



راهنمای جعبه نوزاد

www.pramdepot.com

Illustrations by AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

اگر هم در شرایط سختی زندگی می‌کنید
و نوزاد هم دارید، احتمالاً استرس
زیادی را تحمل می‌کنید. می‌دانیم این
روزها برایتان روزهای بسیار سختی
هستند. تعطیلی بعضی از خدمات و
گروه‌های اجتماعی به دلیل شرایط ناشی
از همه‌گیری کرونا هم شرایط را بیش از
پیش سخت کرده است.

اما شما تنها نیستید. ما تمام تلاشمان را
می‌کنیم تا به بهترین نحو ممکن از شما
و نوزادتان در این دوره حمایت کنیم.

جعبه نوزاد حاوی اقلامی برای کمک به
شما و نوزادتان و دستورالعمل‌هایی
دقیق برای استفاده از آنهاست.

اگر سؤالی درباره جعبه و محتوای آن
دارید، می‌توانید با سازمان یا شخصی
که شما را به ما معرفی است تماس
بگیرید و از آنها بخواهید با تماس
بگیرند.

این راهنما حاوی لینک‌هایی به اطلاعات
موجود در اینترنت است. چنانچه به
اینترنت دسترسی ندارید، لطفاً از
سازمان یا شخصی که شما را به ما
معرفی کرده است بخواهید محتوای
لینک‌ها را برایتان چاپ کنند یا به شما
کمک کنند تا به نحوی به این محتوا و
اطلاعات دسترسی داشته باشید.

با عشق فراوان

از طرف

PramDepot



این جعبه حاوی اقلام زیر است:

برای شما:

- ساک بیمارستان مادر حاوی خمیردندان، ضدعرق (دئودورانت) و سایر وسایلی که ممکن است بلافاصله بعد از به دنیا آمدن نوزادتان نیاز داشته باشید.
- پد بهداشتی بعد از زایمان یک بار مصرف
- پد شیردهی یک بار مصرف
- پد شیردهی قابل شستشو (می‌توانید این پدها را بشویید و دوباره استفاده کنید)

تغذیه:

- یک عدد شیردوش با سری سیلیکون
- یک دستگاه استریل میکروویو یا دستگاه استریل آب سرد
- کیسه ی ذخیره ی شیر
- بطری
- پیشبند نوزاد
- وسایل خواب:
- یک عدد تشک مخصوص جعبه
- ملحفه
- پتو
- کیسه خواب (در صورت وجود)
- برای تعویض:

- پوشک
- کرم محافظ پای نوزاد
- دستمال مرطوب

پوشاک:

- کلاه
- سرهمی
- جلیقه
- ژاکت یا پلیور
- دستکش نوزاد
- سایر:
- یک عدد آغوشی
- یک عدد پستانک
- پارچه حوله‌ای نرم کودک

همه تلاشمان را می‌کنیم تا جعبه‌های اضطراری نوزادمان حاوی همه اقلام این فهرست باشند. اما این مسأله همیشه ممکن نیست. اگر بعضی از اقلام داخل جعبه دریافتی نبودند، معنیش این است که موجودی اقلام مد نظر کافی نبوده و به همه جعبه‌ها نرسیده است. می‌توانید از سازمانی که شما را به ما معرفی کرده بخواهید تا در تهیه اقلامی که در جعبه نیستند کمکتان کنند.



