



دليل صندوق طفلك الرضيع

www.pramdepot.com

Illustrations by AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

يمكن أن يكون إنجاب طفل وأنتِ
بصدد مواجهة ظروف حياتية عصيبة
أمرا مرهقا. ونحن نعلم أنكِ في
ظرف صعب خاصة في ظلّ إغلاق
بعض الخدمات وفئات المجتمع
بسبب فيروس كورونا.

أنتِ لستِ وحدك. نريد أن نقدم لكِ و
لطفلك الدعم و الرعاية قدر الإمكان
خلال هذه الفترة.

ستجدين في هذا الصندوق أغراضا
ستساعدك أنتِ وطفلك مع تعليمات
مفصلة حول كيفية استخدامها.

إذا كان لديك أي أسئلة حول
الصندوق و الأغراض الموجودة
فيه، يمكنك الاتصال بالمنظمة أو
الشخص الذي أحالك إلينا واطلبي
منهم الاتصال بـ

يحتوي هذا الدليل على بعض روابط
معلومات على الإنترنت. في حال لم
يتوفر لديك الإنترنت، يُرجى مطالبة
المنظمة أو الشخص الذي أحالك
بطباعة المعلومات لك أو مساعدتك
في الوصول إليها بطريقة أخرى.

الجميع في يرسلون لك الكثير من
الحب.

PramDepot



استجدين في هذا الصندوق الأغراض التالية:

للك:

- حقيبة النظافة التي يوجد فيها معجون الأسنان ومزيل العرق والأشياء الأخرى التي قد تحتاجين إليها في المستشفى فور ولادة طفلك
- فوط الأمومة وحيدة الاستعمال
- فوط الثدي وحيدة الاستعمال
- فوط الثدي القابلة للاستخدام من جديد بعد غسلها

الرضاعة:

- مضخة حليب الثدي المصنوعة من السيليكون
- معقم الميكروويف أو معقم الماء البارد
- أكياس تخزين الحليب
- زجاجات الرضاعة
- صدريات

للنوم:

- فراش للصندوق
- ملاية
- بطانيات
- كيس نوم (إن توقّر)

لتغيير الحفاضات:

- حفاضات
- كريم الحفاض
- مناديل مبللة

للملابس:

- قبعات
- أفرولات
- ملابس داخلية
- سترات كارديغان أو بُلوقر
- قفازات مانعة للخدش

أغراض إضافية:

- شبيالة قماش واحدة لحمل الطفل
- دمية واحدة
- قماش الموسلين

بقدر ما نحاول التأكد من أن صناديق الأطفال لحالات الطوارئ تتضمن كل غرض في هذه القائمة، نعلم أن هذا ليس ممكنًا دائمًا. إذا كان هناك أي غرض مفقود، فذلك لأننا لم نتمكن من الحصول على ما يكفي من هذا الغرض لكل صندوق. يمكنك أن تطلبي المساعدة من المنظمة التي أحالتك للحصول على الغرض المفقود.



كيف تستخدمين الأغراض الموجودة في صندوقك

الصندوق و الفراش و الملاية و البطانية



يُعتبر صندوق الأطفال مكانًا آمنًا ينام فيه طفلك إذا لم يكن لديك سرير أطفال أو سلة موسى. إذا اخترت استخدام صندوق طفلك كمكان للنوم، فيرجى التأكد من اتباع هذه النصائح:

- استخدم صندوق الصندوق للقبولة أثناء النهار فقط قدر المستطاع. إذا كان لديك سرير أطفال أو سلة موسى، فيجب أن تستخدمها لينام طفلك فيها أثناء الليل.
 - لا ترفعي الصندوق أو تحمليه إذا كان طفلك بداخله.
 - لا تضعي غطاءً على الصندوق إذا كان الطفل بداخله.
 - احتفظي دائمًا بالصندوق فارغًا إذا كان مكانًا للنوم.
 - لا تضعي فراشًا إضافيًا فوق فراش الصندوق لرفع طفلك إلى مستوى أعلى.
 - تأكدي من وضع الصندوق على سطح متين حيث لا يمكن أن يسقط منه.
 - لا تستخدم صندوق إذا تبلل أو اتسخ.
 - لا تضعي الصندوق على أرضية ساخنة.
 - تأكدي من بقاء الحيوانات الأليفة بعيدًا عن الصندوق.
 - لا تتركي الطفل في الصندوق دون رقابة أو بعيدًا عن الأنظار.
 - لا تستخدم صندوق بمجرد أن يتمكن طفلك من التدرج.
 - ضعي طفلك دائمًا على ظهره عند النوم.
- يجب أن تدركي أنه لا يوجد دليل مباشر على أن استخدام صندوق الأطفال سيقلل من متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SDIS) أو يقلل من وفيات الرضع. لا يوجد معيار أمان محدد لصندوق مصنوع من الورق المقوى لنوم طفل.

