



راهنمای جعبه کودک شما

www.pramdepot.com

07740744289

تصاویر توسط AsherMegan Humphries

© PramDepot C.I.C 2021 Copyright.

بچه دار شدن میتواند بسیار استرس
زا باشد زمانی که شما در حال
حاضر

مشکلاتی را در زندگی خود تجربه
می کنید. ما میدانیم که احتمالاً
این زمان برای شما بسیار چالش
برانگیز است.

شما تنها نیستید. ما میخواهیم تا
جایی که میتوانیم از شما حمایت
کنیم تا از شما و کودکان در این
دوره مراقبت کنیم.

در این جعبه مواردی برای کمک
به شما و نوزادتان به همراه
دستورالعمل های دقیق برای نحوه
استفاده از آنها را خواهید یافت.

اگر در مورد جعبه و موارد موجود
در آن سوالی دارید، میتوانید با
استفاده از شماره تلفن صفحه 1 با
PramDepot تماس بگیرید.

این راهنما حاوی برخی پیوندها به
اطلاعات موجود در اینترنت است.
اگر نمیتوانید به اینترنت دسترسی
داشته باشید، لطفاً از سازمان یا
شخصی که شما را معرفی کرده
است بخواهید که اطلاعات را برای
شما چاپ کند یا به شما کمک کند
به روش دیگری به آن دسترسی
داشته باشید.

با محبت از PramDepot xx



در این جعبه، موارد زیر را خواهید یافت:

برای شما:

- یک کیسه بهداشتی بیمارستانی شامل کریم دندان، ماده دافع بوی بد و سایر مواردی که ممکن است بلافاصله پس از تولد نوزاد به آن نیاز داشته باشید
- پد بارداری یکبار مصرف
- پد پستان یکبار مصرف
- پدهای پستان قابل استفاده مجدد (شما میتوانید آنها را بشویید و دوباره استفاده کنید)

تغذیه:

- پمپ پستان چراغ سیلیکونی
- ضد عفونی کننده مایکروویو یا یک ضد عفونی کننده برقی
- کیسه های نگهداری شیر
- ظروف بوتلی
- پیشبند

خوابیدن:

- یک توشک برای محفظه
- روتختی
- لحاف
- کیسه خواب (در صورت وجود)

تغییر دادن:

- پوشک کودک
- کرم پوشک
- دستمال مرطوب

لباس ها:

- کلاه ها
- لباس های نوزاد
- واسکت ها
- جاکت کش باف پشمی یا جامپر ها
- دستکش های خراش

اضافی:

- 1 قلاب بسته بندی کردن
- 1 چوشک
- موسلین

ما سعی میکنیم مطمئن شویم که جعبه های کودک شما همه موارد موجود در این لیست را شامل باشند، اما همیشه این ممکن نیست. اگر مواردی از دست رفته است، به این دلیل است که ما نتوانسته ایم مقدار کافی از این مورد را برای هر جعبه دریافت کنیم. میتوانید از سازمانی که شما را معرفی کرده است بپرسید که آیا میتواند به شما کمک کند تا موارد گم شده را دریافت کنید.



چگونه از اجناس داخل محفظه خود استفاده کنید

محفظة نوزاد

محفظة، توشك، روتختی و لحاف



اگر تخت یا سبد موسی ندارید، محفظه کودک مکانی محفوظ برای خواب کودک شما است. اگر می‌خواهید از محفظه کودک خود به عنوان فضای خواب استفاده کنید، لطفاً از این توصیه پیروی کنید:

