



Udhëzues për Kutinë e
Bebes Tuaj

www.pramdepot.com

Illustrations by AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

This booklet was translated by volunteers with Translators Without Borders. If you notice anything in the booklet that looks incorrect or confusing, please do get in touch and let us know!
hello@pramdepot.com

Të keni një bebe mund të jetë shumë stresuese kur tashmë gjendeni përballë vështirësive në jetën tuaj. Ne e dimë se kjo periudhë ka gjasa të jetë e vështirë për ju, sidomos kur disa shërbime dhe grupe komunitare janë

Ju nuk jeni vetëm. Ne duam t'ju mbështesim sa më shumë që të mundemi për t'u kujdesur për ju dhe beben tuaj gjatë kësaj periudhe.

Në këtë kuti do të gjeni artikuj që ju ndihmojnë juve dhe beben tuaj, bashkë me udhëzime të hollësishme sesi t'i përdorni.

Nëse keni ndonjë pyetje në lidhje me kutinë dhe artikujt që gjenden në të, mund të kontaktoni organizatën apo personin që ju ka drejtuar tek ne dhe t'u kërkonit atyre që të kontaktoni me PramDepot.

Ky udhëzues përmban disa linqe me informacione që gjenden në internet. Nëse nuk keni qasje në internet, ju lutemi t'i kërkonit organizatës apo personit që ju ka drejtuar tek ne që t'ju printojë informacionin apo t'ju ndihmojë të keni qasje në të në njëfarë mënyre.

Shumë dashuri prej të gjithëve ne në PramDepot xx



NË KËTË KUTI, DO TË GJENI ARTIKUJT E MËPOSHTËM:

PËR VETEN TUAJ:

- Një çantë higjiene spitalore që përmban pastë dhëmbësh, deodorant dhe artikuj të tjerë që mund t'ju nevojiten menjëherë pas lindjes së bebes suaj.
- Peceta njëpërdorimshme për lehoninë
- Peceta njëpërdorimshme për gjirin
- Peceta të ripërdorshme për gjirin (këto mund t'i lani dhe t'i përdorni prapë)

USHQYERJEN:

- Pompë gjiri prej silikoni
- Sterilizues me mikrovalë ose sterilizues me ujë të ftohtë
- Çantë për mbajtjen e qumështit
- Shishe
- Biberonë

GJUMIN:

- Dyshek për kutinë
- Çarçaf
- Batanije
- Çantë për gjumë (nëse disponohet)

PËR NDËRRIMIN:

- Pelena
- Krem për ndërrim pelenash
- Peceta të lagura

VESHJET:

- Kapele
- Badi për bebe
- Jelekë
- Triko ose bluza
- Dorashka të bebes

TË TJERA:

- 1 mbajtëse kangur për bebe
- 1 kapëz (biberon jo-ushqimi)
- Mbulesa për beben

Ne përpiqemi të sigurojmë që Kutitë e Përdorimit Emergjent për Bebet përmbajnë të gjitha artikujt e kësaj liste, por kjo nuk është gjithmonë e mundur. Nëse mungon ndonjë nga këta artikuj, kjo ndodh sepse nuk kemi qenë në gjendje të marrim sasi të mjaftueshme të këtij artikulli për secilën kuti. Mund t'i kërkonit organizatës që ju ka drejtuar tek ne për t'ju ndihmuar të merrni ndonjë prej artikujve që mungojnë.



SI T'I PËRDORNI ARTIKUJT QË GJENDEN NË KUTINË TUAJ
KUTIA, DYSHEKU, ÇARÇAFI DHE BATANIJA



Kutia e bebes është një vend i sigurt për gjumin e bebes suaj në rast se nuk keni një krevat apo shportë bebe. Nëse keni zgjedhur të përdorni kutinë e bebes suaj si vend për të fjetur, sigurohuni që të ndiqni këtë këshillë:

