



Un guide pour votre Baby Box

www.pramdepot.com

07740 744289

Illustrations par AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

Avoir un bébé peut être très stressant quand on a déjà des difficultés dans sa vie. Nous savons que c'est probablement une période très difficile pour vous.

Vous n'êtes pas seule. Nous voulons vous aider à prendre soin de vous et de votre bébé du mieux que nous le pouvons durant cette période.

Dans cette boîte, vous trouverez des articles qui vous aideront et une liste d'instructions détaillées sur leur utilisation.

Si vous avez des questions sur la boîte et les articles qu'elle contient, vous pouvez contacter PramDepot en composant le numéro de téléphone à la page 1.

Ce guide contient quelques liens vers des informations sur Internet. Si vous n'avez pas accès à Internet, demandez à l'organisation ou la personne qui vous a orienté vers ce service d'imprimer l'information pour vous ou de vous aider à y accéder d'une autre manière.



Avec amour de PramDepot xx

DANS CETTE BOÎTE, VOUS TROUVEREZ LES ARTICLES SUIVANTS:

POUR VOUS:

- Un sac d'hygiène hospitalier comprenant du dentifrice, du déodorant et d'autres articles dont vous pourriez avoir besoin immédiatement après la naissance de votre bébé
- Des serviettes hygiéniques de maternité jetables
- Des coussinets jetables pour les seins
- Des coussinets réutilisables pour les seins (vous pouvez les laver et les réutiliser)

ALIMENTATION:

- Un tire-lait à poire en silicone
- Un stérilisateur électrique ou pour micro-ondes
- Des sacs de stockage de lait
- Des biberons
- Des bavoirs

SOMMEIL:

- Un matelas pour la boîte
- Un drap
- Des couvertures
- Un sac de couchage (si disponible)

CHANGEMENT DE COUCHES:

- Des couches
- Une crème pour les couches
- Des lingettes humides

VÊTEMENTS:

- Des chapeaux
- Des grenouillères
- Des vestes
- Des cardigans ou des pulls
- Des mouffles anti-grattage

OBJETS ADDITIONNELS:

- 1 écharpe de portage
- 1 tétine
- Mousseline

Nous essayons de faire en sorte que nos Baby Box comprennent tous les articles de cette liste, mais ce n'est pas toujours possible. S'il y a des articles manquants, c'est parce que nous n'avons pas pu en obtenir suffisamment pour chaque boîte. Vous pouvez demander à l'organisation qui vous a orienté s'ils peuvent vous aider à obtenir les éléments manquants.



COMMENT UTILISER LES ARTICLES DANS VOTRE BOÎTE



Quand votre bébé dort, la boîte le garde en sécurité si vous n'avez pas de lit portable ou de couffin. Si vous décidez d'utiliser votre boîte comme espace de sommeil, suivez bien ces conseils:

- Dans la mesure du possible, utilisez la boîte pour les siestes de jour uniquement. Si vous possédez un lit portable ou un couffin, vous devrez l'utiliser pour votre bébé pour qu'il puisse bien dormir durant la nuit.
- Ne soulevez et ne transportez pas la boîte si votre bébé s'y trouve.
- Ne couvrez pas votre boîte si le bébé s'y trouve.
- Gardez toujours la boîte libre comme espace pour dormir.
- N'ajoutez pas de literie additionnelle sur le matelas pour surélever votre bébé.
- Assurez-vous que la boîte est placée sur une surface solide et qu'elle ne peut pas tomber.
- N'utilisez pas la boîte si elle est mouillée ou souillée.
- Ne posez pas la boîte sur un sol chauffé.
- Assurez-vous que tous les animaux de compagnie restent loin de la boîte.
- Ne laissez pas le bébé à l'intérieur de la boîte sans surveillance ou hors de vue.
- Arrêtez d'utiliser la boîte lorsque votre bébé est capable de se retourner.
- Placez toujours votre bébé sur le dos pour dormir.

Vous devez savoir qu'il n'y a pas de preuves que l'utilisation d'une boîte pour bébé diminuera les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) ou de mortalité infantile. Il n'existe pas de norme de sécurité spécifique pour une boîte en carton destinée à y faire dormir un bébé.