- در صورت امکان از محفظه فقط برای خواب در روز استفاده کنید. اگر تخت یا سبد موسی دارید، باید از آن برای خواب نوزادان در طول شب استفاده کنید.
 - اگر کودکان در محفظه است، آن را بلند نکنید یا انتقال ندهید.
 - اگر کودک در محفظه است، درب یا پوششی روی محفظه خود قرار ندهید.
 - محفظه را همیشه به عنوان فضای خواب صاف نگه دارید.
 - از قرار دادن ملافه اضافی در بالای توشک خودداری کنید تا از رسانیدن کودک خود به سطح بالاتری جلوگیری نمایی.
 - اطمینان حاصل کنید که محفظه روی یک سطح جامد قرار گرفته است و نمی تواند روی آن بیفتد.
 - اگر محفظه در تماس آب بیاید یا کثیف شد از آن استفاده نکنید.
 - محفظه را روی فرش گرم قرار ندهید.
 - اطمینان حاصل کنید که هر حیوان خانگی از محفظه دور بماند.
 - کودک را بدون مراقبت یا دور از دید در محفظه رها نکنید.
 - هنگامی که کودک شما قادر به غلتیدن شد دیگر از محفظه استفاده نکنید.
 - همیشه کودک خود را به پشت بخوابانید.
- باید توجه داشته باشید که هیچ مدرک مستقیمی وجود ندارد که استفاده از محفظه کودک سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) یا مرگ و میر نوزادان را کاهش دهد. هیچ استاندارد خاصی محفوظ برای یک جعبه مقوایی برای خوابیدن نوزاد وجود ندارد.

قلاب بسته بندی

قلاب برای حمل دادن نوزاد شماست. لطفاً قبل از استفاده حتماً راهنمای زیر و هر دستورالعملی را که همراه با قلاب است بخوانید. کودک خود را نزدیک نگه دارید و هنگامی که قلاب یا دستگاه حامل می پوشید، کودک خود را محفوظ نگه دارید.

محکم

قلاب ها و حاملها باید به اندازه ای محکم باشند که نوزادتان را نزدیک خود نگه دارند، زیرا این کار برای هر دوی شما راحت تر خواهد بود. هر پارچه سست یا شل به کودک شما اجازه می دهد در دستگاه حامل فرو برود که میتواند مانع تنفس او شود و پشت شما را بکشد.



در همه حال در نظر است

شما باید همواره بتوانید چهره کودک خود را با نگاه کردن به سمت پایین ببینید. پارچه یک قلاب یا دستگاه حامل نباید در اطراف آنها بسته شود، بنابراین باید آن را باز کنید تا آنها را بررسی کنید. در حالت گهواره، کودک شما باید رو به بالا باشد نه اینکه به سمت بدن شما بچرخد.





به اندازه کافی نزدیک برای بوسیدن
سر کودک شما باید تا جایی که راحت است به زنخدان
شما نزدیک باشد. با خم کردن سر خود به جلو، باید
بتوانید سر یا پیشانی کودک خود را ببوسید.

زنخدان را از سینه دورتر نگه دارید
کودک هرگز نباید طوری حلقه شود که زنخدان او
را به سینه فشار دهد زیرا این امر میتواند تنفس
او را محدود کند. اطمینان حاصل کنید که همیشه
یک فضای حداقل به اندازه یک انگشت زیر
زنخدان کودک شما وجود دارد.



پشتیبان شده است

در حمل کردن عمودی، کودک باید به راحتی نزدیک
پوشنده نگه داشته شود تا پشت او در موقعیت طبیعی
خود قرار گیرد و شکم و قفسه سینه اش به سمت شما
باشد. اگر قلاب خیلی شل باشد، میتواند فرو بیفتد، که
میتواند تا حدی راه هوایی آنها را ببندد (این را میتوان
با گذاشتن دست روی پشت کودک و فشار دادن ملایم
آن بررسی کرد - آنها نباید باز یا به شما نزدیکتر شوند).
نوزادی که در گهواره در کیسه یا قلاب حلقه ای قرار
دارد باید با احتیاط قسمت پایین وجود آنها را در عمیق
ترین قسمت قرار دهید تا قلاب آنها را از وسط تاه
نکند و زنخدان آنها به سینه فشار ندهد.



نحوه گره زدن قلاب

Fig-1



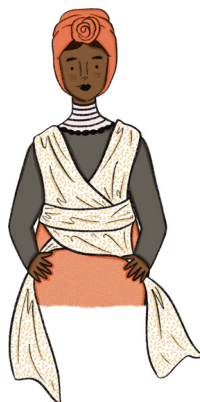
پارچه را از وسط بردارید و روی شکم خود نگه دارید.

Fig-2



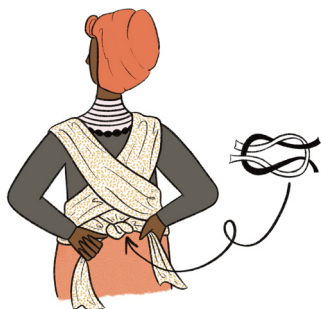
پارچه را به پشت بکشید، آن را از پشت رد کنید و روی شانه های مخالف بکشید.