الشيالة

الشيالة مصممة لحمل طفلك. يرجى التأكد من قراءة الإرشادات أدناه وأي تعليمات تأتي مع الشيالة قبل استعمالها. أبق طفلك بالقرب منك وحافظي على سلامة طفلك عندما ترتدين شيالة أو حمالة.



مشدودة

يجب أن تكون الشيالات و الحمالات مشدودة بما يكفي لحمل طفلك بالقرب منك لأن هذا سيكون أكثر راحة لكما. سيؤدي أي قماش متراخ / فضفاض إلى هبوط طفلك في الحمالة مما قد يعيق تنفسه و يضغط على ظهره.

مرئي في جميع الأوقات يجب أن تكوني دائماً قادرة على رؤية وجه طفلك بمجرد إلقاء نظرة خاطفة عليه. لا ينبغي إغلاق الشيالة أو الحمالة على طفلك، بل عليك فتحها لتفقدته. يجب أن يكون وجه طفلك في وضعية المهد متجهاً للأعلى ولا يتجه نحو جسمك.





قريب بما يكفي لتقبيله

يجب أن يكون رأس طفلك قريبًا من ذقنك بقدر ما هو مريح. يجب أن تكوني قادرة على تقبيل طفلك على رأسه أو جبهته عند إمالة رأسك للأمام.

باعدي الذقن عن الصدر
لا ينبغي أبدًا أن يكون الطفل ملتويًا حتى لا يضغط ذقنه على صدره لأن ذلك قد يحصر تنفسه. تأكدي دائمًا من وجود مساحة لا تقل عن عرض الإصبع أسفل ذقن طفلك.



دعم الظهر

في وضعية الحمل المستقيم، يجب حمل الطفل بشكل مريح بالقرب من حامله بحيث يتم دعم ظهره في وضعه الطبيعي وتكون بطنه وصدره في مواجهةك. إذا كانت الشிالة متراخية جدًا يمكن أن تتدلى مما قد يؤدي إلى إغلاق مجرى الهواء جزئيًا (يمكن اختبار ذلك عن طريق وضع يد على ظهر طفلك والضغط برفق بحيث من المفروض ألا يسدل أو يقترب منك). يجب وضع الطفل الذي يتم حمله بالشيالة بحذر بحيث يكون الجزء السفلي من جسده في أعماق جزء من الشيالة حتى لا تطويه بالنصف وتضغط ذقنه على صدره.



كيفية ربط الشيالة

أمسكي قطعة القماش من
المنتصف وثبتها على بطنك.



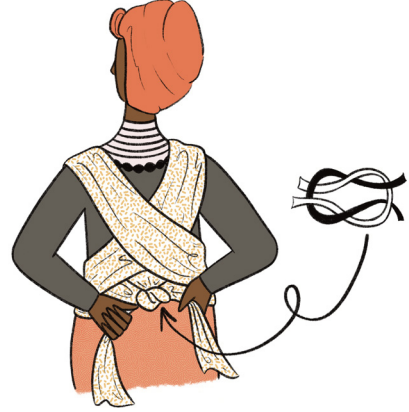
اسحبي القماش إلى خلف ظهرك و
قاطعني طرفيه خلف ظهرك واسحبي
كل طرف باتجاه الكتف



قاطعني طرفي القماش في
الأمام، ثمّ اسحبي كلاً الطرفين
عبر القماش حول خصرك.



اسحبي القماش خلفك واربطيه
عقدتين. إذا كانت كمية القماش
كافية، يمكنك إحضار طرفي القماش
إلى الأمام وربطهما في عقدتين.



يجب أن يكون القماش على شكل X فوق
بطنك. ضعي الطفل في العلامة X على
بطنك. ضعي كل ساق في كل جانب من
جوانب X.