ÉCHARPE DE PORTAGE

L'écharpe de portage sert à porter votre enfant. Assurez-vous d'avoir bien lu les conseils ci-dessous et les instructions qui accompagnent l'écharpe de portage avant de l'utiliser. Gardez votre bébé près de vous et protégez-le lorsque vous mettez une écharpe de portage ou un porte-bébé.



Serré

Les écharpes de portage et les porte-bébés doivent être suffisamment serrés pour tenir votre enfant près de vous, car cela sera plus confortable pour vous deux. Tout tissu détendu ou lâche comporte le risque pour votre bébé de s'affaisser dans le porte-bébé, ce qui peut gêner sa respiration et tirer sur votre dos.

Visible à tout moment

Vous devez toujours être capable de voir le visage de votre bébé en jetant simplement un coup d'œil vers le bas. Le tissu d'une écharpe de portage ou d'un porte-bébé ne doit pas se refermer autour de lui, ce qui vous oblige à l'ouvrir pour le surveiller. En position berceau, votre bébé doit être tourné vers le haut et non vers votre corps.





Assez près pour embrasser

La tête de votre bébé doit être aussi proche de votre menton que possible. En penchant la tête en avant, vous devriez pouvoir embrasser votre bébé sur la tête ou le front.

Gardez le menton loin de la poitrine

Un bébé ne doit jamais être recroquevillé de manière, de sorte que son menton est forcé sur sa poitrine, car cela peut restreindre sa respiration. Assurez-vous qu'il y a toujours un espace aussi large qu'un doigt sous le menton de votre bébé.





Dos soutenu

Dans le cas d'un portage vertical, le bébé doit être tenu confortablement près de vous, de sorte que son dos est soutenu dans sa position naturelle et que son ventre et sa poitrine sont contre vous. Si l'écharpe de portage n'est pas assez serrée, elle peut s'affaisser, ce qui risque de fermer partiellement ses voies respiratoires (vous pouvez vérifier cela en plaçant une main sur le dos de votre bébé et en appuyant doucement - il ne doit pas se dérouler ou se rapprocher de vous). Un bébé porté en berceau dans une écharpe de portage à poche ou à anneaux devrait être positionné avec précaution, les fesses dans la partie la plus profonde afin que l'écharpe ne le plie pas en deux en appuyant le menton sur la poitrine.

Comment attacher une écharpe

FIG.1



Prenez le tissu au milieu et tenez-le contre votre ventre.

Tirez le tissu jusqu'à l'arrière de votre dos, croisez-le derrière vous et tirez sur les épaules opposées.

FIG.2



FIG.3



Croisez le tissu sur le devant, puis tirez les deux extrémités à travers le tissu autour de votre taille.

Tirez le tissu derrière vous et faites un **DOUBLE NŒUD**. S'il reste suffisamment de tissu, vous pouvez ramener les extrémités vers l'avant et faire un double nœud.

FIG.4

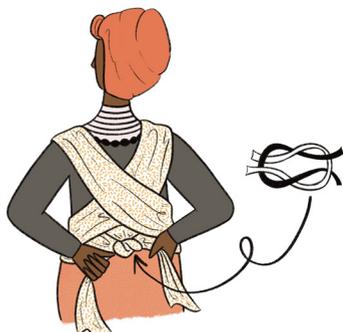


FIG.5



Le tissu devrait être en forme de X sur votre ventre. Placez le bébé dans le X positionné sur votre ventre. Mettez chaque jambe de chaque côté du X.

Si le bébé dort ou est incapable de tenir son cou droit, utilisez le tissu derrière la tête du bébé en le tirant pour soutenir l'arrière de la tête du bébé.

FIG.6



INFORMATIONS IMPORTANTES SUR VOTRE ÉCHARPE DE PORTAGE

ATTENTION Surveillez constamment votre enfant et assurez-vous que sa bouche et son nez ne sont pas obstrués.

ATTENTION Pour les bébés prématurés, de faible poids à la naissance et les enfants souffrant de problèmes de santé, demandez conseil à un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.

ATTENTION Assurez-vous que votre enfant ne pose pas son menton contre votre poitrine parce que sa respiration peut être restreinte, ce qui pourrait le faire suffoquer.

