



Guía para la caja de su
bebé

www.pramdepot.com

07740 744289

Ilustraciones de AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

Tener un bebé puede ser muy estresante cuando ya está pasando por experiencias muy difíciles en su vida. Entendemos que este puede llegar a ser un momento muy desafiante para usted.

No está sola. Queremos apoyarla lo mejor que podamos para cuidar a usted y a su bebé durante este período.

En esta caja, encontrará artículos que le ayudarán a usted y a su bebé junto con instrucciones detalladas de cómo usarlos.

Si tiene alguna pregunta sobre la caja y los artículos en él, puede llamar a PramDepot al número de teléfono que aparece en la página 1.

Esta guía contiene algunos enlaces con información que está en internet. Si no puede acceder a internet, por favor pregúntele a la organización o persona que la contactó para que le imprima la información o que le ayude a acceder a ella de otra manera. Con amor PramDepot xx



EN ESTA CAJA ENCONTRARA LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS:

PARA USTED:

- Una mochila de higiene hospitalaria que tendrá pasta dental, desodorante y otros artículos que tal vez necesite inmediatamente después del nacimiento de su bebé.
- Apósitos maternales desechables
- Protectores mamarios desechables
- Protectores mamarios reusables (puede lavarlos y volverlos a usar)

ALIMENTACIÓN:

- Un sacaleches
- Un esterilizador microondas o un esterilizador eléctrico
- Bolsas de almacenamiento de leche materna
- MAMADERAS
- Baberos

SUEÑO

- Un colchón para la caja.
- Sábana
- Mantas
- Bolsa para dormir (si hay disponible)

CAMBIOS:

- Pañales
- Crema para el uso del pañal
- Toallitas húmedas

ROPA

- Gorritos
- Ositos
- Camisetas
- Cardigans o suéteres
- Manoplas para bebé

ADICIONAL:

- 1 Fular portabebés
- 1 chupete
- Muselina

Tratamos de asegurarnos que nuestras cajas de Bebés tengan todos los artículos de esta lista pero no siempre es posible. Si falta algún artículo es porque no pudimos conseguir suficientes para todas cajas. Puedes preguntarle a la organización que la contactó si la puede ayudar con algún artículo faltante.



¿CÓMO USAR LOS ARTÍCULOS DE SU CAJA?



La caja de bebé es un lugar seguro para que su bebé duerma si no tiene una cuna o moisés. Si decide usar la caja como lugar de sueño, por favor asegúrese de seguir este consejo:

- Siempre que sea posible utilice la caja para siestas diurnas solamente. Si tiene una cuna o moisés, debe usarla para que su bebé duerma durante la noche.
- No levante o pasee la caja, si su bebé está en él.
- No tape o cubra la caja si su bebé está en él.
- Siempre mantenga la caja despejado como un espacio para dormir.
- No ponga ropa de cama adicional en la parte superior del colchón para levantar la posición de su bebé.
- Asegurase de que la caja está ubicado en una superficie sólida y que no se caerá.
- No use la caja si se moja o ensucia.
- No ponga la caja en una superficie caliente.
- Asegúrese de que las mascotas estén lejos de la caja.
- No deje el bebé en la caja sin atención o fuera de vista.
- No use la caja una vez que su bebé ya pueda darse vuelta.
- Siempre ubique al bebé sobre su espalda para dormir.

Debe saber que no hay evidencia directa de que el uso de la caja de bebé reducirá el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) o síndrome de muerte súbita infantil. No hay parámetro de seguridad específico para dormir un bebé en cajas de cartón,

FULAR PORTABEBÉS

El fular portabebés es para llevar a su bebé. Por favor lea la guía debajo y todas las instrucciones que vienen con el fular portabebés antes de usarlo. Mantenga a su bebé cerca y seguro cuando está usando el fular portabebés u otro.

Firme

Los fulares portabebés o similares deben ser lo suficientemente firmes para sostener a su bebé cerca suyo ya que esto será lo más cómodo para ambos. Cualquier tejido que no sea firme hará que el bebé se caiga del portabebés lo que puede dificultar su respiración y tironear la espalda de quien lo lleve.



