



Najlepsze wskazówki na karmienie piersią poza domem

Karmienie piersią wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi dla ciebie i twojego dziecka.

Dobłą wiadomością jest to, że możesz je karmić gdziekolwiek bez pamiętania o przygotowaniu karmienia. Możesz być trochę zdenerwowana karmieniem piersią w miejscu publicznym ale z czasem będziesz specjalistą!

Dobłą wiadomością jest to, że jesteś chroniona:

W Szkocji, prawo mówi, że możesz karmić piersią kiedy jesteś poza domem. Zapobieganie komuś karmienia dziecka mlekiem lub poproszenie aby się zakryli lub opuścili miejsce, jest nielegalne.



Kilka pomocnych wskazówek:

- Zaplanuj. Pamiętaj, że możesz karmić swoje dziecko gdziekolwiek ale dla dodatkowej pewności szukaj miejsc z naklejką 'Szkocja przyjazna karmieniu piersią' lub zapytaj przyjaciół o rekomendacje.
- Ściągnij kogoś do pomocy. Jeśli jest to twoje pierwsze wyjście i będziesz karmić piersią, weź partnera, członka rodziny lub przyjaciółkę dla wsparcia! Lub wybierz się z innymi karmiącym piersią rodzicami.
- Wybierz się do lokalnej grupy karmiącej. Zbuduj swoją pewność siebie karmiąc w obecności innych osób w bezpiecznym i wspierającym środowisku.
- Unikaj toalet! Nigdy nie czuj się, że powinnaś siedzieć w publicznej toalecie aby karmić piersią. Nie jadłabyś w toalecie, więc twoje dziecko też nie powinno!
- Nie musisz kupować odzieży do karmienia piersią. Wystarczy stanik do karmienia z normalnymi ubraniami. Niektóre osoby wolą metodę jedno do góry jedno na dół (koszulka z bluzką na gorze).
- Ćwicz karmienie przed lustrem aby upewnić się, że nie odsłaniasz za dużo piersi. Jeśli wolisz, możesz zabrać ze sobą szalik lub pieluszkę tetrową.

Pamiętaj, wykonujesz świetną robotę dla siebie i twojego dziecka

Najlepsze wskazówki na karmienie piersią jeśli wracasz do pracy, na trening lub na naukę

Wracając do pracy, na trening lub na naukę, możesz kontynuować dostarczanie mleka z piersi swojemu dziecku. Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową lub pielęgniarką rodzinną która może cię wesprzeć w rozważeniu najlepszych dla siebie opcji.

Dodatkową informację możesz znaleźć:



Maternity Action

Kontynuowanie karmienia piersią jak wrócisz do pracy -

[!\[\]\(de95854c7ee024cfadc48187bbb781b2_img.jpg\) Kontynuowanie karmienia piersią jak wrócisz do pracy - Maternity Action](#)



Ready Steady Baby

[!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\) Ready Steady Baby! \(nhsinform.scot\)](#)

Przydatne strony do dalszej informacji:



Klub rodzica: Informacja o karmieniu piersią poza domem i po powrocie do pracy

[!\[\]\(f60b7a900783ac3fd531bfd9c111be6d_img.jpg\) Keeping going | Parent Club](#)



Dobry początek: wszystko co musisz wiedzieć o karmieniu piersią

[!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\) Dobry początek: wszystko co musisz wiedzieć o karmieniu piersią - Publikacje - Public Health Scotland](#)



Krajowa Infolinia dotycząca karmienia piersią

[!\[\]\(291e070cef6c4d5e78fefe4696ef53be_img.jpg\) Krajowa Infolinia dotycząca karmienia piersią - Helpline](#)



Znajdź wsparcie karmienia piersią w okolicy

[!\[\]\(a8ff699ced33317c53c86f9bf3171905_img.jpg\) Wspieranie karmienia piersią | Parent Club](#)