إذا كان الطفل نائمًا أو
غير قادر على رفع رقبته ،
فاستخدمي القماش الموجود
خلف رأس الطفل عن طريق
سحبه لدعم مؤخرة رأس
الطفل بينما يَسْتَنِدُ رأسه على
صدرك . احرصي على عدم
سحب القماش على الوجه.



معلومات مهمة عن شياتك

تحذير: راقبي طفلك باستمرار وتأكدي من عدم وجود عائق في فمه وأنفه.

تحذير: اطلبي المشورة من أخصائي الصحة قبل استخدام هذا المنتج في حال كان طفلك مولود قبل أوانه أو منخفض الوزن عند الولادة أو لديه حالة طبية.

تحذير: تأكدي من أن ذقن طفلك لا يستند على صدره لأنه قد يحصر تنفسه و ربما يؤدي ذلك إلى الاختناق.

تحذير: تأكدي من وضع طفلك بشكل آمن في الشيالة لتجنب مخاطر السقوط.

- يرجى الانتباه إلى المخاطر في البيئة المنزلية مثل مصادر الحرارة و انسكاب المشروبات الساخنة. استخدمي المنتج فقط للأطفال الذين تم تصميم المنتج لهم. لا ينبغي استخدام الشيالة أثناء الأنشطة الرياضية مثل الجري وركوب الدراجات والسباحة والتزلج.
- يجب أن يكون مقدم الرعاية على دراية بالخطر المتزايد لسقوط طفلك من الشيالة عندما يصبح أكثر نشاطًا.
- افحصي الشيالة بانتظام للتأكد من عدم وجود أي علامات اهتراء أو تلف.
- احتفظي بهذه الشيالة بعيدًا عن متناول الأطفال عندما لا تكون قيد الاستخدام.
- إن الشيالة أو "الببي راب" عرضة للتلف العادي أثناء الاستخدام. لا تستخدمها في حالة تلفها.
- قد تؤثر حركتك وحركة الطفل على توازنك. توخي الحذر عند الانحناء والميل للأمام أو الجانب.

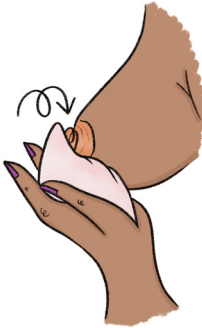


مضخة حليب الثدي

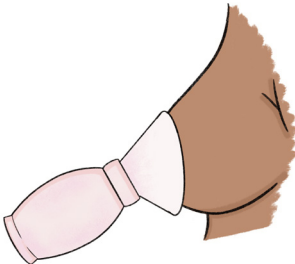
يرجى التأكد من قراءة التعليمات المرفقة مع مضخة الثدي للحصول على إرشادات مفصلة حول كيفية استخدامها.



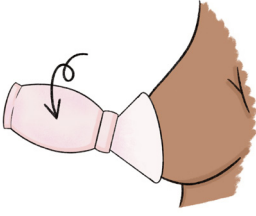
تأكدي من غسل وتعقيم
مضخة الثدي بشكل صحيح
قبل الاستخدام.



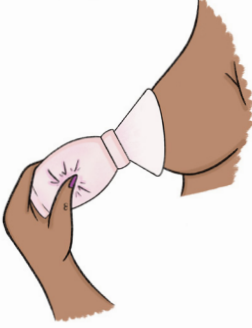
دلكي الثدي بلطف بحركة
دائرية لتشجيع تدفق
الحليب باستخدام قطعة
قماش دافئة



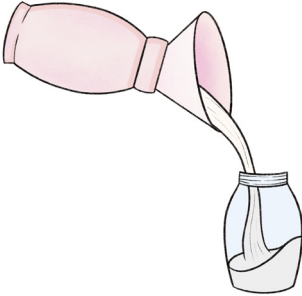
غطي منطقة الحلمة والثدي
بجزء الشفط. اضغطي
علي المضخة برفق حتى
تبدأ حركة الشفط في
سحب الحليب. استمري
حتى تحصلي على الكمية
المطلوبة.



إذا كان تدفق الحليب يبدو غير متسق، فغيري موضع المضخة.