A la vista a todo momento

Debe siempre poder ver la cara de su bebé al mirar simplemente hacia abajo. La tela del portabebés no se debe cerrar alrededor de la criatura, si no tendría que abrirla para poder ver si está bien. En la posición de cuna, su bebé debe mirar hacia arriba y no girarlo hacia el cuerpo de quien lo cuida.



Suficientemente cerca como para besarlo

La cabeza de su bebé debe estar tan cerca de su mentón como sea cómodo. Al inclinar levemente la cabeza usted debe poder besar la cabeza o frente de su bebé.

Mantenga el mentón separado del pecho

Un bebé nunca debe estar tan doblado que su mentón toque su pecho ya que puede restringir su respiración. Asegúrese de que siempre haya un espacio de al menos un dedo de ancho debajo del mentón de su bebé.



Postura de la espalda

En un portabebés vertical, el bebé se debe sostener cómodamente cerca de quien lo lleva de manera que su espalda esté en una posición natural y su panza y pecho estén contra quien lo lleva. Si un portabebés está muy flojo, el bebé tal vez se deslice lo que puede cerrar de manera parcial sus vías aéreas (esto se puede comprobar al colocar una mano en la espalda e tu bebé y presionar de manera suave. No se deben enderezar o acercarse a usted). Un bebé en una cuna mecedora con un pequeña almohada o en un portabebés se debe ubicar con su cola en la parte más profunda de estos accesorios, para que el portabebés no lo haga doblarse a la mitad y presione su mentón con su pecho.



¿Cómo atar un fular portabebés?

FIG. 1



Ponga la tela en el medio y sujétela en su estómago.

Tire la tela detrás de su espalda, pásela detrás suyo y pásela por encima de los hombros contrarios a ella.

FIG. 2



FIG. 3



Cruce la tela sobre la parte frontal, luego tire ambas partes finales alrededor de la cintura.

Tire la tela detrás suyo y átelo con DOBLE NUDO. Si queda suficiente tela, entonces puede traer las partes finales de la tela hacia el frente y atarlas con doble nudo hacia el frente.

FIG. 4

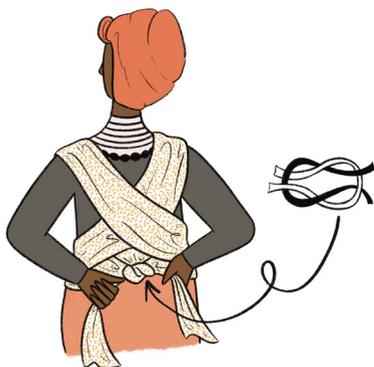


FIG. 5



Esta tela debe estar en forma de X sobre su estómago. Ubique al bebé en la X sobre su estómago. Ponga cada pierna en cada lado de la X.

Si el bebé está durmiendo o no puede sostener el cuello, tire hacia arriba la tela detrás de la cabeza de su bebé para sostenerla.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SU FULAR

ADVERTENCIA Vigile a su bebé constantemente y asegúrese de que su boca y nariz no estén obstruidas.

ADVERTENCIA Para bebés prenatales, de bajo peso al nacimiento o con condiciones médicas, consulte a un profesional de la salud antes de usar este producto.

ADVERTENCIA Asegúrese de que el mentón de su bebé no está sobre su pecho ya que la respiración puede obstruirse y causar así asfixia.

ADVERTENCIA Para evitar riesgos de caída asegúrese de que el bebé este ubicado de manera segura en el fular.

- Por favor sea consciente de los riesgos en los ambientes domésticos, p. ej., fuentes de calor o el derrame de bebidas calientes.
- Utilice solamente el producto para el número de bebés para el cual el producto se diseñó.
- El fular no es adecuado para realizar actividades deportivas como correr, andar en bicicleta, nadar y esquiar.
- Quien cuide al bebé debe saber que los riesgos de caída del fular aumentan a medida que el bebé se vuelve más activo.
- De manera regular, verifique el fular por cualquier rastro de deterioro o rotura.
- Mantenga este fular lejos de los niños cuando no esté en uso.
- El fular está sujeto al deterioro y rotura normal durante su uso. Si está roto, no lo use.
- Su movimiento y el movimiento del bebé pueden afectar su balance. Tenga cuidado cuando se incline hacia adelante o hacia los costados.



