



# Guia da caixa para bebê

[www.pramdepot.com](http://www.pramdepot.com)

07740 744289

Ilustrações de AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

Ter um bebê pode ser muito estressante quando você já está passando por dificuldades na vida. Sabemos que esse pode ser um período muito desafiador para você.

Você não está sozinha. Queremos apoiar você o melhor que pudermos para cuidar de você e seu bebê durante esse período.

Nesta caixa, você encontrará itens para ajudar você e a seu bebê, em conjunto com instruções detalhadas sobre como usá-los.

Se você tiver dúvidas sobre a caixa e os itens nela, pode entrar em contato com a PramDepot usando o número de telefone na 1.ª página.

Este guia contém alguns links para informações na internet. Se você não puder acessar a internet, peça para a organização ou pessoa que encaminhou você para imprimir as informações ou ajudar você a acessá-las de outro modo. Com amor, PramDepot



## **NESTA CAIXA, VOCÊ ENCONTRARÁ OS ITENS A SEGUIR:**

### **PARA VOCÊ:**

- Uma necessaire com itens de higiene para o hospital, incluindo pasta de dente, desodorante e outros itens que você pode precisar logo após o nascimento de seu bebê.
- Absorventes pós-parto descartáveis
- Absorventes para os seios descartáveis
- Absorventes para os seios reutilizáveis (podem ser lavados e reutilizados)

### **AMAMENTAÇÃO:**

- Uma bomba coletora de leite materno de silicone
- Um esterilizador de micro-ondas ou elétrico
- Sacos para armazenar leite materno
- Mamadeiras
- Babadores

### **DORMIR:**

- Um colchão para a caixa
- Lençol
- Mantas
- Saco de dormir (se estiver disponível)

### **TROCAS DE FRALDA:**

- Fraldas
- Creme preventivo de assaduras
- Lenços umedecidos

## ROUPAS:

- Gorros
- Bodies
- Coletes
- Casacos ou macacões
- Luvas para recém nascido

## ADICIONAL:

- 1 wrap sling
- 1 chupeta
- Cueiro

Tentamos nos certificar que nossas Caixas para bebê incluem todos os itens na lista, mas nem sempre é possível. Se houver itens em falta, isso ocorre porque não conseguimos obter itens o suficiente para cada caixa. Se você pedir para a organização que indicou você se podem ajudar a obter os itens em falta.



# COMO USAR OS ITENS NA CAIXA A CAIXA, O COLCHÃO, LENÇOL E MANTA



A caixa do bebê é um lugar seguro para seu bebê dormir se você não tiver um berço ou um moisés. Se você escolher usar a caixa do bebê como um lugar para dormir, não deixe de seguir os conselhos abaixo:

- Sempre que possível, use a caixa apenas para cochilos diurnos. Se você tiver um berço ou moisés, deve usá-lo para seu bebê dormir durante a noite.
- Não levante ou carregue a caixa se seu bebê estiver nela.
- Não coloque uma tampa ou cobertura na caixa se o bebê estiver nela.
- Sempre mantenha a caixa limpa como uma área para dormir.
- Não coloque forros por cima do colchão para deixar o bebê em um nível mais alto.
- Certifique-se de que a caixa esteja sobre uma superfície sólida sem que possa cair.
- Não use a caixa se ela ficar úmida ou suja.
- Não coloque a caixa sobre um piso aquecido.
- Certifique-se de que animais de estimação fiquem longe da caixa.
- Não deixe o bebê na caixa desacompanhado ou fora de vista.
- Não use a caixa quando seu bebê começar a rolar.
- Sempre coloque seu bebê para dormir deitado de costas.

Saiba que não há evidência direta de que o uso de uma caixa do bebê reduzirá o risco de síndrome da morte súbita infantil (SMSI) ou diminuir a mortalidade infantil. Não há uma norma de segurança específica para uma caixa de papelão para um bebê dormir.