نحوه استفاده از اقلام داخل جعبه



جعبه، تشک، ملحفه و پتو

- اگر تخت یا ساک حمل نوزاد در اختیار ندارید، جعبه نوزاد می‌تواند جایی امن برای خوابیدن نوزادتان باشد. اگر می‌خواهید جعبه نوزاد را به جایی برای خوابیدن نوزادتان تبدیل کنید، حتماً به توصیه‌های زیر عمل کنید:
- در صورت امکان، نوزاد را فقط در ساعات روز در جعبه بخوابانید. در صورت امکان، نوزاد را در ساعات شب در تخت یا ساک حمله ویژه نوزاد بخوابانید.
 - جعبه‌ای را که نوزاد داخل آن است بلند و حمل نکنید.
 - در جعبه‌ای را که نوزاد داخل آن است نگذارید و نپوشانید.
 - جعبه را همیشه خالی نگه دارید تا بتوانید از آن برای جای خواب نوزاد استفاده کنید.
 - تشک را با روتختی یا ملحفه نپوشانید تا ارتفاع آن بیشتر نشود و نوزاد بالاتر قرار نگیرد.
 - جعبه باید روی سطحی محکم قرار بگیرد تا واژگون نشود.
 - در صورت خیس یا خاکی شدن جعبه، از آن استفاده نکنید.
 - جعبه را روی کف زمین داغ قرار ندهید.
 - از نزدیک شدن حیوانات خانگی به جعبه جلوگیری کنید.
 - نوزاد را در جعبه رها نکنید. جعبه و نوزاد باید همیشه جلوی چشمتان باشند.
 - نوزادی را که غلت زدن را یاد گرفته است داخل جعبه نگذارید.
 - همیشه نوزاد را به پشت در جعبه قرار دهید.
- توجه داشته باشید که هیچ شواهدی مبنی بر وجود رابطه مستقیم بین استفاده از جعبه و کاهش سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SDIS) یا نرخ مرگ‌ومیر نوزادان وجود ندارد. هیچ استاندارد ایمنی خاصی برای استفاده از جعبه مقوایی به‌جای جای خواب نوزاد وجود ندارد.

آغوشی

از آغوشی برای حمل نوزاد استفاده می‌شود. حتماً، پیش از استفاده از آغوشی، راهنمای زیر و دستورالعمل‌های همراه آن را بخوانید. هنگام استفاده از آغوشی، نوزاد را در موقعیت بی‌خطر و نزدیک خودتان نگه دارید.



محکم

آغوشی را باید محکم ببندید تا نوزادتان تا حد ممکن به شما نزدیک باشد و

هم شما و هم نوزادتان احساس راحتی کنید. شل یا گشاد بودن پارچه باعث می‌شود نوزاد سر بخورد و پایین قرار بگیرد. در این موقعیت، نوزاد نمی‌تواند نفس بکشد و پشت شما هم تحت فشار خواهد بود.

نوزاد باید همیشه جلوی چشمتان باشد

باید بتوانید، با یک نیم‌نگاه به سمت پایین، صورت نوزادتان را ببینید. پارچه آغوشی نباید طوری دور نوزاد پیچیده شود که مجبور باشید، برای چک کردن نوزاد، بازش کنید. اگر آغوشی را به شکل گهواره بسته‌اید، نوزاد را طوری در آن قرار دهید تا صورتش رو به بالا باشد. در این شرایط، نوزاد را به پهلو درون آغوشی قرار ندهید.





نوزاد باید به اندازه‌ای نزدیک باشد که بتوانید به راحتی او را ببوسید
سر نوزادتان باید به اندازه‌ای نزدیک چانه‌تان باشد تا هر دو احساس راحتی داشته باشید. باید بتوانید، با خم کردن سرتان رو به جلو، روی سر یا پیشانی نوزادتان را ببوسید.

چانه نوزاد نباید روی قفسه سینه‌اش قرار بگیرد

نوزاد نباید در موقعیتی قرار بگیرد که چانه‌اش روی قفسه سینه‌اش فشار بیاورد و مانع تنفسش شود. فضای زیر چانه نوزاد همیشه باید حداقل به اندازه عرض یک انگشت خالی باشد.



تکیه‌گاه پشت

اگر می‌خواهید نوزاد را به صورت ایستاده داخل آغوشی قرار دهید، مطمئن شوید نزدیک به شما و در موقعیت راحت است. در این صورت، کمرش در حالت طبیعی قرار می‌گیرد و تکیه‌گاه دارد و شکم و قفسه سینه‌اش هم با بدن شما در تماس است. اگر آغوشی بیش از اندازه شل باشد، نوزاد ممکن است سر بخورد و پایین قرار بگیرد. در این شرایط، راه تنفس نوزاد تا حدودی بسته می‌شود (برای اطمینان از محکم بودن آغوشی، یکی از دست‌هایتان را روی پشت نوزاد بگذارید و به آرامی فشار دهید. اگر نوزاد جابجا، خم یا به شما نزدیک‌تر نشد، آغوشی محکم است). نوزاد را به گونه‌ای داخل آغوشی گهواره‌ای یا پارچه‌ای بگذارید که باسنش در عمیق‌ترین بخش قرار بگیرد. در این شرایط، آغوشی تا نمی‌شود و چانه نوزاد را به قفسه سینه‌اش فشار نمی‌دهد.



نحوه بستن آغوشی

وسط پارچه را بگیرید و روی شکمتان بگذارید.