SACALECHES

Por favor asegúrese de leer las instrucciones que vienen con el sacaleches para una guía detallada de cómo usarlo.

FIG 1



Asegúrese de que el sacaleches esté lavado y esterilizado apropiadamente antes de usarlo.

FIG 2



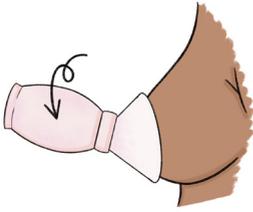
Use una tela limpia y caliente para masajear gentilmente el pecho en forma circular y así aumentar el flujo de leche.

FIG 3



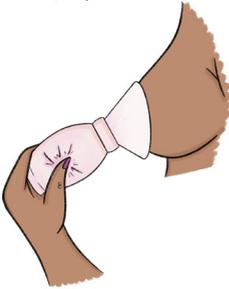
Cubra el área del pezón y del pecho con la parte de succión. Suavemente apriete el sacaleches hasta que el movimiento de succión empiece a producir leche. Siga hasta juntar la cantidad deseada.

FIG 4



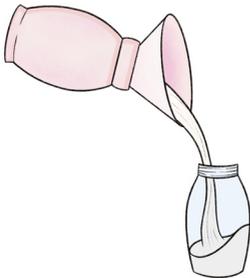
Si el flujo de leche parece ser inconsistente, reposicione el sacaleches.

FIG 5



Continúe el movimiento de sustracción hasta que la leche salga despacio. Esto puede llevar hasta 45 minutos.

FIG 6



Simplemente pase la leche producida a bolsas de almacenamiento de leche, botellas esterilizadas o recipientes. Llene los recipientes solamente a $\frac{3}{4}$ ya que la leche puede expandirse cuando se enfría. Almacene en heladera o freezer.

El sacaleches se debe esterilizar luego de cada uso para evitar el crecimiento de bacterias que puedan lastimar a su bebé. Para ello puede usar el esterilizador y aplicar el mismo proceso que el de las botellas esterilizadas (descrito en la hoja).

ALMACENAMIENTO DE LECHE EN BOLSAS O BOTELLAS

Estas bolsas se usan para almacenar su leche materna de manera segura. Guías para el almacenamiento seguro de leche materna extraída.

- Guárdela en recipientes esterilizados o bolsas de almacenamiento de leche.
- Almacénela a temperatura ambiente hasta 6 horas.
- Guárdelas al fondo de la heladera (5oC - 10oC) hasta 3 días.
- Guárdelas al fondo de la heladera (0oC - 4oC) hasta 8 días.
- Almacénela en el compartimiento de hielo de una heladera hasta 2 semanas.
- La leche materna congelada puede almacenarse hasta 6 meses.
- Si se descongela a temperatura ambiente úsela de manera inmediata.
- Si se descongela en la heladera, úsela en el lapso de 12 horas.
- Es mejor descongelar la leche lentamente en la heladera antes de que se la de a su bebé pero si la necesita inmediatamente, ponga la leche congelada en una jarra con agua caliente o sosténgala debajo del agua caliente del grifo para descongelarla.
- Nunca vuelva a congelar leche materna descongelada ya que no es seguro hacerlo. Luego de preparar leche materna descongelada en una botella désela a su bebé en

ESTERILIZADOR

En su caja encontrarás un esterilizador eléctrico o un esterilizador para microondas. Si encuentras un esterilizador para microondas, también lo puedes utilizar para la esterilización con agua fría.

Hay cuatro formas de esterilizar los objetos. Puedes elegir el método dependiendo del equipo al que tengas acceso.

CÓMO USAR EL ESTERILIZADOR ELÉCTRICO:

El esterilizador eléctrico usa vapor (calor) para esterilizar maderas y tetinas. Lee las instrucciones del esterilizador para utilizarlo de manera segura.