Fig-3



پارچه را از جلو صلیب کنید، سپس هر دو انتهای آن را از پارچه دور کمر خود بکشید.

FIG. 4



پارچه را پشت سر خود بکشید و به صورت دو گره بزنید. اگر پارچه به اندازه کافی باقی مانده است، میتوانید انتهای پارچه را به سمت جلو بیاورید و در قسمت جلو گره بزنید.

FIG. 5

پارچه باید به شکل X روی شکم شما باشد. کودک را داخل X روی شکم خود قرار دهید. هر پا را در هر طرف X قرار دهید.



FIG. 6



اگر کودک خواب است یا نمیتواند گردن خود را بالا نگه دارد، از پارچه پشت سر کودک استفاده کنید و آن را بکشید تا پشت سر نوزاد را نگه دارید.

اطلاعات مهم در مورد قلاب شما

اخطار، دائماً کودک خود را زیر نظر داشته باشید و مطمئن شوید که دهان و بینی او مانعی ندارد. هشدار، برای نوزادان نارس، کم وزن و کودکانی که دارای شرایط پزشکی هستند، قبل از استفاده از این محصول با یک متخصص بهداشت مشورت کنید. اخطار، مطمئن شوید که زنجردان کودک روی قفسه سینه قرار نگرفته است زیرا ممکن است تنفس او محدود شود که میتواند منجر به خفگی نفس شود. هشدار، برای جلوگیری از خطرات ناشی از سقوط، مطمئن شوید که کودک تان به طور محفوظ در قلاب قرار گرفته است.

- لطفاً از خطرات موجود در محیط خانگی آگاه باشید، به عنوان مثال: منابع گرما، ریختن نوشیدنی های گرم.
- از محصول فقط برای تعداد کودکانی استفاده کنید که محصول برای آنها در نظر گرفته شده است.
- قلاب برای استفاده در فعالیت های ورزشی مناسب نیست به عنوان مثال، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و اسکی.
- مراقب باید از افزایش خطر افتادن فرزند شما از قلاب با فعالیت شدن آن آگاه باشد.
- به طور مرتب قلاب را برای هر گونه علائم فرسایش و آسیب بررسی کنید.
- این قلاب را در زمانی که از آن استفاده نمی کنید دور از کودکان نگهداری کنید.
- روی کش کودک در حین استفاده در معرض ساییدگی و پارگی معمولی است. در صورت آسیب دیدن از آن استفاده نکنید.
- حرکت شما و حرکت کودک ممکن است بر تعادل شما تأثیر بگذارد. هنگام خم شدن و تکیه کردن به جلو یا پهلو مراقب باشید.



پمپ پستان

لطفاً برای راهنمایی دقیق در مورد نحوه استفاده از آن، دستورالعمل‌های همراه پمپ پستان را مطالعه کنید.

قبل از استفاده مطمئن شوید که پمپ پستان به درستی شسته و ضد عفونی شده است.

Fig 1



Fig 2

با استفاده از یک پارچه صاف گرم، پستان را به آرامی با حرکات دایره ای ماساژ دهید تا جریان شیر را تحریک کنید.



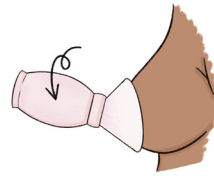
Fig 3

نوک پستان و پستان را با قسمت مکش پوشانید. پمپ را به آرامی فشار دهید تا حرکت مکش شروع به تولید شیر کند. ادامه دهید تا مقدار مورد نظر جمع آوری شود.



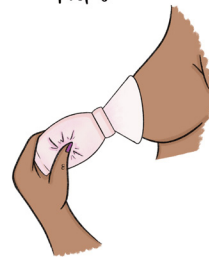
اگر به نظر میرسد جریان شیر ناسازگار است،
پمپ را در موقعیت دیگری قرار دهید.

Fig 4



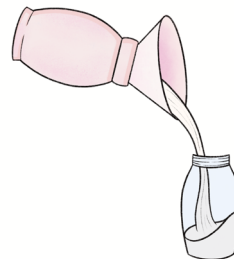
حرکت پمپاژ را تا زمانی که جریان شیر کند
شود ادامه دهید. این ممکن است تا 45 دقیقه
طول بکشد.