استمري في حركة الضخ حتى يتباطأ تدفق الحليب. قد يستغرق هذا ما يصل إلى ٥٤ دقيقة.



نقل الحليب المسحوب إلى أكياس تخزين الحليب أو الزجاجات أو الحاويات المعقمة. املئي الحاويات إلى ثلاثة أرباع فقط لأن الحليب قد يتمدد عند تبريده. احفظيها داخل الثلاجة أو الفريزر.

يجب تعقيم مضخة الثدي بعد كل استخدام لمنع نمو البكتيريا التي قد تضر بطفلك. يمكنك استخدام جهاز التعقيم لتعقيم مضخة الثدي باستخدام نفس طريقة تعقيم الزجاجات (المبينة فوق الورقة).

أكياس تخزين الحليب

هذه الأكياس لتخزين حليب الثدي بأمان.

إرشادات لتخزين آمن لحليب الأم المسحوب:

- احفظيها في وعاء معقم أو كيس تخزين الحليب.
- احفظيها في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى ٦ ساعات على الأكثر.
- احفظيها في الجزء الداخلي من الثلاجة على درجة حرارة (Co0 - Co١) لمدة تصل إلى ٣ أيام.
- احفظيها في الجزء الداخلي من الثلاجة على درجة حرارة (Co٤ - Co٠) لمدة تصل إلى ٨ أيام.
- احفظيها ففي حجرة ثلج الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.
- يمكن تخزين حليب الثدي المجمد لمدة تصل إلى ٦ أشهر.
- استخدميه على الفور إذا تمت إذابته في درجة حرارة الغرفة.
- استخدميه خلال ٢١ ساعة إذا تمت إذابته في الثلاجة.
- من الأفضل إذابة الحليب المجمد على مهل في الثلاجة قبل إعطائه لطفلك، ولكن إذا احتجت إلى استخدامه على الفور ضعي الحليب المجمد في إبريق من الماء الدافئ أو ضعيه تحت الماء الدافئ الجاري حتى يذوب.
- لا تقومي أبدًا بإعادة تجميد حليب الثدي المذاب لأنه ليس من الآمن استعماله. بعد تحضير حليب الثدي المذاب في زجاجة لإعطائه لطفلك، يجب استعماله في غضون ساعة واحدة. يجب التخلص من أي بقايا حليب بعد هذا الوقت

المعقم

سيكون في داخل الصندوق الخاص بك إما معقم الميكروويف أو التعقيم بالماء البارد. هناك ثلاث طرق لتعقيم الأدوات. يمكنك اختيار الطريقة التي تريدين استخدامها و ذلك اعتمادًا على المعدات المتوفرة.

استخدام معقم الميكروويف

- يستخدم التعقيم بالميكروويف البخار (الحرارة) لتعقيم زجاجات الرضاعة وحلماتها.
- يرجى التأكد من قراءة التعليمات المرفقة مع جهاز التعقيم للحصول على دليل مفصل حول كيفية استخدامه بأمان.
- يجب عليك أيضًا التأكد من وضع جميع زجاجات الرضاعة والحلمات بحيث تكون الفتحات متجهة نحو الأسفل في جهاز التعقيم.
- كوني متأكدة من استخدام إعداد التشغيل الصحيح في الميكروويف. إذا قمت بضبط التشغيل على درجة عالية جدًا، فسيؤدي ذلك إلى إذابة الزجاجات والحلمات.
- لا تضعي أبدًا معدات رضاعة طفلك مباشرة في الميكروويف بدون استخدام معقم. لن يؤدي ذلك إلى تعقيم الأدوات بشكل فعال ومن المحتمل أن يؤدي إلى إتلافها.
- لا تضعي أبدًا أدوات معدنية داخل الميكروويف.
- إذا كنت لا تستخدمين الأدوات المعقمة على الفور، فيمكنك حفظها في وحدة التعقيم طالما أنك تبقينها مغلقة. يجب عليك قراءة التعليمات لمعرفة المدة التي يمكنك فيها الاحتفاظ بالأدوات.

التعقيم بالماء البارد:

التعقيم بالماء البارد هو طريقة لتعقيم أدواتك باستخدام تركيبة خاصة مقدمة من الشركة المصنعة.

