby Cię wspierali! Lub dołącz do innych rodziców karmiących piersią.
- Wybierz się na spotkanie lokalnej grupy karmienia piersią. Buduj poczucie pewności w karmieniu w obecności innych w bezpiecznym i wspierającym środowisku.
- Unikaj toalet! Nigdy nie myśl, że musisz siedzieć w toalecie publicznej, żeby karmić piersią. Nie chciałabyś jeść w toalecie, a Twoje dziecko nie powinno!
- Nie musisz kupować ubrań do karmienia piersią. Wystarczy tylko specjalny biustonosz do karmienia pod normalnymi ubraniami. Niektóre osoby wolą metodę podkoszulki i koszulki (podciągają podkoszulkę a koszulka pozostaje opuszczona).
- Ćwicz karmienie przed lustrem, aby się przekonać, że niewiele piersi jest widoczne. Jeśli wolisz, możesz użyć szalika lub muszliny.

Pamiętaj, że robisz cudowną rzecz dla Ciebie i dziecka.

Najlepsze wskazówki na karmienie piersią jeśli wracasz do pracy, szkoły, czy na szkolenie

Kiedy wracasz do pracy, szkoły, czy na szkolenie możesz nadal dawać dziecku mleko z piersi. Porozmawiaj z Pielęgniarką Środowiskową lub Pielęgniarką Rodzinną, które pomoże Ci wybrać najlepszą dla Ciebie opcję.

Wiecej informacji można znaleźć na:



Maternity Action [Akcja Macierzyństwo]

Continuing to breastfeed when you return to work [Karmienie piersią po powrocie do pracy]-

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



Ready Steady Baby [Na start, Gotowi, Dziecko]

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

Pomocne witryny do uzyskania dalszych informacji:



Parent Club [Klub Rodzica]: Breastfeeding information about feeding out and about and going back to work [Informacje o karmieniu piersią poza domem i powrót do pracy]

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



Off to a Good Start [Dobrze zacząć]: all you need to know about breastfeeding [wszystko co trzeba wiedzieć o karmieniu piersią]

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



National Breastfeeding Helpline [Krajowa Inofolinia Karmienia Piersią]

🌐 [National Breastfeeding Helpline – Helpline](#)



Finding breastfeeding support in your area [Gdzie znaleźć lokalne wsparcie w karmieniu piersią]

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