



РЪКОВОДСТВО за вашата Baby Box

www.pramdepot.com

07740 744289

Иллюстрации от AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

Раждането на бебе може да бъде много стресиращо, когато вече изпитвате трудности в живота си. Знаем, че това вероятно ще бъде много труден момент за вас.

Не сте сами. Искаме да ви подкрепим по възможно най-добрия начин, като се погрижим за вас и вашето бебе през този период.

В тази кутия ще намерите продукти, които ще помогнат на вас и вашето бебе, както и подробни инструкции за използването им.

Ако имате въпроси относно кутията и продуктите в нея, можете да се свържете с PramDepot, като използвате телефонния номер на страница 1.

Това ръководство съдържа някои връзки към информация в интернет. Ако нямате достъп до интернет, моля, помолете организацията или лицето, което ви е насочило, да отпечата информацията за вас или да ви помогне да получите достъп до нея по друг начин.

С любов от PramDepot



В ТАЗИ КУТИЯ ЩЕ НАМЕРИТЕ СЛЕДНИТЕ ПРОДУКТИ:

ЗА ВАС:

- Болнична хигиенна чанта, включваща паста за зъби, дезодорант и други продукти, които може да са ви необходими веднага след раждането на бебето.
- Подложки за еднократна употреба за майчинство
- Подложки за гърди за еднократна употреба
- Подложки за гърди за многократна употреба (можете да ги измиете и използвате повторно)

ХРАНЕНЕ:

- Силиконова помпа за кърма
- Микровълнов стерилизатор или електрически стерилизатор
- Торбички за съхранение на мляко
- Бутилки
- Биберони

СПАНЕ:

- Матрак за кутията
- Чаршаф
- Одеяла
- Спален чувал (ако е наличен)

СМЕНЯНЕ НА:

- Пелени
- Крем при смяна на пелени
- Мокри кърпички

ДРЕХИ:

- Шапки
- Бебешки гащеризони
- Потници
- Жилетки или пуловери
- Бебешки ръкавици за защита от надраскване

ДОПЪЛНИТЕЛНИ:

- 1 слинг
- 1 биберон
- Муселин

Опитваме се да гарантираме, че нашите бебешки кутии включват всички артикули от този списък, но това не винаги е възможно. Ако има липсващи артикули, това е защото не сме успели да получим достатъчно от този артикул за всяка кутия. Можете да попитате организацията, която ви е насочила, дали може да ви помогне да получите липсващи артикули.



КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АРТИКУЛИТЕ ВЪВ ВАШАТА КУТИЯ



Бибешката кутия е безопасно място за спане на бебето ви, ако нямате детско креватче или кошче на Мойсей. Ако решите да използвате кутията за бебета като място за спане, моля, уверете се, че следвате този съвет:

- Когато е възможно, използвайте кутията само за дневна дрямка. Ако разполагате с креватче или кошче на Мойсей, трябва да използвате тях, за да спи бебето ви през нощта.
- Не вдигайте и не носете кутията, ако бебето ви е в нея.
- Не поставяйте капак или покривало на кутията, ако бебето е в нея.
- Винаги дръжте кутията свободна като място за спане.
- Не поставяйте допълнителни завивки върху матрака, за да повдигнете бебето си на по-високо ниво.
- Уверете се, че кутията е поставена върху твърда повърхност и не може да се преобърне.
- Не използвайте кутията, ако тя се намокри или замърси.
- Не поставяйте кутията върху нагрят под.
- Уверете се, че всички домашни любимци стоят далеч от кутията.
- Не оставяйте бебето в кутията без надзор или извън ползрение.
- Не използвайте кутията, след като бебето ви е в състояние да се преобърне.
- Винаги поставяйте бебето да спи по гръб.

Трябва да сте наясно, че няма преки доказателства, че използването на бибешка кутия ще намали синдрома на внезапната детска смърт (СВДС) или ще понижи детската смъртност. Няма конкретен стандарт за безопасност за картонена кутия, в която да спи бебето.

СЛИНГ

Слингът е предназначен за носене на бебето. Моля, уверете се, че сте прочели указанията по-долу и всички инструкции, които са приложени към слинга, преди да го използвате. Дръжте бебето близо до себе си и го пазете, когато носите слинг или носач.



