



Cele mai bune sfaturi pentru alăptarea în afara casei

Alăptarea aduce numeroase beneficii pentru sănătatea ta și a bebelușului tău. În plus, îți permite să-ți hrănești copilul oriunde te-ai afla, fără să fii nevoită să-ți pregătești biberonul. Poate că la început te vei simți puțin emoționată să alăptezi în public, dar în scurt timp vei deveni o adevărată profesionistă!

Vestea bună este că sunteți protejați:

În Scoția, legea prevede că poți alăpta copilul tău atunci când te afli în public. Este ilegal să împiedici pe cineva să-și hrănească copilul cu lapte sau să îi ceri să se acopere sau să plece.



Iată câteva sfaturi care v-ar putea fi de ajutor:

- Planifică-ți din timp. Nu uita că îți poți alăpta bebelușul oriunde, dar, pentru un plus de siguranță, caută locuri cu autocolantul „Breastfeeding Friendly Scotland” sau cere recomandări prietenilor.
- Cheamă întăriri. Dacă ieși pentru prima dată și alăptezi, ia-ți partenerul, un membru al familiei sau un prieten ca să te sprijine! Sau ieși împreună cu alți părinți care alăptează.
- Mergeți la un grup local de alăptare. Câștigați încredere în a alăpta în fața altora într-un mediu sigur și încurajator.
- Evitați toaletele! Nu vă simțiți niciodată obligată să stați într-o toaletă publică pentru a alăpta. Nu ați mânca într-o toaletă, și nici bebelușul dumneavoastră nu ar trebui să o facă!
- Nu este nevoie să cumperi haine speciale pentru alăptare. Un sutien de alăptare este suficient, peste care poți purta haine obișnuite. Unele persoane preferă metoda „up one down” (purtarea unui maieu peste un top).
- Exersează alăptarea în fața oglinzii pentru a te asigura că expui foarte puțin sânul. Dacă preferi, poți lua cu tine o eșarfă sau o muselină.

Nu uita, faci un lucru minunat pentru tine și pentru bebelușul tău.

Sfaturi utile pentru alăptare în cazul reluării activității profesionale, a formării profesionale sau a studiilor

Când vă întoarceți la serviciu, la cursuri de formare sau la studii, puteți continua să vă hrăniți bebelușul cu lapte matern. Vă rugăm să discutați cu asistenta medicală comunitară sau cu asistenta de familie, care vă pot ajuta să alegeți opțiunile cele mai potrivite pentru dumneavoastră.

Mai multe informații sunt disponibile la:



Acțiune pentru maternitate

Continuarea alăptării atunci când te întorci la muncă -

🌐 [Continuarea alăptării după revenirea la serviciu - Maternity Action](#)



Gata, pe locuri, start!

🌐 [Alăptarea | Gata, pe locuri, start!](#)

Site-uri utile pentru informații suplimentare



Clubul părinților: Informații despre alăptarea în afara casei și revenirea la serviciu

🌐 [Alimentația bebelușului | Clubul părinților](#)



Un început bun: tot ce trebuie să știi despre alăptare

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



Linia națională de asistență pentru alăptare

🌐 [National Breastfeeding Helpline – Helpline](#)



Cum să găsești sprijin pentru alăptare în zona

🌐 [Copii fericiți și sănătoși | Decizii corecte](#)