ATTENTION Assurez-vous que votre enfant est bien positionné dans l'écharpe pour éviter tout risque de chute.

- Soyez conscient des dangers présents dans l'environnement intérieur comme les sources de chaleur et le déversement de boissons chaudes.
- N'utilisez le produit que pour le nombre d'enfants pour lequel il est prévu.
- Cette écharpe de portage ne convient pas aux activités sportives, telles que la course, le vélo, la nage et le ski.
- La personne qui s'occupe de l'enfant doit être consciente du risque accru que l'enfant tombe de l'écharpe à mesure qu'il devient plus actif.
- Inspectez régulièrement l'écharpe pour détecter tout signe d'usure et de détérioration.
- Gardez cette écharpe loin des enfants lorsqu'elle n'est pas utilisée.
- L'écharpe de portage est sujette à une usure normale pendant son utilisation. Si elle est endommagée, ne l'utilisez pas.
- Vos mouvements et ceux de votre enfant peuvent affecter votre équilibre. Faites attention lorsque vous vous penchez vers l'avant ou sur le côté.

TIRE-LAIT

Assurez-vous de lire les instructions fournies avec le tire-lait pour obtenir des conseils détaillés sur son utilisation.

FIG 1



Assurez-vous que le tire-lait a été correctement lavé et stérilisé avant utilisation.

FIG 2



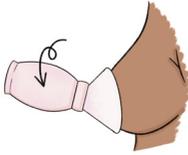
À l'aide d'un linge propre et chaud, massez doucement le sein en effectuant des mouvements circulaires pour favoriser l'écoulement du lait.

FIG 3



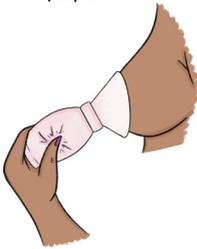
Couvrez la zone du mamelon et du sein avec la partie ventouse. Appuyez doucement sur la pompe jusqu'à ce que le mouvement d'aspiration commence à produire du lait. Continuez jusqu'à ce que la quantité désirée soit recueillie.

FIG 4



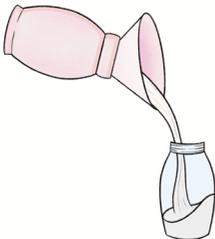
Si l'écoulement de lait semble irrégulier, placez le tire-lait dans une position différente.

FIG 5



Continuez à pomper jusqu'à ce que l'écoulement de lait ralentisse. Cela peut prendre jusqu'à 45 minutes.

FIG 6



Transférez simplement le lait produit dans des sacs de stockage de lait ou des bouteilles ou des récipients stérilisés. Remplissez les récipients aux 3/4 seulement car le lait peut se dilater en refroidissant. Conservez au réfrigérateur ou au congélateur.

Votre tire-lait doit être stérilisé après chaque utilisation pour éviter la croissance de bactéries qui pourraient nuire à votre bébé. Vous pouvez utiliser le stérilisateur pour stériliser votre tire-lait en suivant le même processus que pour la stérilisation des biberons (décrit au verso).

CONSERVATION DU LAIT DANS DES SACS OU BOUTEILLES

Ces sacs sont destinés à conserver votre lait maternel en toute sécurité. Lignes directrices pour la conservation sûre du lait maternel extrait:

- Conservez dans un contenant stérilisé ou dans un sac de stockage de lait.
- Conservez jusqu'à température ambiante jusqu'à 6 heures.
- Conservez au fond d'un réfrigérateur (5°C - 10°C) jusqu'à 3 jours.
- Conservez au fond du réfrigérateur (0°C - 4°C) jusqu'à 8 jours.
- Conservez dans le compartiment à glace jusqu'à deux semaines.
- Le lait maternel congelé peut être conservé jusqu'à 6 mois.
- S'il est décongelé à température ambiante, utilisez-le immédiatement.
- S'il est dégelé au réfrigérateur, utilisez-le dans un délai de 12 heures.
- Il est préférable de décongeler le lait congelé lentement dans le réfrigérateur avant de le donner à votre bébé, mais si vous avez besoin de l'utiliser immédiatement, placez le lait congelé dans une cruche d'eau chaude ou maintenez-le sous l'eau chaude courante pour le décongeler.
- Ne recongelez jamais le lait maternel décongelé car il n'est pas sécuritaire de le faire. Après avoir préparé du lait ma-

STÉRILISATEUR

Dans votre boîte, vous aurez soit un stérilisateur électrique, soit un stérilisateur pour micro-ondes. Si vous avez un stérilisateur pour micro-ondes, vous pouvez aussi l'utiliser pour la stérilisation à l'eau froide.