- Gjithmonë kur është e mundur, përdoreni kutinë vetëm për gjumin e ditës. Nëse keni një krevat apo shportë bebesh, ju duhet ta përdorni atë për gjumin e natës së bebes tuaj.
- Mos e ngrini apo lëvizni kutinë rreth e qark nëse bebja është aty brenda.
- Mos i vini ndonjë mbulesë apo kapak kutisë nëse bebja është aty brenda.
- Mbajeni gjithmonë kutinë të lirë e të rregullt tamam si vend për gjumë.
- Mos vendosni shtresa të tjera mbi dyshek për ta ngritur beben më sipër.
- Sigurohuni që kutia të vendoset mbi një sipërfaqe të qëndrueshme dhe mos të ketë gjasa të bjerë prej andej.
- Mos e përdorni kutinë nëse ajo laget apo ndotet.
- Mos e vendosni kutinë mbi një dysheme të nxehtë.
- Sigurohuni që kafshët shtëpiake të rrinë larg kutisë së bebes.
- Mos e lini beben në kuti pa mbikëqyrje apo jashtë vëmendjes suaj.
- Mos e përdorni kutinë kur bebja juaj ka mundësi të rrokulliset prej andej.
- Vendoseni gjithmonë beben tuaj me shpinë kur të flejë.

Duhet të keni parasysh se nuk ka prova direkte që përdorimi i kutisë së bebes do të reduktojë Sindromën e Vdekjes së Papritur të Foshnjës (SIDS) ose do të çojë në vdekshmëri më të ulët të foshnjës. Nuk ekziston një standard specifik sigurie i një kutie kartoni për gjumin e bebes.

MBAJTËSE KANGUR PËR BEBE



Të Shtrënguar

Mbajtëset dhe çantat kangur për bebe duhet të jenë të shtrënguar mjaftueshëm sa për ta mbajtur beben afër vetes pasi kjo do jetë më e rehatshme për ju të dy. Çdo lloj veshje e lirshme apo e mirë do bëjë që bebja juaj të shkojë poshtë gjë që mund t'ju pengojë në frymëmarrje dhe mund t'ju sjellë tërheqje të shpinës mbrapa.

Gjithë kohës e dukshme

Ju duhet të jeni gjithmonë në gjendje të shihni fytyrën e bebes suaj kur hidhni vështtrimin poshtë. Mbajtësja ose çanta kangur për bebe nuk duhet të jetë e lidhur fort rreth saj në mënyrë që ju të mund ta hapni dhe të kontrolloni beben. Në pozicion fjetjeje, bebja juaj duhet të jetë me fytyrë lart dhe jo të kthehet me drejtim nga trupi juaj.



Aq afër sa duhet sa ta puthësh

Koka e bebes tuaj duhet të jetë aq afër me mjekrën tuaj sa të jetë komode për ju. Duke e çuar kokën para, ju duhet të jeni në gjendje të puthni beben tuaj në kokë ose në ballë.

Mbajeni mjekrën larg krahavorit

Një bebe nuk duhet kurrë të mbështillet në mënyrë të atillë që mjekra t'i shtypë krahavorin pasi kjo gjë mund t'i pengojë frymëmarrjen. Sigurohuni se ka hapësirë të paktën një gisht poshtë mjekrës së bebes suaj.



Me shpinë të mbështetur

Kur e mbani në pozicion për lart, bebja duhet të mbahet aq afër sa duhet me mbajtësen saqë shpina e tij të mbështetet në pozicion të natyrshëm dhe barku e krahavori i tij të jenë përkundrejt jush. Nëse mbajtësja kangur është e lirshme, ajo mund të shkojë poshtë, gjë që mund të sjellë ndalimin e pjesshëm në rrugët e frymëmarrjes (kjo gjë mund të testohet duke vendosur një dorë mbi shpinën e bebes dhe duke e shtypur lehtë - bebet nuk duhet t'i zgjidhni apo t'i afroni më afër vetes). Një bebe brenda një çante



kangur ose një mbajtëse kangur me unaza duhet të qëndrojë me kujdes në një pozicion me vithet e vëna në pjesën më të thellë në mënyrë që mbajtësja kangur mos ta përthyejë në mes duke i shtypur mjekrën tek krahavori.

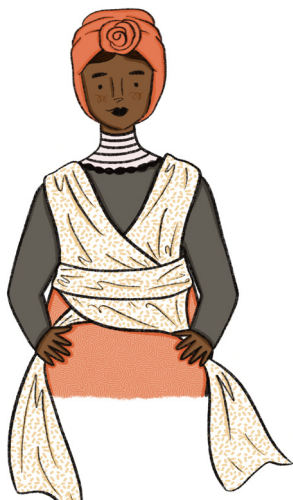
Mbajtësja kangur shërben për mbajtjen e bebes suaj. Sigurohuni që të lexoni udhëzuesin e mëposhtëm dhe ndonjë udhëzim tjetër që i është bashkëngjitur mbajtëses kangur për bebe para se ta përdorni. Mbajeni beben afër dhe të sigurt kur t'i vendosni mbajtësen ose çantën kangur.

