



Um guia para a sua caixa
de bebê

www.pramdepot.com

07740 744289

Ilustrações de AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

Ter um bebé pode ser muito stressante quando já está a passar por dificuldades na vida. Sabemos que este será provavelmente um momento muito desafiante para si.

Mas não está sozinha. Queremos apoiá-la o melhor possível para cuidar de si e do seu bebé durante este período.

Nesta caixa, encontrará artigos para a ajudar a si e ao seu bebé, juntamente com instruções detalhadas para os utilizar.

Se tiver perguntas sobre o kit e os artigos que este contém, pode contactar a PramDepot através do número de telefone na página 1.

Este guia contém alguns links para informações na Internet. Se não conseguir aceder à Internet, peça à organização ou à pessoa que o encaminhou para lhe imprimir a informação ou para a ajudar a aceder de outra forma.

Com amor, da PramDepot xx



NESTA CAIXA, ENCONTRARÁ OS SEGUINTEs ARTIGOS:

PARA SI:

- Um saco de higiene hospitalar que inclui pasta de dentes, desodorizante e outros artigos de que pode precisar imediatamente após o nascimento do seu bebé
- Pensos de maternidade descartáveis
- Discos absorventes de amamentação descartáveis
- Discos absorventes de amamentação reutilizáveis (podem ser lavados e reutilizados)

ALIMENTAÇÃO:

- Uma bomba tira-leite de silicone
- Um esterilizador de micro-ondas ou um esterilizador elétrico
- Sacos de armazenamento de leite
- Garrafas
- Babetes

DORMIR:

- Um colchão para a caixa
- Lençol
- Cobertores
- Saco-cama (se disponível)

DESCARTÁVEIS:

- Fraldas
- Creme de fralda
- Toalhitas húmidas

ROUPA:

- Chapéus
- Babygrows
- Camisolas
- Casacos
- Luvas

COMPLEMENTAR:

- 1 porta-bebés
- 1 boneco
- Musselina

Tentamos garantir que os nossos kits de bebé incluem todos os artigos desta lista, mas nem sempre é possível. Se houver falta de alguns artigos, é porque não conseguimos obter os artigos suficientes para todos os kits. Pode pedir ajuda à organização que a encaminhou para obter algum artigo em falta.



COMO UTILIZAR OS ARTIGOS DA SUA CAIXA A CAIXA, COLCHÃO, LENÇOL E COBERTOR



A caixa de bebê é um lugar seguro para o seu bebê dormir se não tiver um berço ou uma cesta Moisés. Se optar por utilizar a sua caixa de bebê como espaço para dormir, certifique-se de que segue este conselho:

- Sempre que possível, utilize a caixa apenas para sesta diurnas. Se tiver um berço ou uma cesta Moisés, deve utilizá-lo para o seu bebê dormir durante a noite.
- Não levante nem carregue a caixa se o seu bebê estiver lá dentro.
- Não coloque uma tampa nem cobertura na sua caixa se o seu bebê estiver lá dentro.
- Como espaço para dormir, deve manter sempre a caixa livre.
- Não coloque roupa de cama adicional em cima do colchão para elevar o bebê a um nível superior.
- Assegure-se de que a caixa está colocada sobre uma superfície sólida e que não pode cair.
- Não utilize a caixa se esta estiver molhada ou suja.
- Não coloque a caixa sobre chão aquecido.
- Assegure-se de que todos os animais de estimação se mantêm afastados da caixa.
- Não deixe o bebê dentro da caixa sem vigilância ou fora de vista.
- Não volte a utilizar a caixa a partir do momento em que o seu bebê for capaz de rebolar.
- Coloque sempre o seu bebê a dormir de barriga para cima.

Deve estar ciente de que não há evidências diretas de que a utilização de uma caixa de bebê reduza a Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL) ou diminua a mortalidade infantil. Não existe uma norma de segurança específica para assegurar a proteção de um bebê a dormir numa caixa de cartão.