- رجبى التأكد من قراءة التعليمات المرفقة مع جهاز التعقيم للحصول على دليل مفصل حول كيفية استخدامه بأمان.
- تأكدي من إزالة أي أثر للحليب أو الطعام. انتبهي جيدًا لتنظيف الحلمات وحلقات الزجاجات حيث يمكن بسهولة أن تعلق فيها بقايا الحليب.
- اتركي أدوات الرضاعة في محلول التعقيم لمدة ٣ • دقيقة على الأقل
- قومي بتغيير محلول التعقيم كل ٤٢ ساعة.
- تأكد من عدم وجود فقاعات هواء محصورة في الزجاجات أو الحلمات عند وضعها في محلول التعقيم.
- يجب أن يكون جهاز التعقيم الخاص بك مزودًا بغطاء عائم أو مكبس لإبقاء جميع الأدوات داخل المحلول.

الغليان:

الغليان هو أبسط طريقة للتعقيم بالحرارة. اتبعي الخطوات التالية لتعقيم زجاجات الرضاعة وحلماتها عن طريق غليها:

١. تأكدي من أن الزجاجات والحلمات وأي شيء آخر ترغبين بتعقيمه يمكن غليه بأمان.
٢. ضعي كل الأدوات التي تحتاج التعقيم في قدر كبير.
٣. املئي الوعاء بالماء حتى تغمر جميع الأدوات تمامًا. تأكدي من عدم وجود أي فقاعات هواء داخل أي من الزجاجات أو الحلمات.
٤. اتركي الماء حتى يغلي.
٥. اغلي الماء لمدة ١٠ دقائق.
٦. اتركي الأدوات في القدر لاستخدامها وقت الحاجة. أو يمكنك حفظها في وعاء معقم في الثلاجة. عند رفع زجاجات الرضاعة والحلمات، تأكدي من أن الماء قد برد بدرجة كافية بحيث لا تحرق يديك.
٧. كرري هذه العملية إذا لم تستخدمي الزجاجات والحلمات خلال ٤٢ ساعة من الغليان.

زجاجات الرضاعة

هذه الزجاجات مخصصة لتغذية طفلك بحليبك الطبيعي أو الحليب الاصطناعي.

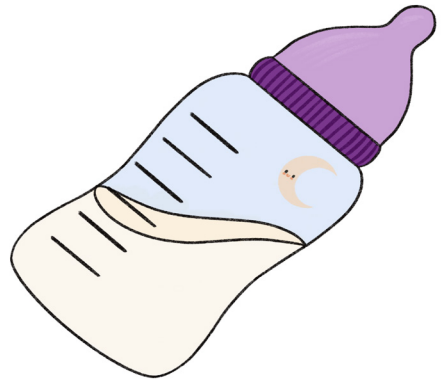
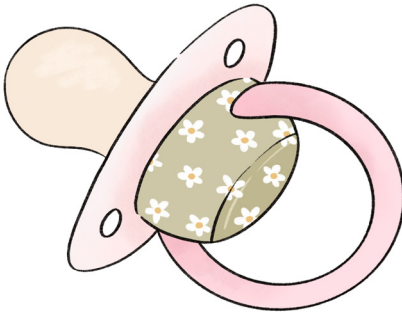
يتوجب عليك غسل وتعقيم زجاجات الرضاعة بعد كل استخدام لمنع نمو البكتيريا التي قد تضر بطفلك. يمكنك القيام بذلك باستخدام تعليمات جهاز التعقيم أعلاه.

يرجى التأكد من قراءة التعليمات المرفقة مع زجاجات الرضاعة.

اللهاية

يتوجب عليك غسل وتعقيم اللهاية بعد كل استخدام لمنع نمو البكتيريا التي قد تضر بطفلك. يمكنك القيام بذلك باستخدام تعليمات جهاز التعقيم أعلاه.

يرجى التأكد من قراءة التعليمات المرفقة مع اللهاية.



فوط الأمومة

تستعمل هذه الفوط لمرة واحدة للمساعدة في أي نزيف أو إفرازات من المهبل بعد ولادة طفلك. من الطبيعي أن تحتاجينها لعدة أسابيع بعد الولادة.