Fig 5



به سادگی شیر تولید شده را به کیسه های
نگهداری شیر یا بوتل ها یا ظروف ضد عفونی
شده منتقل کنید. ظروف را فقط تا 4/3 پر کنید
زیرا ممکن است شیر پس از سرد شدن منبسط
شود. در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

Fig 6



پمپ پستان شما باید پس از هر بار استفاده ضد عفونی شود تا از رشد باکتری‌هایی که میتوانند به کودک
شما آسیب برسانند، جلوگیری شود. شما میتوانید از ضد عفونی برای ضد عفونی کردن پمپ پستان تان
استفاده کنید، با همان فرآیندی که برای ضد عفونی کردن ظرف ها انجام میشود.

نگهداری شیر در کیسه یا ظرف

این کیسه ها برای نگهداری محفوظ شیر مادر هستند. دستورالعمل های نگهداری محفوظ شیر دوشیده شده مادر:

- در ظرف ضد عفونی شده یا در کیسه نگهداری شیر نگهداری شود.
- تا 6 ساعت در درجه حرارت اتاق نگهداری شود.
- در پشت یخچال (در درجه حرارت 5-10 درجه سانتیگراد) حداکثر تا 3 روز نگهداری شود.
- در پشت یخچال (0 تا 4 درجه سانتیگراد) تا 8 روز نگهداری شود.
- تا 2 هفته در محفظه یخ یخچال نگهداری شود.
- شیر مادر منجمد را میتوان تا 6 ماه نگهداری کرد.
- اگر در درجه حرارت اتاق یخ زدایی شد، بلافاصله استفاده کنید.
- در صورت یخ زدایی در یخچال ظرف 12 ساعت استفاده کنید.
- بهتر است شیر منجمد را قبل از دادن به کودکان به آرامی در یخچال یخ زدایی کنید، اما اگر نیاز به استفاده فوری دارید، شیر یخ زده را در یک ظرف آب گرم قرار دهید یا آن را زیر آب گرم نگه دارید تا یخ زدایی شود.
- هرگز شیر مادر یخ زده را دوباره منجمد نکنید زیرا انجام این کار بی خطر نیست. پس از تهیه شیر مادر یخ زده در ظرف شیر برای دادن به نوزاد، باید ظرف مدت 1 ساعت از آن استفاده کنید. شیر باقی مانده را باید بعد از این مدت دور بریزید.

استریل کننده

در جعبه خود، یا یک استریل کننده الکتریکی یا یک استریل کننده مایکروویو خواهید داشت. اگر دستگاه استریل کننده مایکروویو دارید، می توانید از آن برای استریل کردن در آب سرد نیز استفاده کنید.

چهار روش برای استریل کردن اجناس وجود دارد. بسته به تجهیزاتی که به آن دسترسی دارید، می توانید انتخاب کنید که از کدام روش استفاده کنید.

استفاده از استریل کننده الکتریکی:

یک دستگاه استریل کننده الکتریکی از بخار (گرما) برای استریل کردن ظرف شیر و سرپستانک نوزاد استفاده می کند. لطفاً از دستورالعمل های همراه استریل کننده خود برای استفاده ایمن از آن استفاده کنید.

استفاده از دستگاه ضد عفونی کننده مایکروویو:

استریلیزاسیون مایکروویو از بخار (حرارت) برای استریل کردن ظرف شیر نوزاد و سرپستانک استفاده می کند. لطفاً دستورالعمل های ارائه شده همراه با دستگاه استریلیزر را برای راهنمایی دقیق در مورد نحوه استفاده ایمن از آن مطالعه کنید.

- همچنین باید مطمئن شوید که تمام ظرف ها و سرپستانک ها را طوری قرار دهید که دهانه های آن به سمت پایین باشد.
- به خصوص مراقب باشید که از تنظیم صحیح برق در مایکروویو خود استفاده کنید. اگر این مقدار را خیلی بالا تنظیم کنید، ظرف ها و سرپستانک ها آب می شوند. هرگز وسایل تغذیه کودک خود را مستقیماً و بدون استفاده از دستگاه استریلیزر داخل مایکروویو قرار ندهید. این کار به طور موثر اقسام شما را استریل نمی کند و احتمالاً به آنها آسیب می رساند.
- هرگز وسایل فلزی را داخل مایکروویو قرار ندهید.
- اگر بلافاصله از اقسام استریل شده استفاده نمی کنید، می توانید آنها را تا زمانی که در بسته نگه دارید در واحد استریل کننده نگهداری کنید. باید دستورالعمل ها را بخوانید تا بفهمید چه مدت می توانید اجناس را نگه دارید.