SLING PORTA-BEBÉ

O sling serve para carregar o seu bebé. Leia as orientações abaixo e quaisquer instruções que venham com o sling antes de o utilizar. Mantenha o seu bebé próximo de si e mantenha-o seguro quando estiver a usar um sling ou um porta-bebé.



Apertado

Os slings e os portadores devem estar suficientemente apertados para segurar o seu bebé perto de si, uma vez que isto será mais confortável para ambos. Qualquer tecido frouxo ou solto pode fazer com que o seu bebé descaia no porta-bebé, o que pode dificultar a respiração do bebé e sobrecarregar-lhe as costas.

Sempre à vista

Deve ser sempre possível ver o rosto do seu bebé com um simples olhar de relance para baixo. O tecido de um sling ou porta-bebé não se deve fechar à volta do bebé, pelo que terá de o abrir para o verificar. Na posição de berço, o seu bebé deve estar virado para cima e não virado para o seu corpo.





Suficientemente perto para um beijo

A cabeça do bebê deve estar tão perto do queixo da mãe quanto seja confortável. Ao inclinar a sua cabeça para a frente, deverá ser capaz de beijar o seu bebê na cabeça ou na testa.

Mantenha o queixo afastado do peito

Um bebê nunca deve estar encolhido com o queixo forçado contra o peito, pois isto pode dificultar-lhe a respiração. Certifique-se de que há sempre um espaço de pelo menos um dedo debaixo do queixo do seu bebê.





Costas apoiadas

Numa postura vertical, o bebé deve estar confortavelmente apoiado próximo do portador para que as costas deste estejam na posição natural e a barriga e peito do bebé estejam contra si. O sling pode descair se estiver demasiado solto, o que pode fechar parcialmente as vias respiratórias do bebé (isto pode ser testado colocando uma mão nas costas do seu bebé e pressionando suavemente — não se deve desenrolar nem se deve aproximar de si). Um bebé numa bolsa de transporte ou num ring sling deve ser posicionado cuidadosamente com o rabo na parte mais funda, para que o sling não o dobre ao meio, pressionando-lhe o queixo contra o peito.

Como atar um sling

FIG.1



Pegue no tecido no meio e segure-o contra o seu estômago.

Puxe o tecido para trás das costas, cruze-o atrás de si e puxe sobre os ombros opostos.

Fig.2



FIG.3



Cruze o tecido à frente e puxe depois as duas extremidades do tecido à volta da sua cintura.

Puxe o tecido atrás de si e amarre-o com um NÓ DUPLA. Se sobrar tecido suficiente, poderá trazer as extremidades do tecido para a frente e atá-las com um nó duplo.

FIG. 4

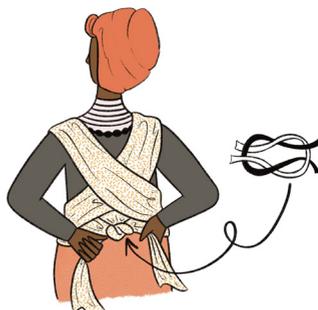


FIG. 5



O tecido deve estar em forma de X sobre o seu estômago. Coloque o bebê no X sobre o seu estômago. Coloque uma perna de cada lado do X.

Se o bebê estiver a dormir ou não conseguir manter o pescoço para cima, use o tecido atrás da cabeça do bebê, puxando-o para cima para apoiar a parte de trás da cabeça do bebê.

FIG. 6



INFORMAÇÃO IMPORTANTE SOBRE O SEU SLING

AVISO Verifique constantemente o seu bebé e garanta que a boca e nariz do bebé não estão obstruídos.

AVISO Para bebés prematuros, com baixo peso à nascença e crianças com problemas médicos, aconselhe-se com um profissional de saúde antes de utilizar este produto.

AVISO Assegure-se de que o queixo do seu bebé não está contra o peito, pois a respiração deste pode ficar restringida, o que pode levar à asfixia.

AVISO Para evitar o perigo de queda, assegure-se de que o seu bebé está posicionado de forma segura no sling.