Il existe quatre méthodes de stérilisation des articles. Vous pouvez choisir la méthode que vous utiliserez, en fonction de l'équipement auquel vous avez accès.

UTILISATION D'UN STÉRILISATEUR ÉLECTRIQUE :

Un stérilisateur électrique utilise la vapeur (chaleur) pour stériliser les biberons et les tétines. Veuillez suivre les instructions qui accompagnent votre stérilisateur pour l'utiliser en toute sécurité.

UTILISATION D'UN STÉRILISATEUR POUR MICRO-ONDES:

La stérilisation par micro-ondes utilise la vapeur (chaleur) pour stériliser les biberons et les tétines. Assurez-vous de lire les instructions fournies avec le stérilisateur pour un guide détaillé sur la façon de l'utiliser en toute sécurité.

- Veuillez également à placer tous les biberons et tétines avec les ouvertures vers le bas dans le stérilisateur.
- Faites particulièrement attention à utiliser le bon réglage de puissance sur votre micro-ondes. Si le réglage est trop haut, cela fera fondre les biberons et les tétines. Ne mettez jamais le matériel d'allaitement directement au micro-ondes sans utiliser un stérilisateur. Cela ne stérilisera pas efficacement vos articles et les endommagera probablement.
- Ne mettez pas d'articles métalliques dans un micro-ondes.
- Si vous n'utilisez pas les articles stérilisés immédiatement, vous pouvez les stocker dans l'unité de stérilisation tant que vous la gardez scellée. Vous devriez lire les instructions pour savoir combien de temps vous pouvez conserver les articles.

STÉRILISATION À L'EAU FROIDE:

La stérilisation à l'eau froide est une méthode pour stériliser vos articles à l'aide

d'une préparation spéciale fournie par un fabricant. Vous pouvez utiliser votre stérilisateur pour micro-ondes pour ce faire. Veuillez vous assurer de lire les instructions fournies avec le stérilisateur pour un guide détaillé sur la façon de l'utiliser en toute sécurité.

- Assurez-vous que toute trace de lait ou d'aliments est enlevée. Prenez bien soin de nettoyer les tétines et les anneaux des biberons où les résidus de lait peuvent facilement rester accrochés.
- Laissez le matériel d'allaitement dans la solution stérilisante pendant au moins 30 minutes.
- Changez la solution stérilisante toutes les 24 heures.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de bulles d'air piégées dans les biberons ou les tétines lorsque vous les mettez dans la solution de stérilisation.
- Votre stérilisateur doit avoir un couvercle flottant ou un piston pour maintenir tout le matériel sous la solution.

ÉBULLITION:

L'ébullition est la méthode la plus élémentaire de stérilisation à la chaleur. Pour stériliser vos biberons et tétines en les faisant bouillir, suivez les étapes suivantes:

1. Vérifiez que vos biberons, tétines et tout ce que vous souhaitez stériliser peuvent être bouillis en toute sécurité.
2. Mettez tous les articles que vous devez stériliser dans une grande casserole.
3. Remplissez la casserole d'eau jusqu'à ce que tous les articles soient complètement submergés. Vous devez également vous assurer qu'il n'y a pas de bulles d'air dans les biberons ou les tétines.
4. Portez l'eau à ébullition.
5. Faites bouillir l'eau pendant 10 minutes.
6. Laissez les articles dans la casserole jusqu'à ce que vous soyez prêt à les remplir. Ou vous pouvez les entreposer dans un contenant stérilisé dans le réfrigérateur. Lorsque vous retirez vos biberons et vos tétines, assurez-vous que l'eau a suffisamment refroidi pour ne pas vous brûler.
7. Répétez ce processus si vous n'utilisez pas vos biberons et tétines dans les 24 heures suivant l'ébullition.