استریل کردن آب سرد:

استریل کردن با آب سرد روشی برای استریل کردن وسایل شما با استفاده از فرمول ویژه ارائه شده توسط سازنده. برای این کار می توانید از دستگاه استریل کننده میکروویو خود استفاده کنید. لطفاً دستورالعمل های ارائه شده همراه با دستگاه استریلیزر را برای راهنمایی دقیق در مورد نحوه استفاده ایمن از آن مطالعه کنید.

- اطمینان حاصل کنید که هر گونه اثری از شیر یا غذا از بین رفته است. برای تمیز کردن سرپستانک ها، حلقه های ظرف که بقایای شیر به راحتی در آن ها گیر می افتد، مراقب باشید.
- وسایل تغذیه را حداقل 30 دقیقه در محلول استریل کننده بگذارید.
- محلول استریل کننده را هر 24 ساعت عوض کنید.
- هنگام قرار دادن آنها در محلول استریل کننده مطمئن شوید که هیچ حباب هوا در ظرف ها یا سرپستانک ها گیر نکرده است.
- استریل کننده شما باید یک پوشش شناور یا یک پیستون داشته باشد تا تمام تجهیزات را زیر محلول نگه دارد.

جوشاندن:

جوشاندن ابتدایی ترین روش استریل کردن با استفاده از حرارت است. برای استریل کردن ظرف شیر و سرپستانک نوزاد با جوشاندن آنها، مراحل زیر را دنبال کنید:

1. بررسی کنید که ظرف ها، سرپستانک ها و هر چیز دیگری که می خواهید استریل کنید، همگی بتوانند با خیال راحت بجوشانند.
2. تمام وسایلی را که برای استریل کردن نیاز دارید در یک دیگ بزرگ بریزید.
3. دیگ را با آب پر کنید تا تمام وسایل به طور کامل در آب فرو بروند. همچنین باید مطمئن شوید که هیچ حباب هوا در داخل هیچ یک از ظرف ها و سرپستانک ها وجود ندارد.
4. آب را به جوش بیاورید.
5. آب را به مدت 10 دقیقه بجوشانید.
6. اقام را در دیگ بگذارید تا زمانی که برای پر کردن آنها آماده شوید. یا می توانید آنها را در ظرف استریل در یخچال نگهداری کنید. هنگام بیرون آوردن ظرف ها و سرپستانک ها، مطمئن شوید که آب به اندازه ای خنک شده است که خود را نسوزانید.
7. اگر از ظرف ها و سرپستانک های خود تا 24 ساعت بعد از جوشیدن استفاده نکردید، این فرآیند را تکرار کنید.

ظرف

این ظرف ها برای تغذیه کودک با شیر مادر یا شیر خشک می باشد.
پس از هر بار استفاده باید ظرف های خود را بشویید و استریل کنید
از رشد باکتری هایی که می توانند به کودک شما آسیب برسانند، جلوگیری کنید. می توانید این کار را با
استفاده از دستورالعمل های استریلیزر بالا انجام دهید.
لطفاً مطمئن شوید که دستورالعمل های همراه ظرف ها را مطالعه کرده اید.

چوشک

برای جلوگیری از رشد باکتری هایی که می توانند به کودک شما آسیب برسانند، باید پس از هر بار استفاده،
چوشک را بشویید و استریل کنید. می توانید این کار را با استفاده از دستورالعمل های استریلیزر بالا انجام
دهید.
لطفاً حتماً دستورالعمل های ارائه شده به همراه چوشک را بخوانید.



پدهای زایمان

این پدهای یکبار مصرف برای کمک به هرگونه خونریزی یا ترشح از واژن پس از تولد نوزاد شما است. طبیعی است که تا چند هفته پس از زایمان به اینها نیاز داشته باشید.