Стегнат

Слинговете и носачите трябва да са достатъчно стегнати, за да държат бебето близо до вас, тъй като това ще е най-удобно и за вас и за бебето. Всяка отпусната/хлабава материя ще позволи на бебето да се свлече в носилката, което може да затрудни дишането му и да издърпа гърба ви.

Да се вижда по всяко време

Винаги трябва да можете да виждате лицето на бебето си, само като погледнете надолу. Материята на слинга или носача не трябва да се затваря около тях, така че да се налага да я отваряте, за да ги проверите. В положение на люлка бебето трябва да е обърнато с лице нагоре, а не към тяло-





Достатъчно близо за целувка

Главата на бебето трябва да е толкова близо до брадичката ви, колкото е удобно. Като наклоните главата си напред, трябва да можете да целунете бебето си по главата или челото.

Дръжте брадичката на разстояние от гърдите

Бебето никога не трябва да се завива така, че брадичката му да е притисната към гърдите, тъй като това може да ограничи дишането му. Уверете се, че под брадичката на бебето винаги има място с разстояние поне един пръст.





Подкрепен гръб

При носене в изправено положение бебето трябва да се държи удобно близо до този, който го носи, така че гръбът му да се поддържа в естествената си позиция, а коремът и гърдите му да са срещу вас. Ако слингът е твърде хлабав, той може да се свлече, което може частично да затвори дихателните пътища (това може да се провери, като поставите ръка на гърба на бебето и леко го натиснете - то не трябва да се разгъва или да се приближава към вас). Бебето, носено в люлка, в слинг торба или слинг с халки, трябва да се постави внимателно, така че дупето му да е в най-дълбоката част, а слингът да не го сгъва наполовина, притискайки брадичката му към гърдите му.

Как да завържем слинг



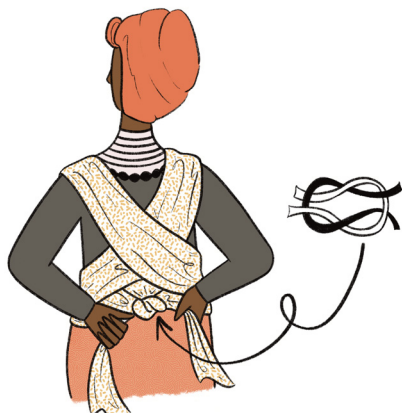
Вземете средата на плата и го притиснете до корема си.

Издърпайте плата зад гърба си, кръстосайте го зад себе си и го преметнете през срещуположните рамене.



Кръстосайте плата отпред, след което издърпайте двата края през плата около талията си.

Издърпайте плата зад себе си и завържете на ДВОЕН ВЪЗЕЛ. Ако остане достатъчно плат, можете да приберете краищата на плата отпред и да завържете на двоен възел отпред.



Платът трябва да е във формата на буквата Х върху корема ви. Поставете бебето в Х на корема си. Поставете всеки крак от двете страни на Х.

Ако бебето спи или не може да държи врата си изправен, използвайте плата зад главата на бебето, като го издърпате, за да поддържате задната част на главата на бебето.



ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАШИЯ СЛИНГ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Постоянно наблюдавайте детето си и се уверете, че устата и носът му не са възпрепятствани.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ За преждевременно родени бебета с ниско тегло и деца със заболявания потърсете съвет от здравен специалист, преди да използвате този продукт.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Уверете се, че брадичката на детето не е опряна на гърдите му, тъй като дишането му може да бъде ограничено, което може да доведе до задушаване.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ За да предотвратите опасност от падане, уверете се, че детето ви е здраво поставено в слинга.

- Моля, имайте предвид опасностите в домашната среда, напр. източници на топлина, разливане на горещи напитки.
- Използвайте продукта само за броя деца, за които е предназначен.
- Слингът не е подходящ за използване по време на спортни дейности, например бягане, колхозене, плуване и каране на ски.
- Лицето, което полага грижи за детето, трябва да е наясно с повишения риск детето да изпадне от слинга с увеличаването на активността му.
- Редовно проверявайте слинга за всякакви признаци на износване и повреда.
- Пазете този слинг далеч от деца, когато не се използва.
- Бебешката обвивка подлежи на нормално износване по време на употреба. Ако е повредена, не я използвайте.
- Вашето движение и това на детето може да повлияе на равновесието ви. Внимавайте, когато се навеждате и наклоняте напред или настрани.