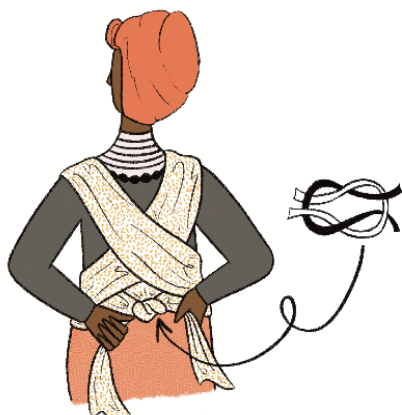
پارچه را تا پشتتان بکشید، از پشتتان بکنید و به صورت ضربدری روی شانه‌های مخالف بکشید.



پارچه را به صورت ضربدری از روبرویتان عبور دهید و، سپس، دو سر پارچه را دور کمرتان بکشید.



پارچه را پشتتان بکشید و دو بار گره
بزنید. اگر پارچه باقی مانده زیاد است،
دو سر پارچه را به سمت جلو بیاورید
و دو بار در قسمت جلو گره بزنید.



پارچه باید به صورت ضربدر روی شکمتان
قرار بگیرد. نوزاد را داخل ضربدر روی
شکمتان قرار دهید. هر کدام از پاهایش را
داخل یکی از ضلعها قرار دهید. اگر نوزاد
خواب است یا نمیتواند گردنش را بالا نگه

دارد، از پارچه ی پشت سرش
را به سمت خودتان بکشید
تا پشت سرش، هنگام قرار
داشتن روی قفسه سینه شما،
تکیه گاه داشته باشد. مراقب
باشید تا پارچه روی صورت
نوزاد فشار نیاورد.



اطلاعات مهم درباره آغوشی

هشدار: همیشه نوزاد را تحت نظر داشته باشید و مطمئن شوید راه دهان و بینی مسدود نشده باشد.

هشدار: قبل از استفاده از آغوشی برای نوزادان زودرس، نوزادانی که هنگام تولد وزن کمی دارند و نوزاران و کودکانی که مبتلا به بیماری خاصی هستند، با پزشک مشورت کنید.

هشدار: مطمئن شوید چانه ی نوزاد روی قفسه سینه اش قرار نگیرد تا راه تنفسش مسدود نشود و دچار خفگی نشود.

هشدار: برای پیشگیری از خطر افتادن نوزاد از آغوشی، از محکم بودن آغوشی و قرار گرفتن درست نوزاد داخل آن مطمئن شوید

- لطفاً، مراقب خطرات موجود در محیط خانه از جمله منابع حرارت و ریختن نوشیدنی های گرم باشید. تعداد نوزادانی که می توانند به صورت هم زمان در هر آغوشی قرار بگیرند مشخص است. از آغوشی طبق ظرفیت در نظر گرفته استفاده کنید. استفاده از آغوشی هنگام انجام فعالیت های ورزشی مانند دویدن، دوچرخه سواری، شنا و اسکی مناسب نیست.
- مراقب باید به این نکته توجه داشته باشد که فعالیت بیشتر نوزاد خطر افتادن او از آغوشی را افزایش می دهد.
- هر از چند گاه، آغوشی را از نظر احتمال پوسیدگی یا آسیب بررسی کنید.
- در مواقعی که از آغوشی استفاده نمی کنید، آن را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- بخشی از آغوشی که دور نوزاد قرار می گیرد، بر اثر استفاده مکرر، در معرض پوسیدگی و پارگی قرار می گیرد. در صورت آسیب دیدن این بخش از آغوشی، از آن استفاده نکنید.
- حرکت شما و فرزندان می تواند بر تعادلتان تأثیر بگذارد. هنگام خم شدن به سمت جلو، راست یا چپ، مراقب باشید.



شیر دوش سینه

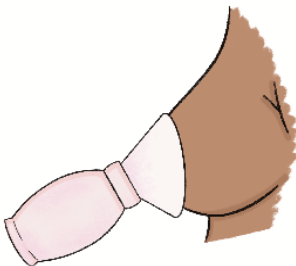
لطفاً برای راهنمایی دقیق در مورد نحوه استفاده از شیر دوش، حتماً دستورالعمل های موجود را مطالعه کنید.



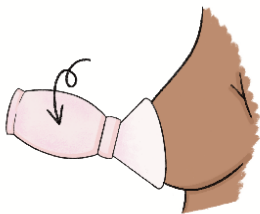
اطمینان حاصل کنید که
شیر دوش قبل از استفاده
به خوبی شسته و ضد
عفونی شده باشد.