پد سینه

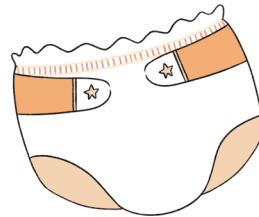
این پدها برای جذب شیری هستند که در فاصله بین شیردهی از سینه شما نشت می کند (اگر شیر می دهید). می توان آنها را در ماشین لباسشویی یا با دست شست و دوباره استفاده کرد. همچنین ممکن است تعدادی پد سینه یکبار مصرف در جعبه خود داشته باشید که پس از استفاده باید آنها را دور بیندازید.

دستمال مرطوب

دستمال های مرطوب را در تشناب نشوید، زیرا ممکن است پیپ ها را مسدود کنند. اینها باید در یک سطل در بسته دور ریخته شوند.

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 ها، 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 بشویید.



راهنمای امنی

خواب ایمن

توصیه می کنیم از وب سایت Lullaby Trust دیدن کنید و اطلاعات مربوط به خواب ایمن را بخوانید:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

مشاوره از LULLABY TRUST در مورد به اشتراک گذاری اتاق

- کودک خود را در یک تخت جداگانه یا سبد موسی در همان اتاقی که خود دارید در 6 ماه اول، حتی در طول روز بخوابانید.
- یک مطالعه بزرگ از شواهد از سراسر اروپا نشان داد که خطر مرگ ناگهانی نوزاد به طور قابل توجهی کاهش می یابد زمانی که نوزاد در همان اتاق می خوابد، اما نه در همان تخت، که والدینش می خوابند.
- امن ترین مکان برای خواب نوزاد شما در 6 ماه اول، در یک تخت یا سبد موسی مجزا در همان اتاقی است که شما قرار دارد.
- احتمال ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) زمانی کمتر است که نوزادان در یک تخت جداگانه در اتاقی مشابه با والدین خود بخوابند.
- هرگز با کودک خود روی مبل یا صندلی راحتی نخوابید. خوابیدن روی مبل یا روی صندلی همراه با نوزاد یکی از پرخطرترین موقعیت ها برای آنهاست. مطالعات نشان داده اند که استفاده از مبل یا صندلی راحتی با نوزاد در حالی که هر دوی شما خواب هستید، با خطر بسیار بالای SIDS مرتبط است. یک مطالعه نشان داد که تقریباً یک ششم نوزادان در انگلستان و ولز که به دلیل SIDS فوت کردند، با یک بزرگسال روی مبل خوابیده بودند.
- اطمینان حاصل کنید که به طور تصادفی با کودک خود روی مبل نخوابید. اگر فکر می کنید ممکن است به خواب بروید، کودک را در جای امنی قرار دهید تا بخوابد.
- اگر در حال شیردهی هستید، از شریک زندگی خود بخواهید که با شما بیدار بماند، در موقعیت دیگری شیر بدهید که مطمئن باشید ممکن است نخوابید یا در جای دیگری به کودک غذا بدهید.

توصیه های LULLABY TRUST در مورد هم خوابی

برخی از والدین ترجیح می دهند با نوزادان خود در رختخواب مشترک باشند. این به این معنی است که نوزاد آنها بیشتر شب را با یک بزرگسال در یک تخت مشترک می گذراند و نه فقط برای تسکین یا تغذیه. برخی از والدین نیز ترجیح می دهند با نوزادان خود در مکان های دیگری بخوابند.

نوزادان باید در یک فضای خواب روشن بخوابند که به راحتی در رختخواب یا سبد موسی ایجاد می شود. با این حال، ما می دانیم که خانواده ها نیز تخت خواب مشترک دارند، و بنابراین توصیه می کنیم که تخت خود را مکان امن تری برای نوزاد قرار دهید، چه به طور تصادفی چرت بزنید، چه انتخاب کنید که تخت خواب مشترک داشته باشید. توصیه ما در مورد هم خوابی با نوزاد به شما می گوید که چگونه.