- Tenha atenção aos perigos no ambiente doméstico, por exemplo, fontes de calor ou derrame de bebidas quentes.
- Utilize o produto apenas para o número de bebés a que o produto se destina.
- O sling não é adequado para ser utilizado durante atividades desportivas, como, por exemplo, corrida, ciclismo, natação ou esqui.
- O cuidador deve estar consciente do risco acrescido de o bebé cair do sling à medida que fica mais ativo.
- Inspeccione o sling com regularidade para detetar quaisquer sinais de desgaste e danos.
- Mantenha o sling afastado das crianças quando este não estiver a ser utilizado.
- O sling para bebé está sujeito ao desgaste normal durante a utilização. Se estiver danificado, não o utilize.
- O seu movimento e o movimento da criança podem afetar o seu equilíbrio. Tenha cuidado ao dobrar-se e inclinar-se para a frente ou para os lados.



BOMBA TIRA-LEITE

Não se esqueça de ler as instruções que acompanham a bomba tira-leite para uma obter orientação detalhada sobre como a utilizar.

FIG 1



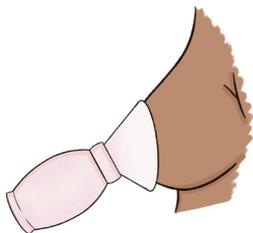
Certifique-se de que a bomba tira-leite foi devidamente lavada e esterilizada antes de a utilizar.

FIG 2



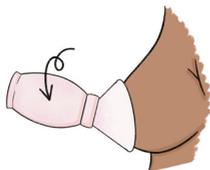
Com um pano quente e limpo, massage suavemente o seio, efetuado um movimento circular para facilitar o fluxo de leite.

FIG 3



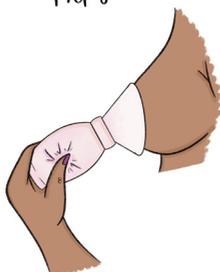
Cubra o mamilo e a área do seio com a porção de sucção. Aperte a bomba suavemente até que o movimento de sucção comece a produzir leite. Continue até ter recolhido a quantidade desejada.

FIG 4



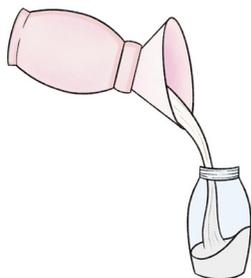
Se o fluxo de leite parecer ser inconsistente, mude a bomba para uma posição diferente.

FIG 5



Continue a bombear até o fluxo de leite abrandar. Isto pode demorar até 45 minutos.

FIG 6



Basta transferir o leite produzido para sacos de armazenamento de leite, biberões ou recipientes esterilizados. Encha os recipientes até $\frac{3}{4}$, pois o leite pode expandir quando arrefecido. Guarde no frigorífico ou no congelador.

A sua bomba tira-leite deve ser esterilizada após todas as utilizações para evitar a proliferação de bactérias que podem prejudicar o seu bebé. Pode utilizar o esterilizador para esterilizar a sua bomba tira-leite com o mesmo processo utilizado para esterilizar biberões (delineado no outro lado da página).

ARMAZENAMENTO DE LEITE EM SACOS OU BIBE-RÕES

Estes sacos servem para armazenar o leite materno de forma segura. Instruções para armazenar o leite materno expresso com segurança:

- Armazenar num recipiente esterilizado ou num saco de armazenamento de leite.
- Armazenar à temperatura ambiente por até 6 horas.
- Armazenar na parte de trás do frigorífico (5°C–10°C) por um período máximo de 3 dias.
- Armazenar na parte de trás do frigorífico (0°C–4°C) por até 8 dias.
- Armazenar no compartimento de congelação do frigorífico por um período de até 2 semanas.
- O leite materno congelado pode ser armazenado por um período de até 6 meses.
- Se descongelar à temperatura ambiente, utilize imediatamente.
- Se descongelar no frigorífico, utilize no prazo de 12 horas.
- É melhor descongelar o leite congelado lentamente no frigorífico antes de o dar ao seu bebé, mas, se precisar de o utilizar imediatamente, coloque o leite congelado num jarro de água quente ou segure-o debaixo de água quente corrente para descongelar.
- Nunca volte a congelar o leite materno descongelado, uma vez que não é seguro fazê-lo. Depois de preparar o leite materno descongelado num biberão para dar ao seu bebé, este deve ser utilizado no prazo de 1 hora. Após este período de tempo, todos os restos de leite devem ser descartados.