SI TË LIDHNI NJË MBAJTËSE KANGUR PËR BEBE



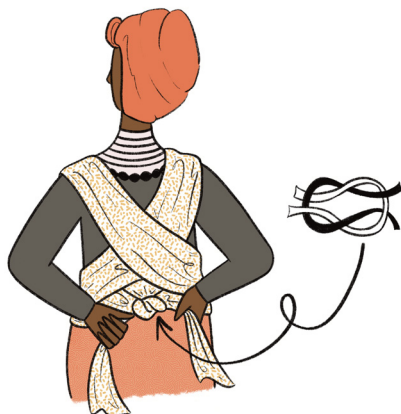
Kapeni copën në mes dhe mbajeni tek stomaku juaj.

Tërhiqeni copën pas kurrizit tuaj, lidhni kryq pas vetes, dhe shtrëngojeni duke e lidhur te shpatullat.



Kaloni copën para, dhe pastaj tërhiqni dy skajet e copës duke e lidhur rreth belit.

Tërhiqeni copën pas vetes dhe lidheni me NYJE DYFISHE. Nëse ka mbetur mjaftueshëm ndonjë pjesë cope, atëherë mund t'i sillni përpara dy skajet e copës dhe t'i lidhni me nyje dyfishe.



Copa duhet të jetë në formë X mbi stomakun tuaj. Vëreni beben mbi X-in në stomakun tuaj. Vendosni secilën këmbë në secilën anë të X-it.

Nëse bebja po fle ose nuk arrini dot t'ia mbani lart qafën, përdorni copën pas kokës së bebes duke e tërhequr për të mbështetur pjesën e prapme të kokës ndërkohë që koka e bebes qëndron mbi kraharonin tuaj. Kini kujdes që copa mos të zvarritet mbi fytyrë.



INFORMACIONE TË RËNDËSISHME RRETH MBAJTËSES KANGUR TË BEBES SUAJ

KUJDES Mbani vazhdimisht fëmijën tuaj nën vëzhgim dhe sigurohuni që goja dhe hunda e fëmijës janë të lira.

KUJDES Për bebet e lindura para kohe, me peshë të vogël lindjeje dhe fëmijë me probleme shëndetësore, drejtojuni te një mjek për këshilla mjekësore para përdorimit të këtij produkti.

KUJDES Sigurohuni që mjekra e fëmijës tuaj nuk është e pozicionuar mbi kraharonin e tij pasi kjo gjë mund të pengojë frymëmarrjen duke çuar deri në mbytje.

KUJDES Për të evituar rreziqet nga rënia, sigurohuni që fëmija juaj gjendet i pozicionuar mirë dhe i sigurt në mbajtësen kangur.

- Ju lutemi, kini kujdes nga rreziqet në ambientin e brendshëm, si p.sh. burimet e nxehtësisë, rrjedhjet me ujë të nxehtë.
- Përdoreni produktin vetëm për aq fëmijë sa parashikohet në udhëzimet e produktit.
- Mbajtësja kangur për bebe nuk është e përshtatshme të përdoret gjatë aktiviteteve sportive si p.sh. vrapimi, çiklizmi, noti dhe skitë.
- Personi që kujdeset për beben duhet të ketë parasysh rrezikun e madh të rënies së bebes nga mbajtësja kangur duke ditur që fëmija bëhet më i lëvizshëm.
- Kontrolloni rregullisht mbajtësen kangur për ndonjë shenjë dëmtimi ose amortizimi.
- Mbajeni larg fëmijëve kur nuk është në përdorim.
- Mbështjellësja e bebes është subjekt i dëmtimit dhe amortizimit gjatë përdorimit. Nëse është e dëmtuar, mos e përdorni.
- Lëvizja që bëni ju dhe bebja mund të ndikojë në ekuilibrin tuaj. Tregoni kujdes kur përkuleni dhe anoheni përpara ose anash.

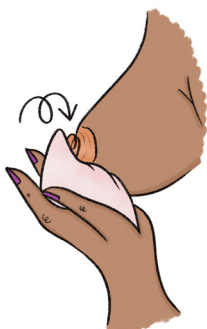


POMPË GJIRI

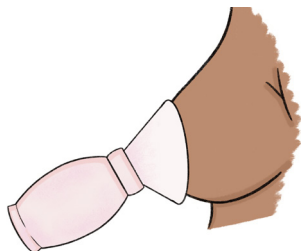
Sigurohuni të lexoni udhëzimet që vijnë me pompën e gjirit që të merrni këshilla të hollësishme se si ta përdorni atë.