فوط الثدي

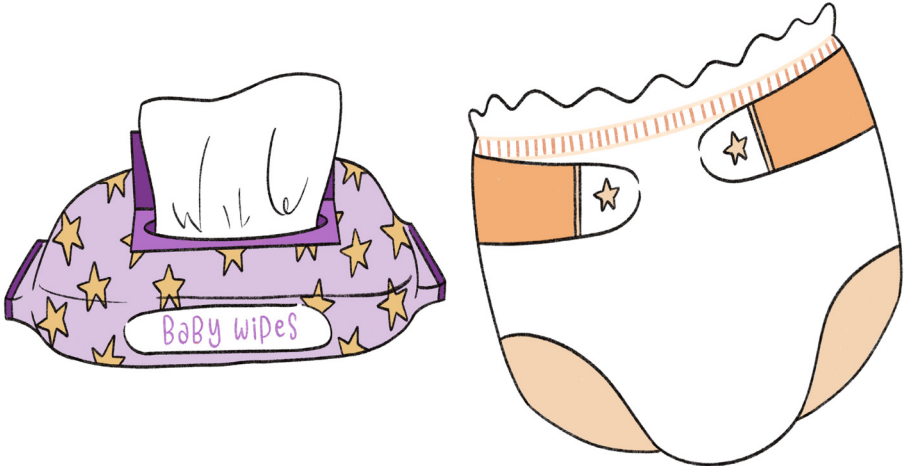
تقوم هذه الفوط بامتصاص الحليب الذي يتسرب من ثدييك بين فترات الرضاعة (إذا كنت ترضعين). يمكن غسلها في الغسالة أو باليد وإعادة استخدامها. قد يكون لديك أيضًا في صندوقك بعض فوط الثدي وحيدة الاستعمال والتي يجب عليك رميها بعد الاستخدام.

المناديل المبللة

لا ترمي المناديل المبللة في المراض لأنها قد تسد الأنابيب. يتوجب رميها في صندوق مغلق.

ملابس

تم التبرع بكل الملابس الموجودة في صندوقك من قبل أشخاص في مجتمعنا المحلي. نطلب من الناس غسل الملابس قبل التبرع بها ، وعادة ما يفعلون ذلك. ومع ذلك ، لا يمكننا ضمان غسل جميع الملابس قبل وصولها إليك ، لذا ننصحك بغسلها قبل استخدامها.



إرشادات السلامة

نوم آمن

نوصي بزيارة موقع (لولابي تراست) وقراءة المعلومات حول النوم الآمن:

www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

نصائح "لولابي تراست" بخصوص النوم الآمن

- ضعي طفلك لينام في الليل و النهار في سرير اطفال أو سلة منفصلة في نفس الغرفة التي تنامين فيها خلال الأشهر الستة الأولى.
- بينت دراسة كبيرة أجريت في جميع أنحاء أوروبا ادلة أن خطر الموت المفاجئ للرضيع انخفض بشكل كبير عندما نام الرضيع في نفس غرفة الوالدين و لكن في سرير منفصل
- المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك خلال الأشهر الستة الأولى هو في سرير اطفال أو سلة منفصلة في نفس غرفتك.
- تكون فرصة الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SDIS) منخفضة عندما ينام الطفل في سرير منفصل في نفس الغرفة مع والديه.
- لا تنامي أبدًا مع طفلك على كنبه أو كرسي بذراعين.
- نومك مع طفلك على كنبه أو كرسي بذراعين من أكثر الأوضاع خطورة عليه.
- لقد وجدت الدراسات أن مشاركتك النوم مع طفلك على كنبه أو كرسي بذراعين يرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SDIS). وجدت إحدى الدراسات أن موت ما يقارب سدس الأطفال الرضع في إنجلترا وويلز بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ كان بسبب نومهم مع شخص بالغ على الكنبه.
- تأكدي من أنك لا تغفي من غير قصد مع طفلك على الكنبه. إذا كنتي تعتقدين أنك قد تغفلي، ضعي الطفل في مكان آمن للنوم.
- يُفضّل وجود زوجك معك أثناء إرضاعك لطفلك رضاعة طبيعية، أو أرضعي طفلك بوضع مختلف بحيث تكونين متأكدة أنك لن تغفلي، أو أرضعي طفلك في مكاناً آخر.