ESTERILIZADOR

Na sua caixa, terá um esterilizador elétrico ou um esterilizador de micro-ondas. Se tiver um esterilizador de micro-ondas, pode também utilizá-lo para a esterilização com água fria.

Existem quatro métodos para esterilizar os utensílios. Pode escolher qual o método a utilizar, dependendo do equipamento a que tem acesso.

UTILIZAR UM ESTERILIZADOR ELÉTRICO:

Um esterilizador elétrico utiliza vapor (calor) para esterilizar biberões e tetinas. Por favor utilize as instruções que vêm com o seu esterilizador para o utilizar em segurança.

UTILIZAR UM ESTERILIZADOR DE MICRO-ONDAS:

Um esterilizador de micro-ondas utiliza vapor (calor) para esterilizar biberões e tetinas. Por favor, certifique-se de ler as instruções fornecidas com o esterilizador para um guia detalhado sobre como utilizá-lo em segurança.

- Deve também garantir o posicionamento de todas as garrafas e tetinas com as aberturas viradas para baixo no esterilizador.
- Tenha especial cuidado em utilizar a regulação correta da potência no seu micro-ondas. Se a colocar demasiada alta, irá derreter as garrafas e as tetinas. Nunca coloque o equipamento de alimentação do bebé diretamente no micro-ondas, sem utilizar um esterilizador. Não irá esterilizar eficazmente os utensílios e provavelmente irá danificá-los.
- Nunca coloque utensílios de metal dentro de um micro-ondas.
- Se não for utilizar imediatamente os utensílios esterilizados, pode armazená-los na unidade de esterilização, desde que a mantenha selada. Deve ler as instruções para saber quanto tempo pode manter os utensílios.

ESTERILIZAÇÃO COM ÁGUA FRIA:

A esterilização com água fria é uma forma de esterilizar os seus utensílios utilizando uma fórmula especial fornecida por um fabricante. Pode usar o esterilizador de micro-ondas para o fazer. Por favor, certifique-se de ler as instruções fornecidas com o esterilizador para um guia detalhado sobre como utilizá-lo em segurança.

- Assegure que qualquer vestígio de leite ou alimento é removido. Tome especial cuidado na limpeza das tetinas, anéis de garrafas onde os resíduos de leite possam ficar facilmente retidos.
- Deixe o equipamento de alimentação na solução esterilizante durante pelo menos 30 minutos.
- Mude a solução esterilizante de 24 em 24 horas.
- Certifique-se de que não há bolhas de ar presas nas garrafas ou tetinas quando as colocar na solução esterilizante.
- O esterilizador deve ter uma tampa flutuante ou um desentupidor para manter todo o equipamento debaixo da solução.

FERVURA:

A fervura é o método mais básico de esterilização por calor. Para esterilizar os biberões e tetinas fervendo-os, siga estes passos:

1. Verifique se as garrafas, tetinas e qualquer outra coisa que deseje esterilizar são todas capazes de ser fervidas em segurança.
2. Coloque todos os utensílios que necessita de esterilizar num recipiente grande.
3. Encha o recipiente com água até que todos os utensílios fiquem completamente submersos. Também é necessário certificar-se de que não há bolhas de ar dentro de nenhuma das garrafas ou tetinas.
4. Leve a água a ferver.
5. Ferva a água durante 10 minutos.
6. Deixe os utensílios no recipiente até estar pronto para os encher. Ou pode armazená-los num recipiente esterilizado, no frigorífico. Ao remover as garrafas e tetinas, certifique-se de que a água arrefeceu o suficiente para não se queimar.
7. Repita este processo se não utilizar as garrafas e tetinas nas 24 horas seguintes à fervura.