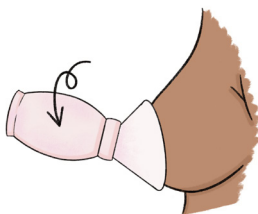
Sigurohuni që pompa e gjirit është larë dhe sterilizuar siç duhet përpara përdorimit.



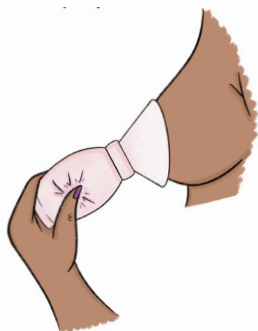
Duke përdorur një leckë të ngrohtë të pastër, bëjini masazh të butë gjirit me lëvizje rrethore për të nxitur rrjedhjen e qumështit.



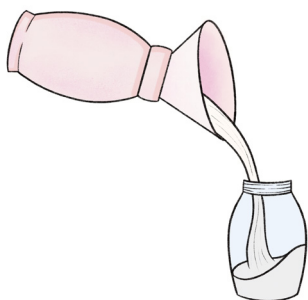
Mbuloni pjesën e thithit dhe të gjirit me pjesën thithëse të pompës. Shtrydhni butësisht pompën derisa lëvizja thithëse të fillojë të prodhojë qumësht. Vazhdoni derisa të mblidhet sasia e dëshiruar.



Nëse rrjedha e qumështit duket se nuk është e vazhdueshme, vendoseni pompën në një pozicion tjetër.



Vazhdoni lëvizjen e pompimit derisa rrjedha e qumështit të ngadalësohet. Kjo mund të zgjasë deri në 45 minuta.



Hidheni qumështin e prodhuar në qeset e mbajtjes së qumështit ose në shishe ose enë të sterilizuara. Mbushni enët në vetëm $\frac{3}{4}$ pasi qumështi mund të zgjerohet kur të ftohet. Ruhet në frigorifer ose ngrirje.

Pompa juaj e gjirit duhet të sterilizohet pas çdo përdorimi për të parandaluar shumimin e baktereve që mund të dëmtojnë fëmijën tuaj. Mund të përdorni sterilizues-in për të sterilizuar pompën tuaj të gjirit, duke bërë të njëjtin proces si për sterilizimin e shisheve (e përshkruar mbi fletë).

ÇANTA PËR MBAJTJEN E QUMËSHTIT

Këto çanta shërbejnë për mbajtjen e sigurt të qumështit tuaj të gjirit.

Këshilla për ruajtjen e sigurt të qumështit të shtrydhur të gjirit :

- Ruhet në enë të sterilizuar ose në qese për mbajtjen e qumështit.
- Ruhet në temperaturë dhome deri në 6 orë.
- Ruhet në pjesën e pasme në frigorifer (5oC - 10oC) deri në 3 ditë.
- Ruhet në pjesën e pasme në frigorifer (0oC - 4oC) deri në 8 ditë.
- Ruhet në sirtarin e akullit të frigoriferit deri në 2 javë.
- Qumështi i ngrirë i gjirit mund të ruhet deri në 6 muaj.
- Nëse e shkrini në temperaturë dhome, përdoreni menjëherë.
- Nëse e shkrini në frigorifer, përdoreni brenda 12 orësh
- Më së miri është të shkrini qumështin e ngrirë ngadalë në frigorifer përpara se t'ia jepni foshnjës suaj, por nëse keni nevojë ta përdorni menjëherë, vendoseni qumështin e ngrirë në një enë me ujë të ngrohtë ose mbajeni nën ujë të ngrohtë për ta shkrirë.
- Asnjëherë mos e ngrini përsëri qumështin e shkrirë të gjirit pasi nuk është e sigurt të bëhet një gjë e tillë. Pasi të keni përgatitur qumështin e shkrirë të gjirit në shishe për t'ia dhënë bebes suaj, duhet ta përdorni brenda 1 ore. Mbetjet e qumështit duhet të hidhen pas kësaj kohe.