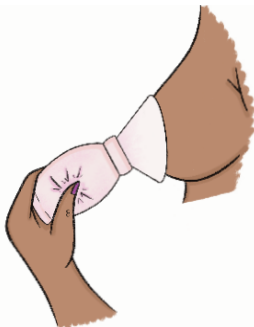
با استفاده از یک پارچه
گرم و تمیز، به آرامی
پستان را با حرکت دورانی
ماساژ دهید تا جریان شیر
تحریک شود.



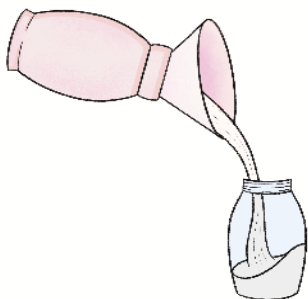
قسمت مکنده شیر دوش
را روی نوک پستان و پستان
قرار داده و شیر دوش را به
آرامی فشار دهید تا حرکت
مکش برای تولید شیر شروع
شود. این کار را تا زمانی
ادامه دهید که مقدار شیر
دلخواه جمع شود.



اگر به نظر می رسد جریان شیر پیوسته نیست، شیر دوش را در حالت دیگری قرار دهید.



دوشیدن شیر را تا زمانی ادامه دهید که جریان شیر کم شود. این پروسه ممکن است تا ۵۴ دقیقه طول بکشد.



شیر جمع شده را به کیسه های ذخیره شیر مادر یا بطری ها و ظروف ضد عفونی شده منتقل کنید. فقط سه چهارم حجم ظرف ها را پر کنید زیرا ممکن است حجم شیر بعد از خنک شدن افزایش پیدا کند. شیر را در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

برای جلوگیری از رشد باکتری هایی که برای سلامتی کودک ضرر دارند، شیر دوش را باید بعد از هر بار استفاده ضد عفونی کنید. شیر دوش را می توانید با ضد عفونی کننده و با استفاده از همان فرآیند ضد عفونی کردن بطری ها ضد عفونی کنید (در بالای صفحه نشان داده شده است).

کیسه های ذخیره شیر

این کیسه ها برای ذخیره شیر شما کاربرد دارند.

دستورالعمل های ذخیره کردن شیر دوشیده:

- شیر دوشیده را در ظرفی ضد عفونی شده یا کیسه ذخیره شیر نگهداری کنید.
- شیر دوشیده را می توانید تا ۶ ساعت در دمای اتاق نگهداری کنید.
- شیر دوشیده را می توانید در قسمت عقب یخچال (در دمای ۰-۵ درجه سانتی گراد) تا ۳ روز نگهداری کنید.
- می توانید شیر دوشیده را در قسمت عقب یخچال (در دمای ۰-۴ درجه سانتی گراد) تا ۸ روز نگهداری کنید.
- شیر دوشیده را می توانید حداکثر تا ۲ هفته در محفظه یخ نگهداری کنید.
- شیر مادر منجمد را می توانید حداکثر تا ۶ ماه استفاده کنید.
- در صورت باز شدن یخ شیر در دمای اتاق، بلافاصله آن را مصرف کنید.
- در صورت باز شدن یخ شیر در یخچال، ظرف ۲۱ ساعت آن را استفاده کنید.
- بهتر است قبل از آنکه شیر منجمد را به کودک خود بدهید، آن را در یخچال بگذارید تا یخ آن کم کم باز شود، اما اگر باید سریع شیر را به کودک بدهید، آن را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا زیر آب گرم بگیرید تا یخ آن باز شود.
- هرگز شیری که یخ آن باز شده، دوباره داخل فریزر نگذارید چون برای سلامتی کودک ضرر دارد. پس از آنکه شیری که یخ آن باز شده در بطری ریختید تا به کودک بدهید، باید آن را ظرف ۱ ساعت مصرف کنید. شیر باقی مانده را باید بعد از این زمان دور بریزید.

ضد عفونی کننده

در جعبه شیر دوش، یک دستگاه ضد عفونی کننده بخار میکروویو یا ضد عفونی کننده با آب سرد قرار دارد. شیر دوش را می توانید به ۳ روش ضد عفونی کنید. باتوجه به وسایلی که به آنها دسترسی دارید، می توانید یکی از روش ها را انتخاب کنید.