## WRAP SLING

O sling é para carregar seu bebê. Não se esqueça de ler a orientação abaixo e as instruções do sling antes de usá-lo. Mantenha o bebê próximo e protegido quando usar um sling ou canguru.



### Aperto

Slings e cangurus devem ficar apertados o bastante para deixar o bebê perto de você, já que isso será mais confortável para vocês dois. Tecido folgado/frouxo permitirá que o bebê escorregue no transportador, o que pode dificultar a respiração dele e puxar suas costas.

### Sempre à vista

Você sempre deve poder ver o rosto do bebê simplesmente olhando para baixo. O tecido de um sling ou canguru não deve fechar em torno do bebê de modo que você precise abri-lo para ver o bebê. Em uma posição horizontal, o bebê deve ficar voltado para cima e não voltado para o seu corpo.





## Perto o bastante para beijar

A cabeça do bebê deve ficar o mais perto de seu queixo quanto for confortável. Ao inclinar sua cabeça para frente, você deve poder beijar o bebê na cabeça ou na testa.

Mantenha o queixo longe do peito.

O bebê nunca deve ficar encolhido de modo que o queixo dele seja forçado contra o peito dele, já que isso restringe a respiração. Certifique-se de que sempre haja um espaço de pelo menos um dedo de largura abaixo do queixo do bebê.





## Costas apoiadas

Em um canguru vertical, o bebê deve ser segurado de modo confortável perto do usuário para que as costas dele fiquem apoiadas na posição natural e a barriga e o peito fiquem apoiados em você. Se o sling ficar muito folgado, pode baixar, o que pode fechar parcialmente as vias respiratórias (isso pode ser testado colocando uma mão nas costas do bebê e pressionar gentilmente, ele não deve se desenrolar ou mover-se para mais perto de você). Um bebê carregado horizontalmente em um pouch sling ou em um sling de argola deve ser posicionado com cuidado com o bumbum na parte mais profunda para que o sling não o dobre o bebê ao meio pressionando o queixo dele contra o peito.

# Como usar um wrap sling

FIG.1



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

Puxe o tecido para as suas costas, cruze-o atrás de você e puxe cada ponta para o ombro oposto.

FIG.2



FIG.3



Cruze o tecido na frente, então puxe as duas extremidades ao redor de sua cintura.

Puxe o tecido por trás de você e o amarre em um NÓ DUPLO. Se tiver sobrado tecido o suficiente, então você pode trazer as pontas do tecido e amarrar em um nó duplo na frente.

FIG. 4

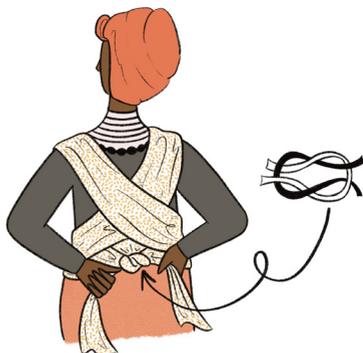


FIG. 5



O tecido deve ficar em um formato de X sobre seu estômago. Posicione o bebê no X sobre o seu estômago. Coloque cada perna dele no respectivo lado do X.

Se o bebê estiver dormindo ou ainda não sustentar a cabeça, use o tecido atrás da cabeça do bebê, puxando o tecido para apoiar a parte de trás da cabeça do bebê.

FIG. 6



## INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O SLING

**AVISO** Monitore o bebê regularmente e certifique-se de que a boca e o nariz dele estão desobstruídos.

**AVISO** Para bebês prematuros e com baixo peso ao nascer e crianças com problemas de saúde, procure orientação de um profissional de saúde antes de usar o produto.

**AVISO** Certifique-se de que o queixo do bebê não esteja apoiado sobre o peito dele, porque a respiração dele pode ficar limitada, o que poderia levar ao sufocamento.