STERILIZUESI

Në kutinë tuaj, do të gjeni sterilizues me mikrovalë ose sterilizues me ujë të ftohtë. Ka tre metoda për sterilizimin e sendeve. Mund të zgjidhni çfarë metode të përdorni, në varësi të pajisjeve në të cilat keni qasje.

PËRDORIMI I STERILIZUESIT ME MIKROVALË:

Sterilizimi me mikrovalë përdor avull (nxehësi) për të sterilizuar shishet dhe thithat për bebe.

- Sigurohuni të lexoni udhëzimet që vijnë me sterilizues-in që të merrni këshilla të hollësishme se si ta përdorni atë në mënyrë të sigurt.
- Gjithashtu duhet të siguroheni që të vendosni të gjitha shishet dhe thithkat me hapjet e kthyera poshtë në sterilizues.
- Kini kujdes veçanërisht që të përdorni cilësimin e saktë të energjisë në mikrovalën tuaj. Nëse e vini në shumë temperaturë të lartë, kjo do të shkrijë shishet dhe thithkat.
- Asnjëherë mos vendosni pajisjet e ushqimit të foshnjës suaj direkt në mikrovalë, pa përdorur sterilizues. Kjo nuk do të sterilizojë në mënyrë efektive mjetet tuaja dhe do t'i dëmtojë ato.
- Asnjëherë mos vendosni sende metalike brenda një mikrovale.
- Nëse mjetet e sterilizuara nuk i përdorni menjëherë, ato mund t'i ruani në njësinë sterilizuese për sa kohë që i mbani mbyllur. Duhet të lexoni udhëzimet për të gjetur se sa kohë mund t'i mbani mjetet.

STERILIZIMI ME UJË TË FTOHTË:

Sterilizimi me ujë të ftohtë është një mënyrë për të sterilizuar mjetet tuaja duke përdorur formulë të veçantë që jepet nga prodhuesi.

Sigurohuni të lexoni udhëzimet që vijnë me sterilizuesin që të merrni këshilla të hollësishme se si ta përdorni atë në mënyrë të sigurt.

- Sigurohuni që të hiqet çdo gjurmë e qumështit ose ushqimit. Kini kujdes të veçantë për të pastruar thithkat, unazat e shisheve ku mbetjet e qumështit mund të bllokohen lehtësisht.
- Lëreni pajisjet e ushqimit në solucionin sterilizues për të paktën 30 minuta.
- Ndërroni solucionin sterilizues çdo 24 orë.
- Sigurohuni që të mos ketë fluska ajri të bllokuara në shishe ose thithka kur i vendosni ato në solucionin sterilizues.
- Sterilizuesi juaj duhet të ketë një mbulesë që qëndron pezull ose tapë për të mbajtur të gjitha pajisjet nën solucion.

VLIMI:

Vlimi është metoda më themelore e sterilizimit duke përdorur nxehtësinë. Për të sterilizuar shishet dhe thithkat e foshnjës duke i zier, ndiqni këto hapa:

1. Kontrolloni që shishet, thithkat dhe gjithçka tjetër që dëshironi të sterilizoni, të jetë mjet që mund të zihet në mënyrë të sigurt.
2. Vendosni të gjitha mjetet që dëshironi të sterilizoni në tenxhere të madhe.
3. Mbushni tenxheren me ujë derisa të gjitha mjetet të zhyten plotësisht në të. Gjithashtu duhet të siguroheni që të mos ketë fluska ajri brenda ndonjëres prej shisheve ose thithkave.
4. Sillni ujin në pikën e vlimit të vrullshëm.
5. Zieni ujin për 10 minuta.

6. Lërinini mjetet në tenxhere derisa të jeni gati t'i mbushni. Ose mund t'i ruani në enë të sterilizuar në frigorifer. Kur hiqni shishet dhe thithkat nga uji, sigurohuni që uji të jetë ftohur mjaftueshëm që të mos digjeni vetë.
7. Përsëriteni këtë proces nëse nuk përdorni shishet dhe thithkat e sterilizuara brenda 24 orësh nga vlimi.