استفاده از دستگاه ضد عفونی کننده بخار میکروویو:

- دستگاه ضد عفونی کننده بخار میکروویو از بخار (گرم) برای ضد عفونی کردن بطری و دهانه شیر دوش استفاده می کند.
- لطفاً برای مشاهده راهنمای دقیق نحوه استفاده از دستگاه ضد عفونی کننده، حتما دستورالعمل های موجود را مطالعه کنید.
- همچنین دقت کنید که تمام بطری ها و دهانه ها را در حالت رو به پایین در دستگاه ضد عفونی کننده قرار دهید.
- به خصوص مراقب باشید که حرارت دستگاه میکروویو را در درجه مناسبی قرار دهید. اگر حرارت آن را خیلی زیاد کنید، بطری ها و دهانه ها ذوب می شوند.
- هرگز وسایل غذا دادن به کودک را بدون استفاده از دستگاه ضد عفونی کننده مستقیماً در میکروویو قرار ندهید. با این کار وسایل به خوبی ضد عفونی نمی شوند و احتمالاً خراب می شوند.
- هرگز وسایل فلزی را درون میکروویو قرار ندهید.
- اگر بلافاصله از وسایل ضد عفونی شده استفاده نمی کنید، می توانید آنها را در دستگاه ضد عفونی کننده قرار دهید البته باید در ظرف را ببندید. باید دستورالعمل ها را بخوانید تا بفهمید چه مدت زمانی می توانید از وسایل استفاده کنید.

ضد عفونی کردن با آب سرد

ضد عفونی کردن با آب سرد روشی برای ضد عفونی کردن وسایل با استفاده از فرمولاسیون ویژه ای است که توسط تولید کننده ارائه می شود.

- لطفاً برای مشاهده راهنمای دقیق نحوه استفاده از دستگاه ضد عفونی کننده، حتما دستورالعمل های موجود را مطالعه کنید.
- اطمینان حاصل کنید که هیچ اثری از شیر یا غذا روی ظروف نباشد. به ویژه دهانه ها و حلقه های قسمت بالای بطری را (که در آن بقایای شیر به راحتی گیر می کند) با دقت بیشتری تمیز کنید.
- وسایل شیردهی را حداقل به مدت ۳ دقیقه در محلول ضد عفونی کننده بگذارید.
- محلول ضد عفونی کننده را هر ۴۲ ساعت عوض دهید.
- هنگام قرار دادن وسایل در محلول ضد عفونی کننده دقت کنید که هیچ حباب هوایی در بطری ها یا دهانه ها وجود نداشته باشد.
- دستگاه ضد عفونی کننده باید دارای درپوش متحرک یا پیستون باشد تا تمام وسایل زیر محلول باقی بمانند.

جوشاندن

جوشاندن اصلی ترین روش ضد عفونی کردن با استفاده از گرما است. برای ضد عفونی کردن بطری ها و دهانه ها به روش جوشاندن، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. دقت کنید که بطری ها، دهانه ها و تمام وسایلی که می خواهید ضد عفونی کنید، در آب جوش آسیب نمی بینند.
۲. تمام وسایلی که می خواهید ضد عفونی کنید، درون قابلمه ای بزرگ قرار دهید.
۳. قابلمه را تا جایی با آب پر کنید که کاملاً روی وسایل را بپوشاند. همچنین اطمینان حاصل کنید که داخل هیچ یک از بطری ها یا دهانه ها حباب هوا وجود نداشته باشد.
۴. بگذارید آب جوش بپاید
۵. و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد.
۶. وسایل را تا زمانی در قابلمه نگه دارید که آماده پر کردن آن ها شوید. همچنین می توانید آنها را در یک ظرف ضد عفونی شده در یخچال نگهداری کنید. هنگام بیرون آوردن بطری ها و دهانه ها مراقب باشید که آب به اندازه کافی سرد شود تا خود را نسوزانید.
۷. اگر ظرف ۴۲ ساعت آینده از بطری ها و دهانه ها استفاده نکردید، این کار را تکرار کنید

بطری ها

این بطری ها برای تغذیه کودک با شیر مادر یا شیر خشک کاربرد دارند.

