



نکات برتر برای شیردهی در خارج از خانه



شیردهی برای شما و نوزادتان انواع مزایای بهداشتی فراوانی دارد. خبر خوب این است که می‌توانید هر جا که باشید به او غذا دهید بدون اینکه نگران آماده‌سازی غذا باشید. ممکن است در مورد شیر دادن در مکان‌های عمومی کمی عصبی باشید، اما در کمترین زمان ممکن یک حرفه‌ای خواهید بود!

خبر خوب این است که شما محافظت می‌شوید:

در اسکاتلند، قانون می‌گوید وقتی بیرون از خانه هستید، می‌توانید به نوزاد خود شیر بدهید. منع کسی از شیر دادن به فرزندش یا درخواست از او برای سرپوش گذاشتن یا ترک کردن غیرقانونی است.

در اینجا چند نکته وجود دارد که ممکن است کمک کند:

- از پیش برنامه ریزی. به یاد داشته باشید، می‌توانید در هر جایی به کودکتان غذا بدهید، اما برای اطمینان بیشتر، به دنبال مکان‌هایی با برچسب «اسکاتلند دوستدار شیردهی» بگردید یا از دوستان توصیه‌هایی بخواهید.
- کمک بگیرید. اگر اولین بار است که بیرون می‌روید و به نوزاد شیر می‌دهید، از شریک زندگی‌تان، یکی از اعضای خانواده یا دوستان حمایت کنید! یا با سایر والدین شیرده همراه شوید.
- به یک گروه تغذیه محلی بروید. اعتماد به نفس خود را با تغذیه در مقابل دیگران در یک محیط امن و حمایتی ایجاد کنید.
- اجتناب از لوس! هرگز احساس نکنید که باید در یک توالت عمومی بنشینید و شیر بدهید. شما نه در توالت غذا می‌خورید، نه کودکتان!
- نیازی به خرید لباس شیردهی ندارید. یک سینه بند شیردهی (شیردهی) با لباس‌های معمولی در بالا این کار را انجام می‌دهد. برخی از افراد ترجیح می‌دهند از روش بالا و پایین (پوشیدن جلیقه با بالاتنه) استفاده کنند.
- شیر دادن را در جلوی آینه تمرین کنید تا به خودتان اطمینان دهید که کمترین مقدار از سینه خود را نشان می‌دهید. اگر تمایل دارید، می‌توانید یک شال یا پارچه نازک با خود ببرید.

به یاد داشته باشید، شما کار بزرگی برای خود و کودکتان انجام می‌دهید.

نکات مهم برای شیردهی در صورت بازگشت به کار، آموزش یا تحصیل

هنگام بازگشت به کار، آموزش یا تحصیل، می توانید به شیر مادر برای کودک خود ادامه دهید. لطفاً با مراجعه کننده بهداشت یا پرستار خانواده خود صحبت کنید که می تواند از شما حمایت کند تا بهترین گزینه را برای شما در نظر بگیرید.

اطلاعات بیشتر را می توان در آدرس زیر یافت:

اقدام زایمان



– ادامه دادن شیر مادر پس از بازگشت به محل کار



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



آماده، بچه



[Ready Steady Baby! \(nhsinform.scot\)](https://nhsinform.scot)

سایت های مفید برای اطلاعات بیشتر:

باشگاه والدین: اطلاعات مربوط به تغذیه با شیر مادر در مورد تغذیه و بازگشت به محل کار

[Keeping going | Parent Club](#)



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

[National Breastfeeding Helpline - Helpline](#)



[Breastfeeding support | Parent Club](#)