**AVISO** Para prevenir riscos de queda, certifique-se de que a criança esteja posicionada de forma segura no sling.

- Fique atenta aos perigos no ambiente doméstico, por ex., fontes de calor, derramamento de bebidas quentes.
- Use o produto apenas para o número de crianças para o qual o produto é destinado.
- O sling não é adequado para uso durante atividades esportivas, por exemplo, correr, andar de bicicleta, nadar e andar de esqui.
- O cuidador deve ficar atento ao aumento de risco da criança cair do sling quando ela ficar mais ativa.
- Inspeccione regularmente o sling em busca de sinais de desgaste e danos.
- Mantenha o sling longe das crianças quando não estiver em uso.
- O sling para bebês está sujeito ao desgaste normal durante o uso. Se estiver danificado, não utilize.
- O seu movimento e o movimento do bebê podem afetar seu equilíbrio. Tome cuidado ao curvar-se, inclinar-se para frente ou para os lados.



## BOMBA COLETORA DE LEITE

Não se esqueça de ler as instruções de sua bomba coletora de leite para obter orientações detalhadas sobre como usá-la.

FIG 1



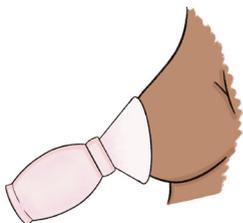
Certifique-se de que a bomba coletora de leite materno foi lavada e esterilizada adequadamente antes de usar.

FIG 2



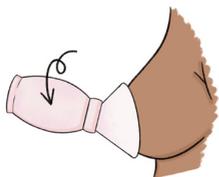
Usando uma toalha limpa aquecida, massageie a mama suavemente em um movimento circular para estimular o fluxo de leite.

FIG 3



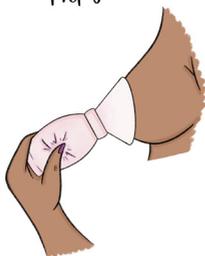
Cubra o mamilo e a área da mama com a parte de sucção. Aperte a bomba gentilmente até que o movimento de sucção comece a produzir leite. Continue até que a quantidade desejada tenha sido coletada.

FIG 4



Se o fluxo de leite parecer ser inconsistente, recoloque a bomba em uma posição diferente.

FIG 5



Continue o movimento de extração até que o fluxo de leite diminua. Isso pode levar até 45 minutos.

FIG 6



Basta transferir o leite produzido para os sacos de armazenamento de leite materno ou mamadeiras ou recipientes esterilizados. Preencha os recipientes apenas até  $\frac{3}{4}$ , porque o leite pode aumentar quando esfriar. Armazene na geladeira ou no congelador.

A bomba coletora de leite deve ser esterilizada após cada uso para impedir o crescimento de bactérias que poderiam prejudicar seu bebê. Você pode usar o esterilizador, ou realizar o mesmo processo para esterilizar mamadeiras (em destaque no verso).

## ARMAZENAMENTO DO LEITE EM SACOS OU MAMADEIRAS

Esses sacos são para o armazenamento seguro de seu leite materno. Orientações para o armazenamento seguro de leite materno ordenado:

- Armazene em um recipiente esterilizado ou em um saco de armazenamento de leite materno.
- Armazene em temperatura ambiente por até 6 horas.
- Armazene na parte de trás da geladeira (5 °C a 10 °C) por até três dias.
- Armazene na parte de trás da geladeira (0 °C a 4 °C) por até oito dias.
- Armazene no congelador de uma geladeira por até duas semanas.
- Leite congelado por ser armazenado por até seis meses.
- Se for descongelado em temperatura ambiente, use de imediato.
- Se for descongelado na geladeira, use dentro de 12 horas.
- É melhor descongelar leite congelado lentamente na geladeira antes de oferecer ao bebê, mas se você precisar usar o leite imediatamente, coloque o recipiente de leite congelado em uma caneca com água quente ou o segure sob água quente corrente para descongelar.
- Nunca congele novamente leite materno que foi descongelado, não é seguro fazer isso. Após preparar leite materno descongelado em uma mamadeira para dar ao bebê, o leite deve ser usado em uma hora. O leite que sobrar deve ser jogado fora depois desse tempo.