CÓMO USAR EL ESTERILIZADOR PARA MICROONDAS:

La esterilización con microondas utiliza vapor (calor) para esterilizar maderas y tetinas. Asegúrese de leer las instrucciones del esterilizador para tener una guía detallada de uso seguro.

- Las maderas y tetinas deben estar con las aberturas hacia abajo en el esterilizador.
- Ten especial cuidado de utilizar la potencia correcta del microondas. Si la potencia es muy alta, las maderas y tetinas se derretirán. Nunca pongas los objetos para alimentar a su bebé directamente en el microondas sin un esterilizador. Esto no esterilizará eficazmente sus objetos y probablemente los dañará.
- Nunca coloque objetos metálicos dentro del microondas.
- Si no vas a utilizar los objetos esterilizados inmediatamente, puedes guardarlos en una unidad de esterilización mientras que la mantengas cerrada. Lee las instrucciones para saber por cuánto tiempo se pueden guardar los objetos.

CÓMO ESTERLIZAR CON AGUA FRÍA:

La esterilización con agua fría es una forma de esterilizar objetos

utilizando una fórmula especial proporcionada por el fabricante. Puedes utilizar su esterilizador de microondas para esto. Asegúrese de leer las instrucciones del esterilizador para una guía detallada de uso seguro.

- Asegúrese de remover todo rastro de leche o comida. Preste especial atención a la limpieza de las tetinas y los anillos de las mamaderas, donde pueden quedar atrapados fácilmente los residuos de la leche.
- Deje los objetos en la solución esterilizadora por al menos 30 minutos.
- Cambia la solución esterilizadora cada 24 horas.
- Asegúrese que no haya burbujas de aire atrapadas en las mamaderas o tetinas al ponerlas en la solución esterilizadora.
- Su esterilizador debe tener una tapa flotante o un émbolo para mantener todo el equipo bajo la solución.

HERVIR:

El hervor es el método más básico de esterilización por calor. Para esterilizar las mamaderas y tetinas de su bebé de esta manera, siga los siguientes pasos:

1. Compruebe que las mamaderas, tetinas y todo lo que desee esterilizar pueden ser hervidos en forma segura.
2. Coloca todos los objetos que necesitas esterilizar en una cacerola grande.
3. Llena la cacerola con agua hasta que todos los objetos estén sumergidos. Asegúrese que no queden burbujas de aire dentro de las mamaderas y tetinas.
4. Ponga el agua a hervir.
5. Hierve el agua durante 10 minutos.
6. Deja los objetos dentro de la cacerola hasta que esté listo para llenarlos. También puedes guardarlos en un contenedor estéril dentro de la heladera. Antes de remover las mamaderas y tetinas, asegúrese que el agua se haya enfriado para evitar quemaduras.
7. Repite este proceso en caso de que no uses las mamaderas y tetinas dentro de las 24 horas de la esterilización.

MAMADERAS

Las mamaderas son para alimentar a su bebé con leche materna o de fórmula.

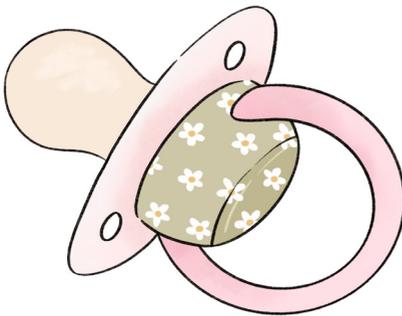
Debes lavar y esterilizar las mamaderas luego de cada uso para prevenir la aparición de bacterias que puedan hacer daño a su bebé. Puedes hacerlo siguiendo las instrucciones de esterilización previamente descritas.

Asegúrese de leer las instrucciones de las mamaderas.

CHUPETE

Debes lavar y esterilizar el chupete luego de cada uso para prevenir la aparición de bacterias que puedan hacer daño a su bebé. Puedes hacerlo siguiendo las instrucciones de esterilización previamente descritas.

Asegúrese de leer las instrucciones que vienen con el chupete.



APÓSITOS MATERNALES

Estos apósitos descartables se utilizan para el sangrado vaginal luego del nacimiento de su bebé. Es normal necesitarlos durante varias semanas luego del parto.