BIBERONS

Ces biberons sont destinés à nourrir votre bébé avec du lait maternel ou du lait maternisé.

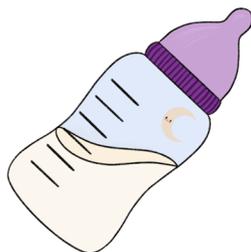
Vous devez laver et stériliser vos biberons après chaque usage pour empêcher la croissance de bactéries qui pourraient nuire à votre bébé. Vous pouvez le faire en utilisant les instructions du stérilisateur ci-dessus.

Assurez-vous de lire les instructions fournies avec les biberons.

TÉTINE

Vous devez laver et stériliser la tétine après chaque utilisation pour éviter la prolifération de bactéries qui pourraient nuire à votre bébé. Vous pouvez le faire en utilisant les instructions du stérilisateur ci-dessus.

Assurez-vous de lire les instructions fournies avec la tétine.



COUSSINS DE MATERNITÉ

Ces serviettes jetables sont destinées à aider en cas de saignement ou d'écoulement de votre vagin après la naissance de votre bébé. Il est normal d'en avoir besoin pendant plusieurs semaines après la naissance.

COUSSINETS D'ALLAITEMENT

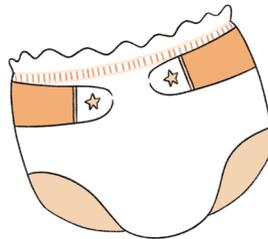
Ces coussinets servent à absorber le lait qui s'écoule de vos seins entre les allaitements (si vous allaitez au sein). Ils peuvent être lavés dans la machine à laver ou à la main et être réutilisés. Vous avez peut-être aussi des coussinets d'allaitement jetables dans votre boîte, que vous devez jeter après usage.

LINGETTES HUMIDES

Ne jetez pas les lingettes humides dans la toilette, car elles pourraient bloquer la tuyauterie. Celles-ci doivent être jetées dans une poubelle scellée.

VÊTEMENTS

Les membres de notre communauté locale ont donné avec amour tous les vêtements dans votre boîte. Nous demandons aux gens de les laver avant de les donner, et ils le font généralement. Cependant, nous ne pouvons pas garantir que tous les vêtements ont été lavés avant leur livraison. Donc, nous vous conseillons de les laver avant de les utiliser.



CONSEILS DE SÉCURITÉ

DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Nous vous recommandons de visiter le site Web de Lullaby Trust et de lire les informations sur le sommeil sur : www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

CONSEILS DE LULLABY TRUST SUR LE PARTAGE D'UNE CHAMBRE

- Pendant les six premiers mois, faites dormir votre bébé dans un lit portatif ou un couffin séparé dans la même pièce que vous, même pendant la journée.
- Une vaste étude réalisée dans toute l'Europe a révélé que le risque de mort subite du nourrisson était considérablement réduit lorsque le nourrisson dormait dans la même pièce que les parents, mais pas dans le même lit.
- L'endroit le plus sûr pour votre bébé pour dormir pendant les six premiers mois est dans un lit portable ou un couffin séparé dans la même pièce que vous.
- Le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) est plus faible lorsque les bébés dorment dans un lit séparé dans la même pièce que leurs parents.

- Ne dormez jamais sur un canapé ou dans un fauteuil avec votre bébé. Dormir sur un canapé ou dans un fauteuil avec votre bébé est l'une des situations les plus à risque pour lui. Des études ont montré que le fait de dormir sur un canapé ou un fauteuil avec un bébé était associé à un risque extrêmement élevé de SMSN. Une étude a révélé qu'environ un sixième des nourrissons d'Angleterre et du Pays de Galles décédés du SMSN dormaient avec un adulte sur un canapé.
- Assurez-vous de ne pas vous endormir accidentellement avec votre bébé sur un canapé. Si vous pensez que vous pourriez vous endormir, couchez le bébé dans un endroit sécurisé.
- Si vous allaitez au sein, demandez à votre partenaire de rester debout avec vous, allaitez dans une position différente où vous êtes sûre de ne pas vous endormir ou nourrissez le bébé ailleurs.