:

نصائح "لولابي تراست" بخصوص النوم المشترك مع طفلك
يختار بعض الآباء مشاركة النوم مع أطفالهم في السرير. ما يعني أن
طفلكم يشارك السرير مع شخص بالغ معظم الليل وليس فقط من أجل
التهدئة أو الرضاعة. يختار بعض الآباء أيضًا النوم مع أطفالهم في أماكن
أخرى.

يجب أن ينام الأطفال في سرير أو سلة أطفال في مساحة نوم خالية
من أي مخاطرة لكن نحن نعلم أن العائلات أيضًا تتشارك في السرير، لذا
نوصي بجعل سريرك مكانًا أكثر أمانًا للطفل سواء كنتي تغفين من غير
قصد أو اخترت مشاركته لك في السرير. نصيحتنا بشأن النوم المشترك
مع طفلك ستعلمك بالطريقة

من أجل نوم مشترك أكثر أمانًا:

- أبقِ الوسائد والملاءات والبطانيات أو أي أشياء أخرى يمكن أن تعيق
تنفس طفلك أو تتسبب في ارتفاع درجة حرارته بعيدًا عنه تم العثور
على نسبة عالية من الرضع الذين يموتون نتيجة لمتلازمة موت
الرضيع المفاجئ ورؤوسهم مغطاة بأغطية سرير فضفاضة.
- اتبعي نصائح النوم الأكثر أمانًا الأخرى لتقليل مخاطر متلازمة موت
الرضيع المفاجئ مثل نوم الطفل على ظهره:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- تجنب ترك حيوانات أليفة أو أطفال آخرين في السرير.
- تأكدي من أن الطفل لن يسقط من السرير أو يعلق بين فراش السرير
والحائط.



متى عليك تجنّب النوم المشترك

من المهم أن تعلمي أن هناك بعض الحالات التي يمكن أن يكون فيها النوم المشترك مع طفلك أمرًا خطيرًا للغاية. لا تشاركي طفلك في النوم في الحالات التالية:

- إذا كنتِ تدخين أنت أو شريكك (حتى لو لا تدخين في غرفة النوم).
- إذا تناولت أنت أو شريكك الكحول أو تعاطيتهم المخدرات (بما في ذلك الأدوية التي قد تشعر بالنعاس).
- إذا ولد طفلك قبل أوانه (قبل ٧٣ أسبوعًا).
- إذا وُلد طفلك بوزن منخفض (٥,٢ كجم أو ٥,٥ أرطال أو أقل).
- لا تنامي أبدًا على كنبه أو كرسي بذراعين مع طفلك، فقد يزيد ذلك من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ بمقدار ٥٠ مرة.
- يجب ألا تنامي مع طفلك أبدًا إذا كانت أي من النقاط المذكورة تنطبق عليك أو على شريكك.

إطعام طفلك

تختار بعض النساء إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية بينما تختار أخريات الرضاعة من الزجاجاة باستخدام الحليب الاصطناعي. يمكنك اختيار ما يناسبك. من المفترض أن تكون لديك إمكانية سؤال القابلة أو الزائرة الصحية للحصول على الدعم والمعلومات حول إطعام طفلك.

نوصي بزيارة موقع خدمة الصحة الوطنية البريطانية (NHS) لقراءة المعلومات والنصائح حول إطعام طفلك:

- نصيحة خدمة الصحة الوطنية البريطانية (NHS) بشأن الرضاعة الطبيعية:

www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding

- نصيحة خدمة الصحة الوطنية البريطانية (NHS) بشأن الرضاعة بالزجاجة:

www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



كوفيد -٩١

من المهم جدًا اتخاذ خطوات لوقايتك أنت و طفلك من الإصابة بكوفيد -٩١ لأنه قد يجعلك مريضة.

من الممكن أن تنقل المرأة الحامل كوفيد -٩١ إلى طفلها الذي لم يولد بعد و لكنه نادر جدًا، و في حال حدوثه فإن الطفل يتعافى.

تذكرى الإرشادات : الأيدي الوجه. مساحة المكان.

الأيدي اغسلي يديك بانتظام لمدة ٢٠ ثانية في كل مرة. هذا مهم بشكل خاص قبل إطعام طفلك أو التعامل مع عدة الإطعام.

الوجه. قومي بتغطية وجهك بقناع كلما كنت في الداخل أو في مكان مغلق مع الآخرين. لا تضع قناعًا على وجه طفلك. يجب ألا يرتدي الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٣ سنوات قناعًا لأن هذا قد يكون غير آمن لهم.