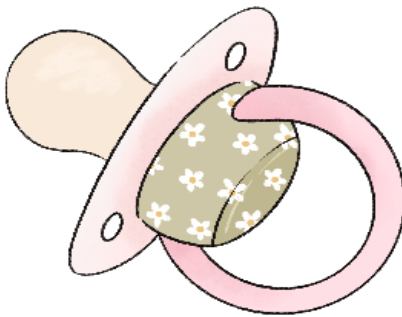
برای جلوگیری از رشد باکتری هایی که می توانند به کودک آسیب برسانند، باید بطری ها را پس از هر بار استفاده بشوئید و ضد عفونی کنید. می توانید این کار را با استفاده از دستورالعمل های ضد عفونی کردن انجام دهید که در قسمت بالا به آن ها اشاره شد.

لطفاً دقت کنید که دستورالعمل های همراه با بطری را بخوانید.

پستونک

برای جلوگیری از رشد باکتری هایی که می توانند به کودک آسیب برسانند، پستونک ها را پس از هر بار استفاده بشوئید و ضد عفونی کنید. می توانید این کار را با استفاده از دستورالعمل های ضد عفونی کردن انجام دهید که در قسمت بالا به آن ها اشاره شد.

دقت کنید که دستورالعمل های همراه با پستونک را بخوانید.



پدهای بعد از زایمان

این پدهای یکبار مصرف برای خونریزی یا ترشحات واژنی بعد از زایمان کاربرد دارند. طبیعی است که تا چند هفته بعد از زایمان به آنها احتیاج داشته باشید.

پد سینه

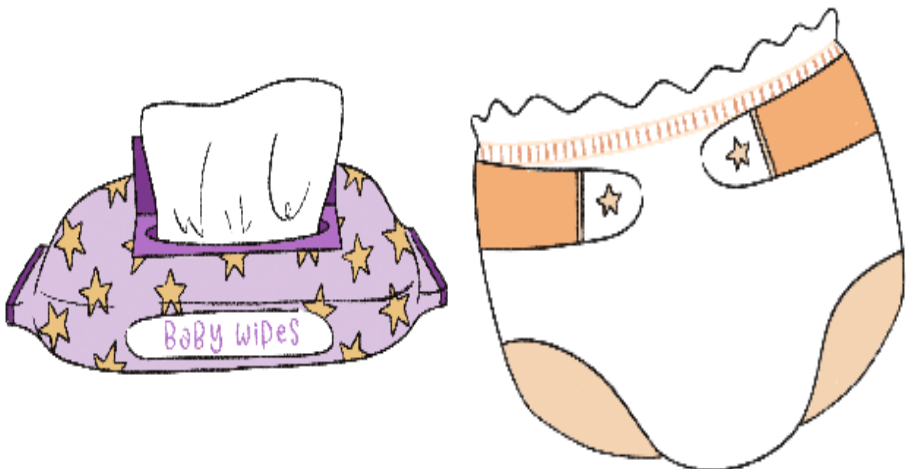
این پدها برای جذب شیری است که مابین دفعات شیر دادن (اگر شیر خود را به کودک می دهید) از پستان شما نشت می کند. آنها را می توانید در ماشین لباسشویی یا با دست بشوید و دوباره استفاده کنید. همچنین ممکن است پدهای یکبار مصرف هم داشته باشید که باید پس از هر بار استفاده، آنها را دور بیندازید.

دستمال مرطوب

دستمال مرطوب را پس از استفاده در توالت نیندازید زیرا ممکن است لوله ها را مسدود کند. باید آن ها را در سطل زباله در بسته بیندازید.

لباس ها

تمام لباس های موجود در جعبه شما با محبت توسط افراد جامعه محلی ما اهدا شده است. ما از مردم می خواهیم قبل از اهدای لباس، لباس ها را بشویند و معمولاً این کار را می کنند. با این حال، ما نمی توانیم تضمین کنیم که تمام لباس ها قبل از اینکه به شما بیایند شسته شده اند، بنابراین به شما توصیه می کنیم قبل از استفاده آنها را بشوید.