GARRAFAS

Estas garrafas são para alimentar o seu bebé com leite materno ou leite artificial.

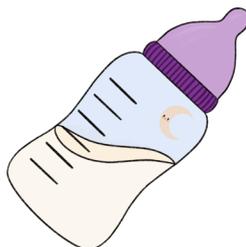
É necessário lavar e esterilizar as garrafas após cada utilização para evitar o crescimento de bactérias que possam prejudicar o seu bebé. Pode fazê-lo, utilizando as instruções de esterilização acima descritas.

Por favor, certifique-se de ler as instruções que vêm com as garrafas.

CHUPETA

É necessário lavar e esterilizar a chupeta após cada utilização para evitar o crescimento de bactérias que possam prejudicar o seu bebé. Pode fazê-lo, utilizando as instruções de esterilização acima descritas.

Por favor, certifique-se de ler as instruções que vêm com as chupetas.



PENSOS DE MATERNIDADE

Estes pensos descartáveis são para ajudar com qualquer hemorragia ou descarga da sua vagina após o nascimento do seu bebé. É normal precisar destes pensos durante várias semanas após o nascimento.

ABSORVENTES PARA SEIOS

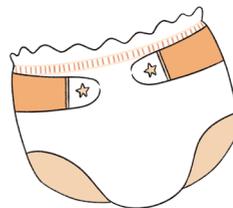
Estes absorventes devem absorver o leite que sai dos seus seios entre as amamentações (se estiver a amamentar). Podem ser lavados na máquina de lavar roupa ou à mão e reutilizados. Pode também ter alguns absorventes descartáveis na sua caixa, que deve deitar fora após a sua utilização.

TOALHITAS

Não deitar as toalhetas na sanita, pois podem bloquear os tubos. Estas devem ser depositadas num contentor selado.

VESTUÁRIO

Todas as roupas na sua caixa foram amorosamente doadas por pessoas da nossa comunidade local. Pedimos às pessoas que lavem as roupas antes de as doarem, o que habitualmente é feito. No entanto, não podemos garantir que todas as roupas tenham sido lavadas antes de chegarem a si, pelo que aconselhamos a lavá-las antes de as utilizar.



ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA

SONO EM SEGURANÇA

Recomendamos a visita ao website do *Lullaby Trust* e a leitura da informação sobre o sono seguro: www.lullaby-trust.org.uk/safer-sleep-advice.

CONSELHOS DA *LULLABY TRUST* SOBRE A PARTILHA DE QUARTOS

- Coloque o seu bebé para dormir num berço separado ou no cesto *Moses* no mesmo quarto que você durante os primeiros 6 meses, mesmo durante o dia.
- Um grande estudo de evidências provenientes de toda a Europa descobriu que o risco de morte súbita do bebé foi significativamente reduzido quando o bebé dormia no mesmo quarto, mas não na mesma cama que os pais.
- O lugar mais seguro para o seu bebé dormir durante os primeiros 6 meses é num berço separado ou num cesto de *Moses* no mesmo quarto que você.
- A hipótese de Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL) é menor quando os bebés dormem num berço separado no mesmo quarto que os seus pais.

- Nunca durma num sofá ou numa poltrona com o seu bebé. Dormir num sofá ou numa poltrona com o seu bebé é uma das situações de mais alto risco para eles. Estudos têm descoberto que partilhar um sofá ou poltrona com um bebé enquanto ambos dormem está associado a um risco extremamente elevado de SMSL. Um estudo descobriu que aproximadamente um sexto dos bebés em Inglaterra e no País de Gales que morreram de SMSL foram encontrados a dormir com um adulto num sofá.
- Certifique-se de que não adormece acidentalmente com o seu bebé num sofá. Se pensa que pode adormecer, ponha o bebé num lugar seguro para dormir.
- Se estiver a amamentar, faça com que o seu parceiro fique consigo, amamente numa posição diferente em que esteja confiante de que pode não adormecer, ou alimente o bebé noutro lugar qualquer.