CONSEILS DE LULLABY TRUST SUR LE CO-DORMIR

Certains parents choisissent de partager le lit avec leur bébé. Cela signifie que l'adulte et le bébé partagent le même lit pendant la majeure partie de la nuit, et pas seulement pour le réconforter ou le nourrir. Certains parents choisissent également de dormir avec leur bébé dans d'autres endroits.

Les bébés doivent dormir dans un espace de sommeil dégagé, ce que permettent le lit portable ou le couffin. Dans le cas où les familles partagent le même lit, que vous vous endormiez accidentellement ou que ce soit un choix, nous recommandons de faire de votre lit un endroit sécurisé pour bébé. Pour cela, prenez connaissance de nos conseils sur le co-dormir.

POUR UN CO-DORMIR PLUS SÛR

- Éloignez de votre bébé : oreillers, draps, couvertures ou tout autre objet qui pourrait obstruer sa respiration ou faire monter sa température. Une forte proportion de nourrissons qui meurent des suites du SMSN sont retrouvés la tête couverte par une literie lâche.
- Suivez d'autres conseils pour un sommeil plus sûr, comme faire dormir bébé sur le dos pour réduire le risque de SMSN : www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Évitez que des animaux domestiques ou d'autres enfants ne dorment dans le lit.
- Assurez-vous que bébé ne tombe pas du lit ou ne reste pas coincé entre le matelas et le mur.

SAVOIR QUAND NE PAS DORMIR AVEC LE BÉBÉ

Il est important que vous sachiez dans quelles circonstances le fait de dormir avec votre bébé peut devenir très dangereux :

- Vous ou votre partenaire fumez (même si vous ne fumez pas dans la chambre).
- Vous ou votre partenaire avez bu de l'alcool ou pris des drogues (y compris des médicaments qui peuvent vous rendre somnolent).
- Votre bébé est né prématurément (avant 37 semaines).
- Votre bébé est né avec un faible poids (2,5 kilos ou 5 1/2 livres ou moins).
- Ne dormez jamais sur un canapé ou un fauteuil avec votre bébé, car cela peut multiplier par 50 le risque du SMSN.
- Vous ne devez jamais dormir avec votre bébé si l'un des points ci-dessus s'applique à votre partenaire ou à vous-même.



NOURRIR VOTRE BÉBÉ

Certaines femmes choisissent d'allaiter au sein leur bébé tandis que d'autres choisissent de le nourrir au biberon avec du lait maternisé. Vous pouvez choisir l'option qui vous convient. Vous pouvez demander de l'aide ou des renseignements sur l'alimentation de votre bébé auprès de votre sage-femme ou de votre infirmière.

Nous vous recommandons de visiter le site Web du National Health Service (NHS) pour lire les informations et les conseils sur l'allaitement :

- Conseils du National Health Service (NHS) sur l'allaitement maternel: www.nhs.uk/start4life/baby/allaitement
- Conseils du National Health Service (NHS) sur l'allaitement au biberon: www.nhs.uk/conditions/baby/allaitement-maternel-et-biberon/biberon/allaitement-maternel-et-biberon



COVID-19

Il est très important de prendre des mesures pour éviter que vous ou votre bébé ne contractiez la COVID-19 et ne tombiez malades.

Les femmes enceintes peuvent transmettre la COVID-19 à leur bébé, mais c'est très rare et lorsque cela arrive, les bébés se rétablissent.

N'oubliez pas les recommandations: Les mains. Le visage. L'espace.

Les mains: Lavez-vous les mains régulièrement, pendant 20 secondes, à chaque fois. Ceci est particulièrement important avant de nourrir votre bébé ou de manipuler le matériel d'alimentation.

Le visage: Portez un masque chaque fois que vous êtes à l'intérieur ou dans un espace clos avec d'autres personnes. Ne mettez pas de masque à votre bébé - les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas porter de masque, car cela peut être dangereux.

L'espace: Tenez-vous toujours à au moins deux mètres des personnes avec qui vous ne vivez pas. Si vous voulez rencontrer d'autres personnes, faites-le à l'extérieur.

Nous vous recommandons de lire ces conseils de Lullaby Trust sur le coronavirus et les soins à apporter à votre bébé:

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



Hands



Face



Space



PramDepot

The Art of Recycling