SHISHET

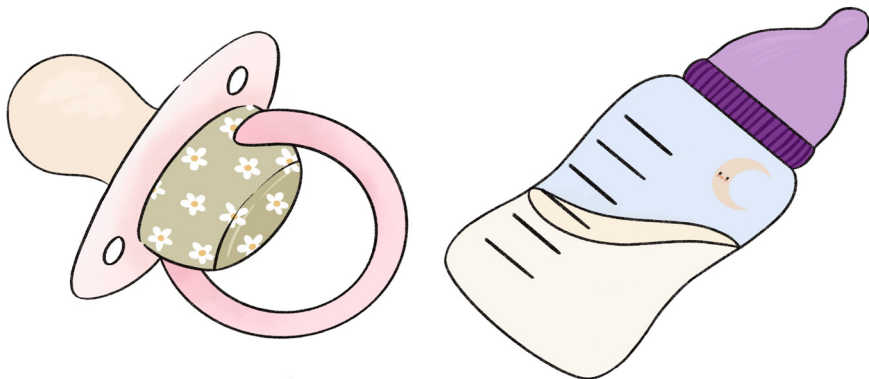
Këto shishe janë për të ushqyer fëmijën tuaj me qumësht gjiri ose qumësht formule.

Duhet t'i lani dhe sterilizoni shishet tuaja pas çdo përdorimi për të parandaluar shtimin e baktereve që mund të dëmtojnë fëmijën tuaj. Këtë mund ta bëni duke përdorur udhëzimet e sterilizuesit më sipër.

Sigurohuni që të keni lexuar udhëzimet që vijnë me shishet.

KAPËZ (BIBERON)

Duhet t'i lani dhe sterilizoni biberonët tuaj pas çdo përdorimi për të parandaluar shtimin e baktereve që mund të dëmtojnë fëmijën tuaj. Këtë mund ta bëni duke përdorur udhëzimet e sterilizuesit më sipër. Ju lutemi sigurohuni që të keni lexuar udhëzimet që vijnë me biberonët.



PECETA LEHONIE

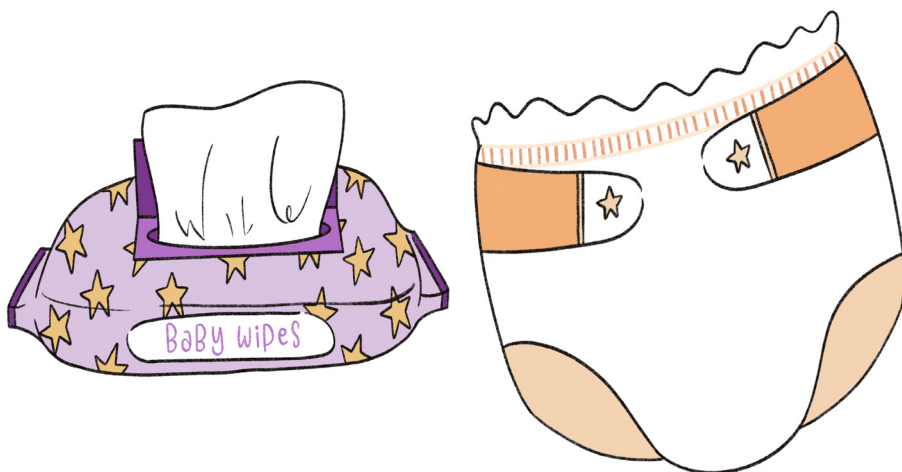
Pecetat njëpërdorimshme për lehoninë janë për të ndihmuar me gjakderdhjen ose rrjedhjet nga vagina juaj pas lindjes së bebes suaj. Është normale që këto të duhen për disa javë pas lindjes.

PECETA PËR GJIRIN

Këto peceta janë për të absorbuar qumështin që rrjedh nga gjinjtë tuaj në mes gjidhënies (nëse jepni gji). Ato mund të lahen në lavatriçe ose me dorë dhe të përdoren përsëri. Në kutinë tuaj mund të keni edhe disa peceta njëpërdorimshme për gjirin, të cilat duhet t'i hidhni pasi t'i përdorni.

PECETA TË LAGURA

Mos i hidhni pecetat e lagura në tualet, pasi ato mund të bllokojnë tubat. Këto duhet të hidhen në një kosh të mbyllur.