راهنمای ایمنی

حفظ ایمنی کودک در خواب

توصیه می کنیم از این وب سایت دیدن کنید و اطلاعات مربوط به خواب ایمن را مطالعه کنید:

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

توصیه هایی از وب سایت پیرامون حفظ ایمنی کودک در خواب

- در ۶ ماه اول تولد کودک حتی در طول روز، او را در تختخواب مجزا یا سبد کودک در اتاق خودتان بخوابانید.
- باتوجه به نتایج تحقیقات گسترده ای که در سراسر اروپا صورت گرفته اند، اگر کودک در اتاق والدین اما در تختی جداگانه بخوابد، «خطر مرگ ناگهانی نوزاد (DIS)» در خواب به طور چشمگیری کاهش می یابد.
- در ۶ ماه اول تولد نوزاد، امن ترین مکان برای خواب او در تختخوابی مجزا یا سبد کودک در اتاق والدین است.
- زمانی که کودک در تختخوابی جداگانه در اتاق والدین می خوابد، احتمال وقوع «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SDIS)» کاهش می یابد.
- هرگز همراه با کودک روی مبل یا صندلی دسته دار نخوابید.
- خوابیدن با کودک روی مبل یا صندلی دسته دار یکی از حالت های بسیار پر خطر است.
- نتایج تحقیقات حاکی از آنند که خوابیدن با کودک روی مبل یا صندلی دسته دار، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را در خواب به شدت افزایش می دهد. براساس نتایج یکی از تحقیقات صورت گرفته، حدود یک ششم نوزادان در انگلستان و ولز که در اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد جان خود را از دست دادند، همراه با یک فرد بزرگسال روی مبل خوابیده بودند.
- مراقب باشید که همراه با کودک، به طور ناگهانی روی مبل خوابتان نبرد. اگر فکر می کنید ممکن است خوابتان ببرد، کودک را در مکانی امن قرار دهید تا بخوابد.
- هنگام شیر دادن به کودک، از شریک عاطفی خود بخواهید در کنار شما باشد و از پوزیشنی برای شیردهی استفاده کنید که مطمئن هستید خوابتان نمی برد و یا کودک را در مکانی دیگر شیر دهید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر پیرامون خوابیدن همراه با کودک، این ویدئو را تماشا کنید:

www.youtube.com/watch?v=YFNTGXY8fCA&feature=emb_title

توصیه هایی از وب سایت پیرامون خوابیدن همراه با کودک برخی از والدین، کودک را روی تخت خودشان می خوابانند. به عبارت دیگر، کودک آن ها بیشترین ساعات شب را روی تخت یک فرد بزرگسال می خوابد، نه فقط برای آرام کردن یا شیر دادن به او. بعضی از والدین هم همراه با کودکشان در مکان هایی دیگر می خوابند.

مکان خواب کودکان باید خالی و تمیز باشد و به راحتی بتوان تخت یا سبد کودک را در آن قرار داد. البته می دانیم که بعضی از خانواده ها کودک را روی تخت خودشان می خوابانند و توصیه می کنیم که ایمنی تخت خود را بیشتر کنید تا اگر به صورت اتفاقی خوابتان برد، کودک آسیبی نبیند. برای خواباندن کودک کنار خود به توصیه های زیر توجه کنید.

توصیه هایی برای حفظ ایمنی کودک وقتی در کنار شما می خوابد:

- تکا، ملحفه، پتو یا هر چیزی که ممکن است جلوی تنفس کودک را بگیرد یا باعث شود کودک گرمش شود از او دور کنید. تعداد زیادی از نوزادانی که در اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در خواب جان خود را از دست می دهند، به خاطر قرار گرفتن لوازم تختخواب روی سر آن ها خفه می شوند.
- برای دریافت توصیه های بیشتر پیرامون حفظ ایمنی کودک در خواب مانند دمر خواباندن کودک و کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در خواب، این لینک را دنبال کنید:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- نوزاد را با حیوانات خانگی یا بچه های دیگر روی یک تخت نخوابانید.
- مطمئن شوید که کودک از روی تخت نمی افتد و بین تشک و دیوار گیر نمی کند.



چه زمانی نباید با نوزاد روی یک تخت مشترک بخوابید؟

باید توجه داشته باشید که در بعضی از شرایط، خواباندن کودک روی تخت خودتان ممکن است خطرناک باشد. در شرایط زیر نوزاد را روی تخت خودتان ن خوابانید:

- اگر شما یا شریک عاطفی/ همسران سیگاری هستید (حتی اگر در اتاق خواب سیگار نمی کشید).
- اگر شما یا شریک عاطفی/ همسران، الکل یا مواد مخدر (یا داروهای خواب آور) مصرف کرده اید.
- نوزادتان نارس است (قبل از هفته ۷۳ بارداری متولد شده است).
- نوزادتان با وزن خیلی پایین (۵/۲ کیلوگرم یا کمتر) متولد شده است.
- هرگز همراه با نوزاد روی مبل یا صندلی دسته دار ن خوابید چراکه این کار خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را تا ۵۰ برابر افزایش می دهد.
- در صورتی که هریک از موارد بالا درباره شما یا شریک عاطفی/ همسران صدق می کند، نباید کودک را در کنار خود بخوابانید.