## ESTERILIZADOR

Em sua caixa, você receberá um esterilizador elétrico ou um esterilizador de micro-ondas. Se você receber um esterilizador de micro-ondas, também poderá utilizá-lo para esterilização de água fria.

Há quatro métodos para esterilizar itens. Você pode escolher qual método usar, dependendo do equipamento ao qual tiver acesso.

### COMO USAR UM ESTERILIZADOR ELÉTRICO:

Um esterilizador elétrico usa vapor (calor) para esterilizar mamadeiras e bicos de mamadeira. Use as instruções que vêm com o esterilizador para usá-lo com segurança.

### COMO USAR UM ESTERILIZADOR DE MICRO-ONDAS:

Um esterilizador de micro-ondas usa vapor (calor) para esterilizar mamadeiras e bicos de mamadeira. Não se esqueça de ler as instruções fornecidas com o esterilizador para obter uma orientação detalhada sobre como usá-lo com segurança.

- Você também deve se certificar de posicionar todas as mamadeiras e bicos de mamadeira com as aberturas viradas para baixo no esterilizador.
- Tenha um cuidado especial para usar a configuração correta de potência de seu micro-ondas. Se a potência definida for muito alta, irá derreter as mamadeiras e bicos de mamadeira. Nunca coloque o equipamento de alimentação de seu bebê diretamente no micro-ondas sem usar um esterilizador. Fazer isso não esterilizará seus itens com eficácia e é provável que os danifique.
- Nunca coloque itens de metal dentro do micro-ondas.
- Se você não for utilizar os itens esterilizados de imediato, pode armazená-los na unidade de esterilização, contanto que a mantenha fechada. Você deve ler as instruções para descobrir por quanto tempo pode manter os itens.

## ESTERILIZAÇÃO DE ÁGUA FRIA:

A esterilização de água fria é uma maneira de esterilizar seus itens usando uma fórmula especial fornecida por um fabricante. Você pode usar seu esterilizador de micro-ondas para fazer isso. Não se esqueça de ler as instruções fornecidas com o esterilizador para obter uma orientação detalhada sobre como usá-lo com segurança.

- Certifique-se de que qualquer traço de leite ou comida seja removido. Tenha cuidado especial ao limpar bicos de mamadeira e anéis de vedação de mamadeira onde resíduos de leite ficam presos com facilidade.
- Deixe o equipamento de alimentação na solução de esterilização por pelo menos 30 minutos.
- Troque a solução de esterilização a cada 24 horas.
- Certifique-se de que não fiquem bolhas de ar presas nas mamadeiras ou bicos de mamadeira quando colocá-los na solução de esterilização.
- O esterilizador deve ter uma tampa flutuante ou um êmbolo para manter todos os itens cobertos pela solução.

## FERVURA:

Ferver é o método de esterilização mais básico usando calor. Para esterilizar as mamadeiras e bicos de mamadeira por meio de fervura, siga as etapas a seguir:

1. Verifique se mamadeiras, bicos de mamadeiras e todo o resto que desejar esterilizar podem ser fervidos com segurança.
2. Coloque todos os itens que precisa esterilizar em uma panela grande.
3. Encha a panela com água até que todos os itens fiquem totalmente submersos. Você também precisa garantir que não haja bolhas de ar dentro das mamadeiras e bicos de mamadeira.
4. Deixe a água levantar fervura.
5. Ferva a água por 10 minutos.
6. Deixe os itens na panela até que você esteja pronta para enchê-los. Ou você pode armazenar os itens em um recipiente esterilizado na geladeira. Ao remover as mamadeiras e bicos de mamadeira, certifique-se de que a água tenha esfriado o bastante para não se queimar.
7. Repita o processo se você não usar as mamadeiras e bicos de mamadeira em até 24 horas desde que ferveu.

## MAMADEIRAS

As mamadeiras são para a alimentação do bebê com leite materno ou leite em pó.