UDHËZIMET E SIGURISË

GJUMI I SIGURTË

Rekomandojmë që të vizitoni faqen e internetit të Lullaby Trust dhe të lexoni informacionin rreth gjumit të sigurt: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

KËSHILLA NGA LULLABY TRUST PËR GJUMË TË SIGURT

- Vendoseni beben tuaj për të fjetur në krevat të veçantë ose shportë bebesh në të njëjtën dhomë me ju për 6 muajt e parë, madje edhe gjatë ditës.
- Një studim i madh dëshmish nga e gjithë Evropa zbuloi se rreziku i vdekjes së papritur të foshnjave u zvogëlua ndjeshëm kur foshnja flinte në të njëjtën dhomë, por jo në të njëjtin shtrat me prindërit.
- Vendi më i sigurt për të fjetur për beben tuaj në 6 muajt e parë është në një krevat të veçantë ose shportë bebesh në të njëjtën dhomë me ju.
- Gjasat që të ndodhë Sindroma e Vdekjes së Papritur të Foshnjave (SIDS) është e ulët kur foshnjat flenë në krevat të veçantë në të njëjtën dhomë me prindërit e tyre.
- Asnjëherë mos flini në divan ose në kolltuk me beben tuaj.
- Fjetja në divan ose në kolltuk me beben tuaj është një nga situatat më të rrezikshme për to.
- Studimet kanë zbuluar se ndarja e divanit ose kolltukut me një bebe ndërsa të dy flini shoqërohet me një rrezik jashtëzakonisht të lartë të SIDS. Një studim zbuloi se afërsisht një e gjashta e foshnjave në Angli dhe Uells që vdiqën nga SIDS u gjetën duke fjetur me një të rritur në divan.
- Sigurohuni që të mos bini në gjumë aksidentalisht me fëmijën tuaj në divan. Nëse mendoni se mund të bini në gjumë, vendoseni fëmijën poshtë në një vend të sigurt për të fjetur.
- Nëse jeni duke ushqyer me gji, le të qëndrojnë partneri juaj zgjuar me ju, jepni gji në pozicion tjetër ku keni besim se nuk mund t'u zë gjumi, ose ushqeni beben diku tjetër.

Në këtë video mund të shikoni se si të flini bashkë në mënyrë më të sigurt: www.youtube.com/watch?v=YFNTGXY8fCA&feature=emb_title1

KËSHILLA NGA LULLABY TRUST PËR BASHKË-FJETJEN

Ka prindër që zgjedhin të ndajnë shtratin me bebet e tyre. Kjo do të thotë që bebjat e tyre ndan të njëjtin shtrat me një të rritur për pjesën më të madhe të natës, dhe jo vetëm për tu ngushëlluar ose ushqyer. Ka prindër që zgjedhin të flenë me beben e tyre në vende të tjera.

Bebet duhet të flenë në një hapësirë të pastër gjumi, gjë që krijohet lehtë me krevat apo shportë bebesh. Megjithatë e dimë edhe që ka familje që ndajnë shtratin, dhe kështu rekomandojmë që ta bëni shtratin tuaj një vend më të sigurt për foshnjën nëse dremitni aksidentalisht, ose vendosni të flini bashkë në një shtrat. Këshillat tona për të bashkë fjetur me beben tuaj do t'ju tregojnë se si.

PËR BASHKË-FJETJE MË TË SIGURT:

- Mbani larg bebes suaj jastëkët, çarçafët, batanijet ose gjësendet tjera që mund të pengojë frymëmarrjen e bebes suaj ose të shkaktojë mbinxehjen e tyre. Një pjesë e madhe e bebeve që vdesin si rezultat i SIDS gjenden me kokën e mbuluar nga shtroja të lirshme.
- Ndiqni këshillat e tjera të gjumit më të sigurt për të zvogëluar rrezikun e SIDS siç është foshnja që fle në shpinë: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Mos lejoni kafshët shtëpiake ose fëmijët tjerë në shtrat.
- Sigurohuni që bebjat të mos bjerë nga shtrati ose të mos bllokojnë midis dyshekut dhe murit.



KUR TË MOS FLEMË MË BASHKË

Është e rëndësishme për ju të dini se ka disa rrethana në të cilat bashkë-fjetja me beben tuaj mund të jetë shumë e rrezikshme. Mos flini së bashku nëse:

- Ju ose partneri juaj pini duhan (edhe nëse nuk pini duhan në dhomën e gjumit).
- Ju ose partneri juaj keni pirë alkool ose keni marrë ilaçe (përfshirë ilaçe që mund t'ju bëjnë të përgjumur).
- Bebja juaj ka lindur para kohe (para 37 javësh).
- Bebja juaj ka lindur me peshë të ulët (2.5 kg ose 5 ½ ose më pak).
- Asnjëherë mos flini në divan ose kolltuk me foshnjën tuaj, kjo mund të rrisë rrezikun e SIDS me 50 herë.
- Kurrë nuk duhet të flini së bashku me beben tuaj nëse ndonjë nga pikat e mësipërme vlen për ju ose partnerin tuaj.