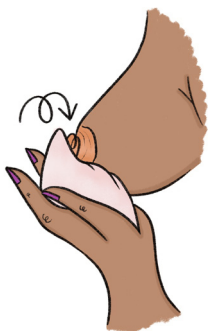


ПОМПА ЗА КЪРМА

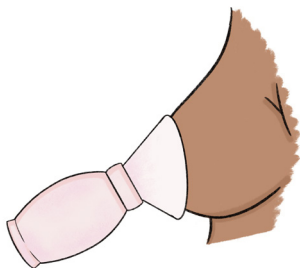
Не забравяйте да прочетете инструкциите, които се доставят с помпата за кърма, за да получите подробни указания как да я използвате.



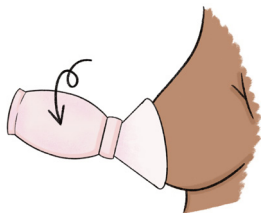
Уверете се, че помпата за кърма е добре измита и стерилизирана преди употреба.



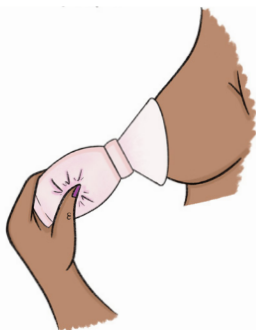
С помощта на топла чиста кърпа масажирайте нежно гърдите с кръгови движения, за да стимулирате притока на мляко.



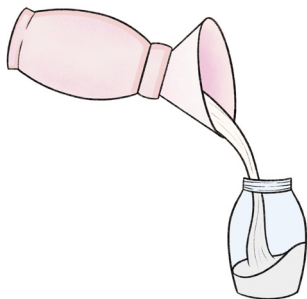
Покрийте зърното и областта на гърдите със смукателната част. Внимателно стиснете помпата, докато засмукващото движение започне да произвежда мляко. Продължете, докато се събере желаното количество. Продължете, докато се събере желаното количество.



Ако потокът на млякото изглежда непостоянен, преместете помпата в друго положение.



Продължавайте да изпомпвате, докато потокът на млякото се забави. Това може да отнеме до 45 минути.



Просто прехвърлете произведеното мляко в торбички за съхранение на мляко или стерилизирани бутилки или други контейнери. Напълнете контейнерите само до $\frac{3}{4}$, тъй като млякото може да се разшири, когато се охлади. Съхранявайте в хладилник или фризер.

Вашата помпа за кърма трябва да се стерилизира след всяка употреба, за да се предотврати развитието на бактерии, които могат да навредят на бебето ви. Можете да използвате стерилизатор, за да стерилизирате помпата си за кърма, като използвате същия процес, както при стерилизирането на шишета (описано на страницата).

СЪХРАНЕНИЕ НА МЛЯКО В ТОРБИЧКИ ИЛИ БУТИЛКИ

Тези торбички са предназначени за безопасно съхранение на кърмата ви. Указания за безопасно съхранение на изцедена кърма:

- Съхранявайте в стерилизиран контейнер или торбичка за съхранение на мляко.
- Съхранявайте на стайна температура до 6 часа.
- Съхранявайте в задната част на хладилника (5oC - 10oC) до 3 дни.
- Съхранявайте в задната част на хладилника (0oC - 4oC) до 8 дни.
- Съхранявайте в отделението за лед на хладилника до 2 седмици.
- Замразената кърма може да се съхранява до 6 месеца.
- Ако се размрази на стайна температура, използвайте веднага.
- Ако се размрази в хладилника, използвайте в рамките на 12 часа.
- Най-добре е да размразите замразеното мляко бавно в хладилника, преди да го дадете на бебето си, но ако трябва да го използвате веднага, поставете замразеното мляко в кана с топла вода или го дръжте под течаща топла вода, за да се размрази.
- Никога не замразявайте повторно размразената кърма, тъй като това не е безопасно. След като пригответе размразена кърма в бутилка, за да я дадете на бебето си, тя трябва да се използва в рамките на 1 час. Остатъците от млякото трябва да се изхвърлят след този период.

СТЕРИЛИЗАТОР

Във вашата кутия ще имате или електрически стерилизатор, или стерилизатор за микровълнова печка. Ако разполагате със стерилизатор за микровълнова печка, можете да го използвате и за стерилизация със студена вода.