PROTECTORES MAMARIOS

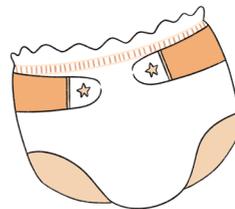
Estos protectores absorberán la leche que se escapa de los pechos entre las tomas, si estás amamantando. Puedes lavarlos en el lavarropas o a mano y reutilizarlos. Puede haber también protectores mamarios desechables en su caja, debe tirarlos luego de utilizarlos.

TOALLITAS HÚMEDAS

No tire las toallitas húmedas en el inodoro porque que pueden tapar las tuberías. Deben desecharse en un tacho de basura cerrado.

ROPA

Toda la ropa en su caja ha sido donada con mucho cariño por personas de nuestra comunidad local. Les pedimos a las personas que laven la ropa antes de donarla, y por lo general lo hacen. De todas formas, no garantizamos que toda la ropa haya sido lavada, le recomendamos que la laves antes de usarla.



GUÍA DE SEGURIDAD

SUEÑO SEGURO

Recomendamos que visites el sitio web de Lullaby Trust y leas la información sobre sueño seguro: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

RECOMENDACIONES DE LULLABY TRUST SOBRE COMPARTIR EL CUARTO CON SU BEBÉ

- Ubique a su bebé en una cuna o moisés separado en la misma habitación que usted por los primeros 6 meses, aún durante el día.
- Se descubrió a través de un estudio realizado en Europa que el riesgo de muerte infantil súbita se reduce significativamente cuando el infante duerme en la misma habitación, pero no en la misma cama que los padres.
- El lugar más seguro para que su bebé duerma durante los primeros 6 meses es en una cuna o moisés separado en la misma habitación que usted.
- La posibilidad de síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) es más baja cuando los bebés duermen en una cuna en la misma habitación que sus padres.
- Nunca duerma en un sofá o sillón con su bebé. Dormir con su bebé en un sofá o sillón es una de las situaciones de mayor riesgo para su bebe. Estudios han demostrado que dormir junto a un bebé en un sofá o sillón está asociado con un riesgo extremadamente alto de SMIS. Un estudio descubrió que aproximadamente una sexta parte de los niños en Inglaterra y Gales que fallecieron de SMIS fueron encontrados durmiendo con un adulto en un sofá.

- Asegúrese de no quedarse dormida con su bebé en un sofá. Si crees que se pueda quedar dormida, coloca al bebé en un lugar seguro para dormir.
- Si estás amamantando, pídele a su pareja que se quede despierta contigo, amamanta en una posición en la que no se quede dormida o amamanta al bebé en otro lado.

RECOMENDACIONES DE LULLABY TRUST SOBRE COLLECHO

Algunos padres deciden compartir la cama con sus bebés. Esto significa que el bebé comparte la misma cama con los adultos por la mayor parte de la noche y no solo para ser consolado o alimentarse. Algunos padres deciden también dormir con sus bebés en otros lugares.

Los bebés deben dormir en un espacio libre, lo que es fácil de lograr en una cuna o moisés. Sabemos que las familias comparten las camas, por lo tanto, recomendamos hacer que las camas sean un lugar seguro para un bebé, ya sea en caso de que te duermas sin querer o elegir compartir la cama. Nuestras sugerencias sobre el colecho te dirán cómo.

PARA UN COLECHO SEGURO

- Mantengan almohadas, sábanas, mantas y cualquier objeto que pueda obstruir la respiración o causar exceso de calor lejos de su bebé. Una alta proporción de infantes que fallecieron como resultado de SMIS se han encontrado con la cabeza cubierta por sábanas sueltas.
- Sigue otras sugerencias de sueño seguro para reducir el riesgo de SMIS como por ejemplo el bebé durmiendo boca arriba: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Evite que las mascotas u otros niños duerman en la misma cama.
- Asegúrese que el bebé no se caerá de la cama o quede atrapado entre el colchón y la pared.



