



أهم النصائح للرضاعة الطبيعية في الخارج



الرضاعة الطبيعية تجلب الكثير من الفوائد الصحية لك ولطفلك. والخبر السار هو أنه يمكنك إطعامهم في أي مكان دون الحاجة إلى التفكير في إعداد الخلاصات. قد تشعرين ببعض التوتر بشأن الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، لكنك ستصبحين محترفة في وقت قصير!

والخبر السار هو أنك محمي:

في اسكتلندا، ينص القانون على أنه يمكنك إرضاع طفلك رضاعة طبيعية طفلاً عندما كنت خارجاً وحوالي. من غير القانوني منع شخص ما من إرضاع طفله بالحليب، أو مطالبته بالتستر أو المغادرة.

فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعد:

- خطط مسبقاً. تذكر أن بإمكانك إطعام طفلك في أي مكان، ولكن لمزيد من الطمأنينة، ابحثي عن الأماكن التي تحمل ملصق "Breastfeeding Friendly Scotland" أو اطلبي من الأصدقاء تقديم توصيات.
- حبل في التعزيزات. إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تخرجين فيها وترضعين طفلك، فاصطحي شريكك أو أحد أفراد أسرتك أو صديقك للحصول على الدعم! أو اذهبي مع أمهات مرضعات أخريات.
- انتقل إلى مجموعة التغذية المحلية. قم ببناء ثقتك بنفسك أمام الآخرين في بيئة آمنة وداعمة.
- تجنب لوس! لا تشعري أبداً بضرورة الجلوس في المراض العام للرضاعة الطبيعية. لن تأكلي في المراض، ولا ينبغي لطفلك ذلك أيضاً!
- لا تحتاجين إلى شراء ملابس الرضاعة الطبيعية. حمالة الصدر المخصصة للرضاعة الطبيعية ستفي بالغرض مع ارتداء الملابس العادية في الأعلى. يفضل بعض الأشخاص استخدام الطريقة لأعلى ولأسفل (ارتداء سترة ذات جزء علوي فوق الجزء العلوي).
- تدريبي على الرضاعة أمام المرأة لتطمئني إلى أنك تكشفين ثدياً صغيراً جداً. إذا كنت تفضل ذلك، يمكنك أن تأخذ معك وشاحاً أو شاشاً.

تذكر أن تقومين بعمل رائع لك ولطفلك

أهم النصائح للرضاعة الطبيعية في حالة العودة إلى العمل أو التدريب أو التعليم عند العودة إلى العمل أو التدريب أو التعليم، يمكنك الاستمرار في توفير حليب الثدي لطفلك. يرجى التحدث إلى الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة التي يمكنها دعمك للنظر في الخيارات الأفضل بالنسبة لك.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات على:

عمل الأمومة

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند العودة إلى العمل -

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند العودة إليها
العمل - عمل الأمومة



جاهز، ثابت، بيبي



جاهز ثابت الطفل! (scot.nhsinform)

مواقع مفيدة لمزيد من المعلومات:



نادي الوالدين: معلومات عن الرضاعة الطبيعية حول الرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل



الاستمرار | نادي الوالدين



قبالة إلى أ بداية جيدة: كل ما تحتاج لمعرفته حول الرضاعة الطبيعية
بداية جيدة: كل ما تحتاج لمعرفته عنه الرضاعة الطبيعية - المشورات -
الصحة العامة في اسكتلندا



خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية

خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية - خط المساعدة



العثور على دعم الرضاعة الطبيعية في منطقتك

دعم الرضاعة الطبيعية | نادي الوالدين