Съществуват четири метода за стерилизация на предмети. Можете да изберете кой метод да използвате в зависимост от оборудването, с което разполагате.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛЕКТРИЧЕСКИ СТЕРИЛИЗАТОР:

Електрическият стерилизатор използва пара (топлина), за да стерилизира бебешки шишета и биберони. Моля, използвайте инструкциите, които идват с вашия стерилизатор, за да го използвате безопасно.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА МИКРОВЪЛНОВ СТЕРИЛИЗАТОР:

Стерилизацията в микровълнова фурна използва пара (топлина) за стерилизиране на бебешки шишета и биберони. Моля, не забравяйте да прочетете инструкциите, предоставени със стерилизатора, за да получите подробно ръководство за безопасна употреба.

- Освен това трябва да се уверите, че сте поставили всички шишета и биберони с отворите надолу в стерилизатора.
- Бъдете особено внимателни дали използвате правилната настройка на мощността на микровълновата си печка. Ако тя е твърде висока, това ще доведе до разтопяване на шишетата и бибероните. Никога не поставяйте оборудването за хранене на бебето директно в микровълновата фурна, без да използвате стерилизатор. Това няма да доведе до ефективна стерилизация на изделията и вероятно ще ги повреди.

- Никога не поставяйте метални предмети в микровълновата печка.
- Ако не използвате стерилизираните предмети веднага, можете да ги съхранявате в стерилизатора, стига да го държите плътно затворен. Трябва да прочетете инструкциите, за да разберете колко дълго можете да съхранявате предметите.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ СЪС СТУДЕНА ВОДА:

Стерилизирането със студена вода е начин за стерилизиране на вашите предмети с помощта на специална формула, предоставена от производителя. За целта можете да използвате стерилизатор за микровълнова фурна. Моля, не забравяйте да прочетете инструкциите, предоставени със стерилизатора, за да получите подробно ръководство за безопасна употреба.

- Уверете се, че всички следи от мляко или храна са отстранени. Обърнете специално внимание на почистването на бибероните и пръстените на бутилките, където лесно могат да се задържат остатъци от мляко.
- Оставете оборудването за хранене в стерилизиращия разтвор за най-малко 30 минути.
- Сменяйте стерилизиращия разтвор на всеки 24 часа.
- Уверете се, че в шишетата или бибероните няма въздушни мехурчета, когато ги поставяте в стерилизиращия разтвор.
- Стерилизаторът трябва да има плаващ капак или бутало, което да държи цялото оборудване под разтвора.

ИЗВАРЯВАНЕ:

Изваряването е основният метод за стерилизация с помощта на топлина. За да стерилизирате бебешките шишета и биберони чрез изваряване, следвайте следните стъпки:

1. Проверете дали бутилките, бибероните и всичко останало, което искате да стерилизирате, могат да се изваряват безопасно.
2. Поставете всички предмети, които трябва да стерилизирате в голяма тенджерка.
3. Напълнете тенджерата с вода, докато всички предмети са напълно потопени. Също така трябва да се уверите, че в шишетата или бибероните няма въздушни мехурчета.
4. Оставете водата да заври.
5. Варете водата в продължение на 10 минути.
6. Оставете предметите в тенджерата, докато сте готови да ги напълните. Или можете да ги съхранявате в стерилизиран съд в хладилника. Когато изваждате шишетата и бибероните, се уверете, че водата е достатъчно охладена, за да не се изгорите.
7. Повторете този процес, ако не използвате шишетата и бибероните си в рамките на 24 часа след изваряването.

БУТИЛКИ

Тези бутилки са предназначени за хранене на бебето с кърма или адаптирано мляко.

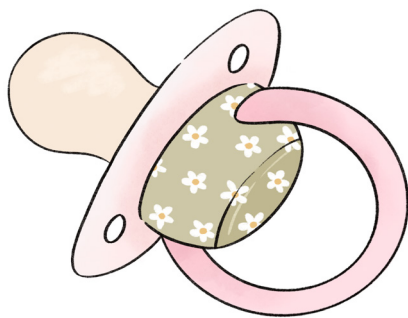
Трябва да измивате и стерилизирате шишетата след всяка употреба, за да предотвратите появата на бактерии, които могат да навредят на бебето ви. Можете да направите това, като използвате инструкциите за стерилизатора по-горе.

Уверете се, че сте прочели инструкциите, които са приложени към бутилките.