شیر دادن به کودک

بعضی از زنان از شیر خودشان و برخی دیگر شیر خشک به کودک می دهند. با توجه به شرایط خود بهترین گزینه را انتخاب کنید. درباره نحوه شیر دادن به کودک و دریافت اطلاعاتی پیرامون این مسئله از ماما یا پرستار خود کمک بگیرید.

توصیه می شود با مراجعه به وب سایت NHS، اطلاعات و توصیه های مربوط به شیر دهی را مطالعه فرمایید.

- توصیه های NHS پیرامون شیر دهی (شیر مادر) به کودک:
www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- توصیه های NHS پیرامون شیر دهی (شیر خشک) به کودک:

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



کووید ۹۱

باید بسیار مراقب باشید و با رعایت چند نکته از ابتلای خودتان و فرزندتان به بیماری کووید ۹۱ جلوگیری کنید چراکه باعث می شود حالتان بدتر شود. این احتمال وجود دارد که بیماری کووید ۹۱ از طریق مادر به جنین منتقل شود، اما بسیار نادر است و تاکنون برای هرکسی که اتفاق افتاده، نوزادان بهبود یافته اند.

راهنمای زیر را به خاطر بسپارید: دست ها. صورت. فاصله.

دست ها: دست های خود را به طور مرتب به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. شستن دست ها قبل از شیر دادن به نوزاد یا دست زدن به وسایل شیردهی بسیار اهمیت دارد.

صورت: بیرون از خانه یا در فضاهای بسته که دیگران حضور دارند، حتما ماسک بزنید برای کودکان زیر ۳ سال از ماسک استفاده نکنید چراکه این کار سلامتی آن ها را به خطر می اندازد.

فاصله: در صورت ملاقات با افرادی که همیشه با شما زندگی نمی کنند، فاصله ۲ متری را رعایت کنید. اگر می خواهید بیرون از خانه با دیگران دیدار داشته باشید، باز هم این فاصله را رعایت کنید.

پیشنهاد می شود توصیه های وب سایت پیرامون ویروس کرونا و مراقبت از کودک را با مراجعه به این آدرس مطالعه فرمایید:

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



Hands



Face



Space

تست کووید ۹۱

در صورت مشاهده هریک از علائم زیر باید فوراً خود را قرنطینه کنید:

- تب شدید
 - سرفه های جدید و مداوم
 - از دست دادن حس بویایی یا چشایی با تغییر این حواس
- در صورت بروز هریک از علائم بالا باید از این خدمات آنلاین برای رزرو تست PCR استفاده کنید تا ببینید که آیا به کووید ۹۱ مبتلا هستید یا خیر:

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

اگر علائم عنوان شده را ندارید، اما می خواهید تست دهید، می توانید تست های آنلاین و سریع را به صورت رایگان سفارش دهید. میزان صحت و درستی این تست ها کمتر از تست های RCP است، بنابراین فقط در صورتی از آن ها استفاده کنید که علائم کرونا را ندارید.

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

راهنمای قرنطینه کردن خود

برای قرنطینه کردن خود، راهکارهای زیر را دنبال کنید:

- به محل کار، مدرسه یا مکان های عمومی نروید- در صورت امکان دورکاری کنید.
 - سوار وسایل نقلیه عمومی یا تاکسی نشوید.
 - برای خرید مواد غذایی یا دارو بیرون نروید- به صورت آنلاین یا تلفنی خرید کنید یا از فردی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.
 - از دوستان و خانواده درخواست کنید به ملاقات شما نیایند- مگر افرادی که باید برای مراقبت های ضروری به منزل شما بیایند.
 - برای ورزش کردن از خانه بیرون نروید- در خانه یا حیاط ورزش کنید.
- اگر برای گرفتن مواد غذایی یا دارو به کمک نیاز دارید، یکی از اعضای داوطلب SHN می تواند به شما کمک کند.
- برای ثبت این درخواست می توانید با شماره ۰۸۰۰ ۶۹۱ ۶۴۶۳ تماس بگیرید.
- در صورتی که خودتان را قرنطینه کرده اید، ممکن است بتوانید کمک مالی هم دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید:
- www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/help-and-financial-support-while-youre-self-isolating/





PramDepot

The Art of Recycling