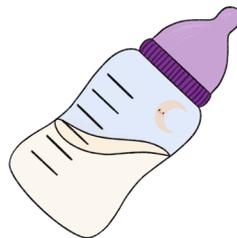
Você precisa lavar e esterilizar as mamadeiras depois de cada uso para prevenir o crescimento de bactérias que poderiam prejudicar o bebê. Você pode fazer isso usando as instruções do esterilizador acima.

Não deixe de ler as instruções que vêm com as mamadeiras.

## CHUPETA

Lave e esterilize as chupetas após cada uso para prevenir o crescimento de bactérias que poderiam prejudicar o bebê. Você pode fazer isso usando as instruções do esterilizador acima.

Não deixe de ler as instruções que vêm com as chupetas.



## ABSORVENTES PÓS-PARTO

Os absorventes pós-parto são para ajudar em caso de sangramento ou secreção vaginal após o nascimento do bebê. É normal precisar dos absorventes por várias semanas depois após o parto.

## ABSORVENTES PARA SEIOS

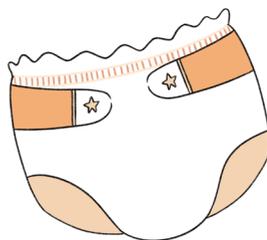
Esses absorventes são para absorver o leite que vaza dos seios entre as mamadas (se você estiver amamentando). Eles podem ser lavados na máquina de lavar ou à mão e reutilizados. Você também pode receber alguns absorventes descartáveis para seios na sua caixa, os quais deve descartar após o uso.

## LENÇOS UMEDECIDOS

Não jogue lenços umedecidos no vaso sanitário, porque eles podem entupir as tubulações. Eles devem ser descartados em uma lixeira com tampa.

## ROUPAS

Todas as roupas em sua caixa foram doadas com carinho pelas pessoas de nossa comunidade local. Pedimos que as pessoas lavem as roupas antes de doá-las e elas normalmente lavam. Entretanto, não podemos garantir que todas as roupas foram lavadas antes de chegarem até você, então aconselhamos que você as lave antes de usar.



# ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA

## DORMIR DE FORMA SEGURA

Recomendamos que você visite o Website da Lullaby Trust e leia as informações sobre dormir de forma segura:

[www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice).

## CONSELHOS DA LULLABY TRUST SOBRE COMPARTILHAMENTO DE QUARTO

- Coloque seu bebê para dormir em um berço separado ou Moisés no mesmo quarto que você nos primeiros seis meses, mesmo durante o dia.
- Um amplo estudo de evidências em toda a Europa descobriu que o risco de morte súbita infantil diminui significativamente quando o bebê dorme no mesmo quarto, mas não na mesma cama que os pais.
- O lugar mais seguro para o bebê dormir pelos primeiros seis meses é em um berço separado ou Moisés no mesmo quarto que você.
- A probabilidade de síndrome da morte súbita infantil (SMSI) é menor quando os bebês dormem em um berço separado no mesmo quarto que os pais.

- Nunca durma em um sofá ou poltrona com o bebê. Dormir em um sofá ou poltrona com o bebê é uma das situações de maior risco para ele. Estudos concluíram que compartilhar um sofá ou poltrona com um bebê enquanto você e ele dormem está associado a um risco extremamente alto de morte súbita infantil. Um estudo descobriu que aproximadamente 17% dos bebês na Inglaterra e País de Gales que morreram de morte súbita infantil estavam dormindo com um adulto em um sofá.
- Certifique-se de que você não adormeça sem querer com o bebê em um sofá. Se você acreditar que pode adormecer, coloque o bebê em um lugar seguro para dormir.
- Se você estiver amamentando, peça que seu parceiro fique acordado com você, amamente em uma posição diferente em que tenha confiança que não adormecerá ou alimente o bebê em outro lugar.

