



## Sfaturi de top pentru alăptarea afară și despre

Alăptarea la sân aduce atât de multe beneficii pentru sănătatea ta și a copilului tău.

Vestea bună este că îl puteți hrăni oriunde, fără să vă gândiți să inventați mesele. S-ar putea să vă simțiți puțin emoționată în jurul orașului cu alăptarea în public, dar în scurt timp veți fi o profesionistă.



### Vestea bună este că sunteți protejat:

În Scoția, legea spune că vă puteți alăpta copilul atunci când sunteți în oraș. Este ilegal să împiedici pe cineva să își hrănească copilul cu lapte sau să îi ceri să se acopere sau să plece.

### Iată câteva sfaturi care v-ar putea ajuta:

- Planificați din timp. Nu uitați că vă puteți hrăni bebelușul oriunde, dar, pentru o mai mare siguranță, căutați locuri cu autocolant "Breastfeeding Friendly Scotland" sau cereți recomandări de la prieteni.
- Legați întăririle. Dacă este prima dată când ieșiți în oraș și alăptați, luați cu dvs. partenerul, un membru al familiei sau un prieten pentru sprijin! Sau mergeți cu alți părinți care alăptează.
- Mergeți la un grup local de alăptare. Dezvoltați-vă încrederea în a alăpta în fața altora, într-un mediu sigur și de susținere.

- Evitați toaletele! Nu simțiți niciodată că trebuie să stați într-o toaletă publică pentru a alăpta. Nu ați mânca într-o toaletă, nici copilul dumneavoastră nu ar trebui să o facă!
- Nu trebuie să cumpărați haine de alăptare. Un sutien de alăptare (pentru alăptare) va fi suficient, cu haine normale deasupra. Unele persoane preferă să folosească metoda "up one down" (purând o vestă cu un top peste).
- Exersați alăptarea în fața unei oglinzi pentru a vă asigura că expuneți foarte puțin sânul. Dacă preferați, puteți lua cu dumneavoastră o eșarfă sau o muselină.

**Amintiți-vă, faceți o treabă grozavă pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră.**

## Sfaturi de top pentru alăptare dacă vă întoarceți la locul de muncă, formare sau educație

Atunci când vă întoarceți la locul de muncă, la cursuri de formare sau la educație, puteți continua să îi oferiți lapte matern copilului dumneavoastră. Vă rugăm să discutați cu asistentul medical sau cu asistenta familială care vă poate ajuta să luați în considerare ce opțiuni ar fi cele mai bune pentru dumneavoastră.

**Informații suplimentare pot fi găsite la:**



### **Acțiune de maternitate**

🌐 **Continuarea alăptării atunci când vă întoarceți la locul de muncă** - [Continuing to breastfeed when you return to work](#) - [Maternity Action](#)



### **Pregătiți Stați liniștiți Copii**

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

## Site-uri utile pentru informații suplimentare:



**Club pentru părinți:** Informații despre alăptare despre hrănirea în oraș și despre întoarcerea la locul de muncă

🌐 [Keeping going | Parent Club](#)



**Un început bun:** tot ce trebuie să știți despre alăptare

🌐 [Pentru un start bun: tot ce trebuie să știți despre alăptare - Publicații - Public Health Scotland](#)

**Linia națională de asistență pentru alăptare**

🌐 [Linia națională de asistență pentru alăptare - Linia de asistență telefonică](#)



**Găsirea sprijinului pentru alăptare în zona dumneavoastră**

🌐 [Sprijin pentru alăptare | Clubul Părinților](#)