CONSELHOS DA *LULLABY TRUST* SOBRE DORMIR EM CONJUNTO

Alguns pais optam por partilhar a cama com os seus bebés. Isto significa que o seu bebé partilha a mesma cama com um adulto durante a maior parte da noite, e não apenas para ser confortado ou alimentado. Alguns pais também optam por dormir com o seu bebé noutros locais.

Os bebés devem dormir num espaço de sono limpo, o que é fácil de criar num berço ou num cesto de *Moses*. Sabemos no entanto que as famílias também partilham a cama, pelo que recomendamos que faça da sua cama um lugar mais seguro para o bebé, quer adormeça acidentalmente, quer opte por partilhar a cama. Os nossos conselhos sobre dormir em conjunto com o seu bebé dir-lhe-ão como.

PARA DORMIR EM CONJUNTO COM MAIS SEGURANÇA

- Mantenha almofadas, lençóis, cobertores longe do seu bebé ou quaisquer outros objetos que possam obstruir a respiração do seu bebé ou causar o seu sobreaquecimento. Uma elevada proporção de bebés que morrem em resultado de SMSL é encontrada com a cabeça coberta por roupa de cama solta.
- Siga outros conselhos de sono mais seguro para reduzir o risco de SMSL, tais como dormir o bebé de costas: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Evite deixar animais de estimação ou outras crianças na cama.
- Certifique-se de que o bebé não cai da cama ou fica preso entre o colchão e a parede.



QUANDO NÃO DORMIR EM CONJUNTO

É importante para si saber que existem algumas circunstâncias em que o dormir em conjunto com o seu bebé pode ser muito perigoso:

- Ou você ou o seu parceiro fuma (mesmo que não fume no quarto de dormir).
- Ou você ou o seu parceiro bebeu álcool ou consumiu drogas (incluindo medicamentos que o podem deixar sonolento).
- O seu bebé nasceu prematuro (antes das 37 semanas).
- O seu bebé nasceu com um peso baixo (2,5 kg ou 5 1/2 lbs ou menos).
- Nunca durma num sofá ou poltrona com o seu bebé, isto pode aumentar o risco de SMSL em 50 vezes.
- Nunca deve dormir com o seu bebé se algum dos pontos acima se aplicar a si ou ao seu parceiro.

ALIMENTAR O SEU BÉBÉ

Algumas mulheres optam por amamentar os seus bebés enquanto outras optam por alimentar com leite artificial. Pode escolher a opção que lhe pareça mais adequada. Deverá poder pedir à sua parteira ou visitante de saúde apoio e informações sobre a alimentação do seu bebé.

Recomendamos a visita ao website do *NHS (Serviço Nacional de Saúde)* para ler as informações e conselhos sobre alimentação:

- Conselhos do Serviço Nacional de Saúde sobre amamentação: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Conselhos do Serviço Nacional de Saúde (NHS) sobre alimentação com biberões: www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



COVID-19

É muito importante tomar medidas para evitar que você ou o seu bebê contraiam COVID-19, uma vez que isso poderia fazer com que não estivessem bem.

É possível às mulheres grávidas passar COVID-19 para o seu bebê antes do nascimento, mas é muito raro e, onde isto aconteceu, os bebês recuperaram.

Lembre-se da orientação: Mãos. Cara. Espaço.

Mãos: Lavar as mãos regularmente durante 20 segundos de cada vez. Isto é particularmente importante antes de alimentar o seu bebê ou manusear o equipamento de alimentação.

Cara: Cubra o seu rosto com uma máscara sempre que estiver dentro de casa ou num espaço fechado com outras pessoas. Não coloque uma máscara no seu bebê - as crianças com menos de 3 anos não devem usar uma máscara, uma vez que poderá ser perigoso.

Espaço: Manter pelo menos dois metros de distância de pessoas com quem não se vive em permanência. Se quiser encontrar-se com outros, faça-o ao ar livre.

Recomendamos a leitura deste conselho do *Lullaby Trust* sobre o corona vírus e os cuidados com o seu bebê:

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



Hands



Face



Space



PramDepot

The Art of Recycling