## CONSELHOS DA LULLABY TRUST SOBRE COMPARTILHAMENTO DE CAMA

Alguns pais escolhem compartilhar a cama com os bebês. Isso significa que o bebê compartilha a mesma cama com um adulto pela maior parte da noite e não apenas para ser confortado ou alimentado. Alguns pais também escolhem dormir com o bebê em outros locais.

Bebês devem dormir em um espaço limpo, o que é fácil de criar em um berço ou Moisés. Todavia, sabemos que famílias também compartilham a cama, por isso recomendamos que você torne sua cama um lugar seguro para o bebê caso você adormeça por acaso ou escolha compartilhar a cama. Nosso guia sobre cama compartilhada com o bebê dirá como.

### PARA TORNAR O COMPARTILHAMENTO DE CAMA MAIS SEGURO

- Deixe travesseiros, lençóis e cobertores longe do seu bebê e todos os itens que poderiam obstruir a respiração ou fazer com que ele fique aquecido demais. Uma grande proporção de bebês que morrem como resultado da síndrome de morte súbita é encontrada com a cabeça coberta por roupa de cama que estava solta.
- Siga outros conselhos para dormir com maior segurança para reduzir o risco de morte súbita infantil, como o bebê dormir de costas:  
[www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice)
- Evite deixar animais de estimação ou outras crianças na cama.
- Certifique-se de que o bebê não vai cair da cama ou ficar preso entre o colchão e a parede.

## QUANDO NÃO SE DEVE COMPARTILHAR A CAMA COM O BEBÊ

É importante que você saiba que há algumas circunstâncias em que compartilhar a cama com o bebê pode ser muito perigoso:

- Você ou seu companheiro fuma (mesmo se não fumar no quarto).
- Você ou seu companheiro bebeu álcool ou consumiu drogas (incluindo medicamentos que podem deixá-la sonolenta).
- O bebê nasceu prematuro (antes de 37 semanas).
- O bebê nasceu com baixo peso (2,5 kg ou 5 1/2 lbs ou menos).
- Nunca durma em um sofá ou poltrona com o bebê, isso pode aumentar em 50 vezes o risco de morte súbita infantil.
- Você nunca deve dormir junto com o bebê se algum dos itens acima se aplicar a você ou seu companheiro.



## ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ

Algumas mulheres escolhem amamentar os bebês, enquanto outras escolhem alimentá-los com mamadeira e leite em pó. Você pode escolher a opção que acredita ser melhor para você. Você deve poder pedir ajuda e informações sobre a alimentação do bebê para sua parteira ou assistente de saúde.

Recomendamos que acesse o website do NHS para ler as informações e conselhos sobre alimentação:

- Conselho do NHS sobre amamentação:  
[www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding](http://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding)
- Conselho do NHS sobre alimentação com mamadeira:  
[www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice](http://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice)



## COVID-19

É muito importante tomar medidas para prevenir que você ou seu bebê contraiam covid-19, pois poderia deixar vocês doentes.

É possível que mulheres grávidas transmitam covid-19 para o bebê antes do nascimento, mas é muito raro e, quando ocorreu, os bebês se recuperaram.

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

**Mãos:** lave as mãos regularmente por 20 segundos cada vez. Isso é muito importante antes de alimentar seu bebê ou de manusear o equipamento de alimentação.

**Rosto:** cubra o rosto com uma máscara sempre que estiver em um ambiente interno ou em um espaço fechado com outras pessoas. Não coloque máscaras no bebê, crianças com menos de três anos não devem usar máscaras, visto que poderia ser perigoso.

**Espaço:** mantenha-se a pelo menos dois metros de distância de pessoas com as quais não mora em caráter permanente. Se você quiser se reunir com outras pessoas, faça o encontro em um ambiente externo.

Recomendamos que leia esse conselho da Lullaby Trust sobre coronavírus e cuidados com o bebê:  
[www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-car-ing-for-your-baby](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-car-ing-for-your-baby)



Hands



Face



Space



# PramDepot

The Art of Recycling