برای هم خوابی ایمن تر

- بالش ها، ملحفه ها، پتوها را از کودک خود یا هر وسیله دیگری که می تواند مانع تنفس کودک شما شود یا باعث گرم شدن بیش از حد او شود، دور نگه دارید. بخش بالایی از نوزادانی که در نتیجه SIDS جان خود را از دست می دهند، با سر پوشیده از روی تختی های شل پیدا می شوند.
- سایر توصیه های خواب ایمن تر را برای کاهش خطر SIDS مانند خوابیدن نوزاد به پشت دنبال کنید: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- از گذاشتن حیوانات خانگی یا سایر کودکان در رختخواب خودداری کنید.
- مطمئن شوید که کودک از رختخواب پایین نیفتد یا بین تشک و دیوار گیر نکند.



زمانی که نباید با هم بخوابید

برای شما مهم است که بدانید شرایطی وجود دارد که در آن همخوابی با کودک می تواند بسیار خطرناک باشد:

- یا شما یا همسرتان سیگار می کشید (حتی اگر در اتاق خواب سیگار نمی کشید).
- یا شما یا همسرتان الکل مصرف کرده اید یا مواد مخدر مصرف کرده اید (از جمله داروهایی که ممکن است شما را خواب آلود کنند).
- نوزاد شما نارس (قبل از 37 هفتگی) متولد شده است.
- نوزاد شما با وزن کم (2.5 کیلوگرم یا 2/51 پوند یا کمتر) به دنیا آمد.
- هرگز با کودک خود روی مبل یا صندلی نخوابید، این می تواند خطر ابتلا به SIDS را تا 50 برابر افزایش دهد.
- اگر هر یک از نکات بالا در مورد شما یا شریک زندگی تان صدق می کند، هرگز نباید با نوزادتان کنار هم بخوابید.

شیر دادن به نوزاد

برخی از زنان شیر دادن به نوزادان خود را انتخاب می کنند در حالی که برخی دیگر با شیر خشک تغذیه می کنند. شما می توانید گزینه ای را انتخاب کنید که برای شما مناسب است. شما باید بتوانید از قابله یا پزشک خود برای حمایت و اطلاعات در مورد تغذیه کودک خود بخواهید.

توصیه می کنیم برای مطالعه اطلاعات و توصیه های مربوط به تغذیه به وب سایت NHS مراجعه کنید:

- توصیه NHS در مورد شیردهی: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- توصیه NHS در مورد تغذیه با ظرف: www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



کووید ۱۹-

بسیار مهم است که اقداماتی را برای جلوگیری از ابتلای شما یا نوزادتان به کووید ۱۹- انجام دهید، زیرا ممکن است باعث ناراحتی شما شود.

این امکان برای زنان باردار وجود دارد که COVID-19 را به جنین خود منتقل کنند، اما این بسیار نادر است و در جایی که اتفاق افتاده است، نوزادان بهبود یافته اند.

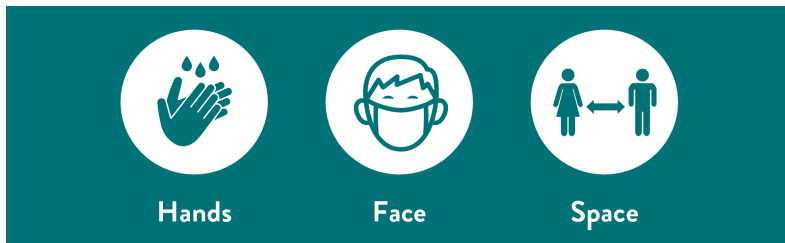
راهنمایی را به خاطر بسپار: دست ها. صورت. فضا.

دست ها: دستان خود را هر بار به مدت 20 ثانیه به طور مرتب بشویید. این امر به ویژه قبل از شیر دادن به نوزاد یا دست زدن به وسایل تغذیه اهمیت دارد.

صورت: هر زمان که در داخل خانه یا در یک فضای بسته با دیگران هستید، صورت خود را با ماسک بپوشانید. از قرار دادن ماسک روی نوزاد خودداری کنید - کودکان زیر 3 سال نباید از ماسک استفاده کنند زیرا ممکن است خطرناک باشد.

فضا: حداقل دو متر از افرادی که با آنها زندگی نمی کنید همیشه فاصله داشته باشید. اگر می خواهید با دیگران ملاقات کنید، این کار را در فضای باز انجام دهید.

توصیه می کنیم این توصیه های Lullaby Trust را در مورد کرونا و مراقبت از کودک خود بخوانید:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby





PramDepot

The Art of Recycling

