



Breastfeeding
Friendly
Scotland

NHS
Greater Glasgow
and Clyde

外出哺乳的頂級貼士

哺乳為您和您的寶寶帶來了許多健康和益處。好消息的是您可以隨時隨地去哺乳寶寶，而不用擔心去準備奶粉。您可能會對在公眾場合哺乳感到有些緊張，但很快您就會成為一位專業人士！



好消息的是您是受到保護的：

在蘇格蘭，法律規定您可以在外出時哺乳您的寶寶。阻止某人餵哺孩子喝奶，要求他們遮蓋身體或離開是違法的。

以下的一些提示可能能夠幫助您：

- 提前計劃。請記住，您可以在任何地方哺乳寶寶，但為了額外的安全感，尋找帶有「蘇格蘭友善地看待哺乳」標籤的地方，或者向朋友尋求一些推薦地點。
- 要求援助。如果這是您的第一次外出哺乳，請帶上您的伴侶、家人或朋友來提供支持！或者與其他哺乳的父母一起外出。
- 參加當地的哺乳小組。在安全支持的環境中，建立您在他人面前哺乳的信心。
- 避免使用洗手間！絕對不要覺得您應該坐在公共洗手間來哺乳。您不會在廁所裏吃飯，所以您的寶寶也不應該在那裏接受餵哺。
- 您不需要購買專門的哺乳服裝。一個專用哺乳（餵奶）的胸罩就夠了，外面穿上普通的衣服。有些人更喜歡使用「上下兩件法」（穿著一件背心，再穿上一件上衣）。
- 在鏡子前練習哺乳，以確保您露出的乳房範圍很少。如果您喜歡，可以攜帶一條圍巾或紗布。

請記住，您為自己和寶寶做得都很好！

回到工作、培訓或教育場所的哺乳頂級貼士

當您回到工作、培訓或教育場所時，您仍然可以為寶寶提供母乳。請與您的健康探訪者或家庭護士聯繫，他們可以支持您考慮哪些選擇是對您最好的。

進一步的資訊可以在以下機構找到：



產婦行動 (Maternity Action) 回到工作崗位後繼續哺乳 -

🌐 [Continuing to breastfeed when you return to work - Maternity Action](#) 回到工作崗位後繼續哺乳-產婦行動



準備好，寶寶來了(Ready Steady Baby)

🌐 [Ready Steady Baby! \(nhsinform.scot\)](#) 準備好，寶寶來了(nhsinform.scot)

有關更多資訊的有用網站：



Parent Club父母會: 有關外出哺乳和回到工作的哺乳資訊

🌐 [Keeping going | Parent Club\(繼續前行/父母會\)](#)



Off to a Good Start良好的開始: 你需要知道關於哺乳的一切事宜

🌐 [Off to a good start: all you need to know about breastfeeding - Publications - Public Health Scotland\(良好的開始: 你需要知道關於哺乳的一切事宜-公開發行者-蘇格蘭公共衛生局\)](#)



🌐 **全國哺乳熱線**

[National Breastfeeding Helpline - Helpline\(全國哺乳熱線-查詢服務電話\)](#)



🌐 **在您所在的地區尋找哺乳支持**

[Breastfeeding support | Parent Club\(哺乳支持/父母會\)](#)