مساحة المكان. ابقى على بعد مترين على الأقل من الأشخاص الذين لا تعيشين عادةً معهم. إذا كنت تريدين مقابلة الآخرين، فليكن ذلك في الهواء الطلق.

نوصي بقراءة هذه النصيحة من "لولابي تراست" التي تتعلق بفيروس كورونا ورعاية طفلك:

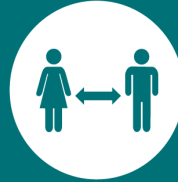
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby



Hands



Face



Space

إجراء اختبار كوفيد-٩١

يجب عليك عزل نفسك على الفور في حال واجهت أيًا من الأعراض التالية:

- حرارة عالية
- سعال جديد ومستمر
- فقدان أو تغيّر حاسة الشم أو التذوق

إذا كنت لديك أيًا من هذه الأعراض، فيجب عليك أيضًا استخدام هذه الخدمة عبر الإنترنت لحجز اختبار مجاني يسمى اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (RCP) لمعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-٩١:

<https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>

إذا كنت لا تعاني من الأعراض ولكنك لا تزالين ترغبين في إجراء الاختبار، فيمكنك طلب اختبارات منزلية تسمى اختبارات التدفق الجانبي السريعة المجانية عبر الإنترنت. هذه الاختبارات أقل دقة بكثير من اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل (RCP)، لذلك يجب عليك استعمالها فقط إذا لم تكن لديك أعراض:

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

إرشادات العزلة الذاتية

إذا كنت تعزلين نفسك، فأنت بحاجة إلى اتباع هذه القواعد:

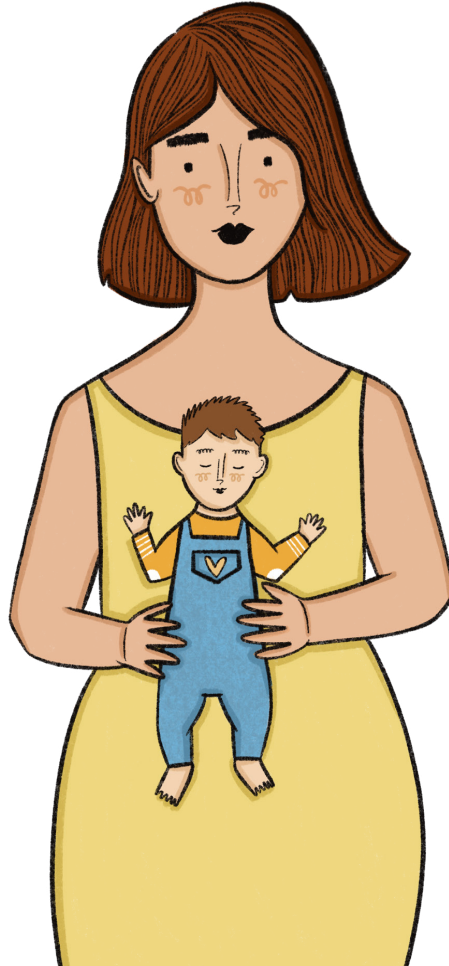
- لا تذهبي إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة و اعلمي من المنزل إذا استطعت
- لا تستقلي وسائل النقل العام أو تركبي سيارة أجرة
- لا تخرجي للحصول على الطعام والدواء بل اطلبيهم عبر الإنترنت أو الهاتف، أو اطلبي من أحد إحضارها إلى منزلك
- لا تستقبلي زوار في منزلك بما في ذلك الأصدقاء والعائلة، باستثناء الأشخاص الذين يقدمون لك الرعاية الأساسية
- لا تخرجي لممارسة الرياضة. مارسي الرياضة في المنزل أو في حديقة منزلك إذا توفرت

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في جلب الطعام أو الدواء، فقد يتمكن أحد متطوعي (NHS) من مساعدتك.

يمكنك الاتصال على (٠٨٠٠٦٩١٨٠٦٤٦٣) لطلب هذا. قد يكون ممكناً حصولك على مساعدة مالية إذا كنت تعزّلين نفسك.

اكتشفي المزيد على هذا الموقع:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/help-and-financial-support-while-youre-self-isolating





PramDepot

The Art of Recycling