CUÁNDO NO SE DEBE PRACTICAR COLECHO

Es importante que sepas que existen algunas circunstancias en donde dormir con su bebé puede ser muy peligroso:

- Cuando usted o su pareja fuma (aun si no lo hacen en la habitación).
- Cuando usted o su pareja han bebido alcohol o han tomado drogas (incluso medicación que pueda causar somnolencia).
- Cuando su bebé ha nacido prematuro (de menos de 37 semanas).
- Cuando su bebé nació con un bajo peso (2,5kg o 5 1/2 libras o menos).
- Nunca duermas en un sofá o sillón con su bebé, esto puede aumentar el riesgo de SMIS 50 veces más.
- Nunca debes dormir con su bebé si alguno de los puntos antes mencionados aplican para usted o su pareja.

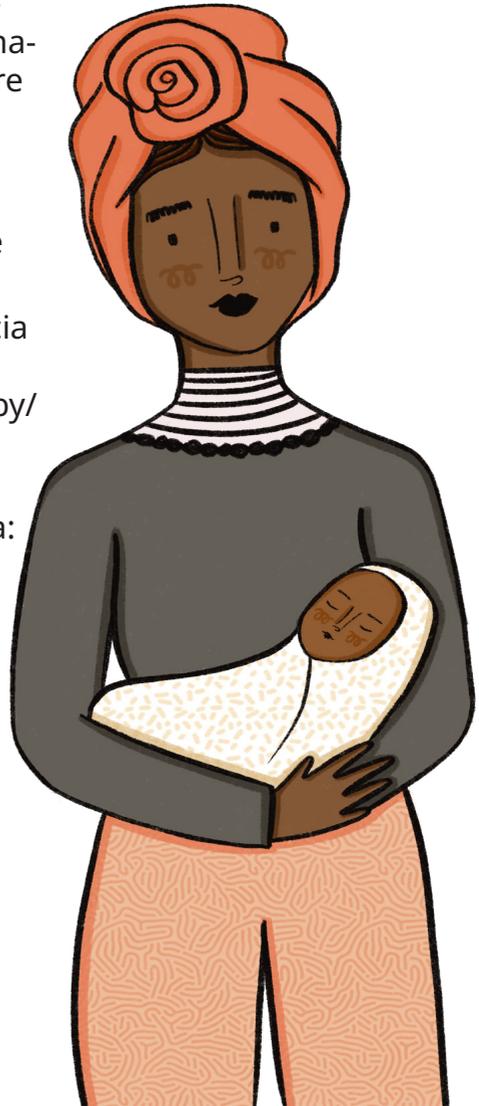
ALIMENTAR A SU BEBÉ

Algunas madres optan por amamantar a sus bebés mientras que otras eligen darles la mamadera con leche de fórmula.

Elige la opción que sientas que es la correcta para usted. Debería poder preguntar a su matrona o visitador médico sobre cómo alimentar a su bebé.

Recomendamos visitar el sitio web de NHS para obtener información y consejos sobre alimentación:

- Sugerencias sobre lactancia del NHS:
www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Sugerencias sobre alimentación con mamadera:
www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



COVID-19

Es muy importante tomar precauciones para prevenir que usted o su bebé contraigan COVID-19.

Es posible que las mujeres embarazadas le transmitan COVID-19 a sus bebés no nacidos, aunque es muy raro y en los casos en que ha sucedido, los bebés se han recuperado.

Recuerda estos pasos: Manos. Rostro. Espacio.

Manos: Lávese las manos regularmente durante 20 segundos cada vez. Esto es especialmente importante antes de alimentar a su bebé o antes de manipular los objetos de alimentación.

Rostro: Cubra su rostro con una mascarilla cuando se encuentre en un espacio cerrado con otras personas. No le pongas una mascarilla a su bebé, los niños menores de 3 años no deben utilizar mascarilla, ya que puede ser peligroso.

Espacio: Mantenga al menos de dos metros de distancia de personas con las que no convives en todo momento. Si quieres encontrarte con otras personas, hazlo en espacios abiertos.

Recomendamos leer estas sugerencias de Lullaby Trust sobre coronavirus y cuidados de su bebé:

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



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740 744289

Illustrations by AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.