USHQIMI I BEBES

Ka gra që zgjedhin të ushqejnë me gji foshnjat e tyre ndërsa të tjera zgjedhin ti ushqejnë me shishe duke përdorur qumësht formule. Mund të zgjidhni opsionin që ndjeni të jetë i duhuri për ju. Duhet të jeni në gjendje të pyesni maminë ose vizitorin tuaj të shëndetit për mbështetje dhe informacion në lidhje me ushqyerjen e bebes suaj.

Rekomandojmë të vizitoni faqen e internetit të NHS për të lexuar informacionin dhe këshillat për ushqim:

- Këshilla të NHS për ushqyerjen me gji:
www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Këshilla të NHS për ushqimin me shishe:
www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



COVID-19

Është shumë e rëndësishme të ndërmerrni hapa për të parandaluar që ju ose bebjë tuaj të marrë COVID-19 pasi mund t'ju bëjë të sëmurë.

Është e mundur që gratë shtatzëna të kalojnë COVID-19 tek fëmija i tyre i palindur, por kjo është shumë e rrallë dhe, aty ku ka ndodhur, bebet janë shëruar.

Kujtoni udhëzimet: Duart. Fytyra. Hapësira.

Duart: Lani duart rregullisht për 20 sekonda secilën herë. Veçanërisht e rëndësishme është ta bëni këtë para se të ushqeni beben tuaj ose të merreni me pajisje për ushqim.

Fytyra: Mbuloni fytyrën tuaj me një maskë sa herë që jeni brenda ose në një hapësirë të mbyllur me të tjerë. Mos i vendosni maskë bebes suaj - fëmijët nën moshën 3 vjeç nuk duhet të mbajnë maskë pasi kjo mund të jetë e pasigurt.

Hapësira: Qëndroni të paktën dy metra larg njerëzve me të cilët nuk jetoni rregullisht. Nëse dëshironi të takoheni me të tjerët, bëjeni këtë jashtë.

Rekomandojmë të lexoni këtë këshillë nga Lullaby Trust për korona virusin dhe të kujdeseni për beben tuaj:

www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby



Hands



Face



Space

TESTIMI PËR COVID-19

Nëse keni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, duhet të vet-izoloheni menjëherë:

- temperaturë të lartë
- kollë e re, e vazhdueshme
- keni humbur nuhatjen ose shijen tuaj ose është ajo ka ndryshuar

Nëse keni ndonjë nga këto simptoma, duhet të përdorni gjithashtu këtë shërbim në internet për të rezervuar një test falas PCR për të zbuluar nëse keni COVID-19: www.gov.uk/get-coronavirus-test

Nëse nuk keni simptoma, por përsëri dëshironi të testoheni, mund të porosisni teste falas të rrjedhjes anësore të shpejtë në internet. Këto teste janë shumë më pak të sakta sesa testet PCR, kështu që duhet t'i merrni vetëm nëse nuk keni simptoma:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/regular-rapid-coronavirus-tests-if-you-do-not-have-symptoms/

UDHËZIME PËR VETIZOLIM

Nëse vetizoloheni duhet të ndiqni rregullat vijuese:

- mos shkoni në punë, shkollë ose vende publike - punoni nga shtëpia nëse keni mundësi
- mos shkoni në transport publik dhe mos përdorni taksi
- mos dilni për të marrë ushqim dhe ilaçe - porositeni në internet ose me telefon, ose kërkoni nga dikush ta sjellë atë në shtëpinë tuaj
- mos pranoni vizitorë në shtëpinë tuaj, duke përfshirë miqtë dhe familjen - përveç personave që ofrojnë kujdes thelbësor
- mos dilni për të ushtruar - ushtroni në shtëpi ose në kopshtin tuaj, nëse keni një të tillë.

Nëse keni nevojë për ndihmë për gjëra të tilla si mbledhja e ushqimit ose ilaçeve, një vullnetar i NHS mund të jetë në gjendje t'ju ndihmojë.

Mund të telefononi 0808 196 3646 për ta kërkuar një gjë të tillë.

Gjithashtu mund t'u takojë ndihma financiare nëse jeni në vetizolim. Për më shumë vizitoni faqen e internetit më poshtë: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/help-and-financial-support-while-youre-self-isolating/





PramDepot

The Art of Recycling