文章

# 哺乳也能時尚漂亮！外出哺乳輕鬆又自在的訣竅

5 月 27, 2021

**0 MIN**

愛孩子也能漂亮做自己，當了媽媽無需對美麗妥協，現在有很多時尚又輕便的哺乳衣，還有各種周邊用品，都可以讓妳外出哺乳優雅又自在，用點小技巧妝點你的光彩與自信，和寶寶共享最美好的哺育時光。

*哺乳媽咪只要備好哺乳衣+哺乳巾+防溢乳墊這3個基本用品，就可以輕鬆帶寶寶外出！同時掌握哺乳衣亮麗穿搭小訣竅，愛孩子也能漂亮做自己。*

## 外出哺乳好EASY必備3用品：哺乳衣+哺乳巾+防溢乳墊

哺乳媽咪只要備好這3個基本用品，就可以輕鬆帶寶寶外出！



**哺乳衣：**哺乳衣有分為上掀式、側開式、交叉式、拉鍊式、鈕釦式等，可以依自己的喜好做選擇，有個小訣竅是留意哺乳衣的開口是否單手易拉開，抱寶寶同時能順手操作的哺乳衣會更方便。並注意材質是否吸汗、透氣以及具有柔軟的觸感，因為寶寶喝奶時會緊貼著胸前，柔軟的衣物會讓寶寶更舒服。

**哺乳巾：**如果直接穿著哺乳衣哺乳會讓人覺得害羞，或是有的哺乳衣開口比較大，這時候準備一條哺乳巾就很方便，類似斗篷的設計概念，可提升哺乳的隱密性，天冷時還能當成防風保暖物。

**防溢乳墊：**備好防溢乳墊就不怕外出時，不小心發生溢奶衣服濕掉的窘境，挑選時可留意透氣性及吸水性，另外，乳墊記得要勤換，以免細菌滋生。

## 哺乳衣亮麗穿搭小訣竅

誰說當媽媽就要有「媽媽味」，時代不同了，即使有了孩子仍然可以漂亮做自己，看看那些明星辣媽們、親子網紅，不管是懷孕或帶著孩子，依然散發自信光彩。妳可以學習她們的穿衣技巧，挑選幾件質感好、有設計感的哺乳衣，或是採用oversize的搭配方式也不錯，有一個小訣竅是避免穿太家居感、全身寬鬆的衣服，以免看起來沒精神。出門前別忘了化個淡妝或是去接睫毛，讓自己看起來有好氣色，也能有好心情。

另外，哺乳衣和哺乳巾可選擇相近顏色，或是媽媽可找出寶寶同色系的衣服，或有同樣元素的服裝，例如媽媽的豹紋髮飾來搭寶寶的豹紋上衣，或一起穿上條紋親子裝，你們看起來就會很「登對」。

## 做好這幾件事，哺乳媽媽外出更輕鬆

1. 外出前事先做功課，留意要去的地方是否有哺乳室，例如百貨公司、捷運、車站、飯店等。如果是自行開車，先在車上哺餵母乳也很方便。
2. 如果在餐廳用餐不妨事先訂位，要求餐廳角落位置，寶寶肚子餓的時候，媽媽只要有一條哺乳巾就可以自在餵奶。
3. 如果要去的場合不方便哺乳，也可以考慮外出前先餵飽母奶。
4. 哺乳是很自然的事，妳可以一邊餵寶寶，一邊和朋友喝下午茶、品嚐點心，只要妳自己能夠自在哺乳，氣氛就會輕鬆自然。




# 哺乳衣亮麗穿搭小訣竅

1 選擇時尚感的哺乳衣

2 搭配同色系哺乳巾

3 避免太寬鬆、家居感的衣服



4 搭配寶寶的服裝顏色



世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享