БИБЕРОН

Трябва да измивате и стерилизирате биберона след всяка употреба, за да предотвратите появата на бактерии, които могат да навредят на бебето ви. Можете да направите това, като използвате инструкциите за стерилизатора по-горе.

Уверете се, че сте прочели инструкциите, които са приложени към биберона.



ПОДЛОЖКИ ЗА БРЕМЕННИ

Тези подложки за еднократна употреба помагат при кървене или изпускане на секрет от влагалището след раждането на бебето. Нормално е да имате нужда от тях в продължение на няколко седмици след раждането.

ПОДПЛЪНКИ ЗА ГЪРДИ

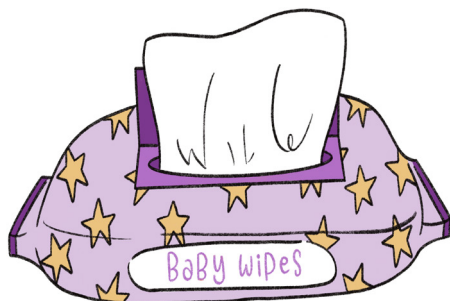
Тези подплънки са предназначени да абсорбират млякото, което изтича от гърдите ви между храненията (ако кърмите). Могат да се перат в перална машина или на ръка и да се използват повторно. Възможно е в кутията ви да има и подплънки за гърди за еднократна употреба, които трябва да изхвърлите след употреба.

МОКРИ КЪРПИЧКИ

Не пускайте мокри кърпички в тоалетната, тъй като те могат да запушат тръбите. Те трябва да се изхвърлят в запечатан контейнер.

ДРЕХИ

Всички дрехи в кутията ви са дарени с любов от хора от нашата местна общност. Молим хората да изперат дрехите, преди да ги дарят, и те обикновено го правят. Не можем обаче да гарантираме, че всички дрехи са изпрани, преди да стигнат до вас, затова ви съветваме да ги изперете, преди да ги използвате.



РЪКОВОДСТВО ЗА БЕЗОПАСНОСТ

БЕЗОПАСНО СПАНЕ

Препоръчваме ви да посетите уебсайта на Lullaby Trust и да прочетете информацията за безопасното спане:

www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

СЪВЕТИ ОТ LULLABY TRUST ОТНОСНО СПОДЕЛЯНЕТО НА СТАЯ

- През първите 6 месеца слагайте бебето да спи в отделно креватче или кошница на Мойсей в същата стая с вас, дори и през деня.
- Голямо проучване на данни от цяла Европа установи, че рискът от внезапна детска смърт значително намалява, когато бебето спи в една стая, но не и в едно легло с родителите.
- Най-безопасното място за спане на бебето през първите 6 месеца е отделно креватче или кошница на Мойсей в същата стая с вас.
- Вероятността от синдрома на внезапната детска смърт (СВДС) е по-малка, когато бебетата спят в отделно креватче в една и съща стая с родителите си.
- Никога не спете на диван или фотьойл с вашето бебе. Спането на диван или фотьойл с бебето е една от най-рисковите ситуации за тях. Проучванията показват, че споделянето на дивана или фотьойла с бебето, докато спите заедно, е свързано с изключително висок риск от СВДС. Едно проучване показва, че приблизително една шеста от бебетата в Англия и Уелс, починали от СВДС, са били намерени да спят с възрастен на дивана.

- Уверете се, че няма да заспите случайно с бебето си на дивана. Ако смятате, че може да заспите, сложете бебето да спи на безопасно място.
- Ако кърмите, помолете партньора си да остане с вас, кърмете в друга поза, в която сте сигурни, че няма да заспите, или нахранете бебето на друго място.

СЪВЕТ ОТ LULLABY TRUST ОТНОСНО СЪВМЕСТНО-ТО СПАНЕ

Някои родители избират да лежат в едно легло с бебетата си. Това означава, че бебето е в едно легло с възрастен през по-голямата част от нощта, а не само за да бъде успокоявано или хранено. Някои родители избират да спят с бебето си и на други места.

Бебетата трябва да спят в свободно пространство за сън, което е лесно да се създаде в детско креватче или кошница на Мойсей. Знаем обаче, че има и семейства, които споделят леглото си, и затова препоръчваме да направите леглото си по-безопасно място за бебето, независимо дали сте задрямали случайно, или сте избрали да спите заедно. Нашите съвети за съвместен сън с бебето ще ви покажат как.

ЗА ПО-БЕЗОПАСНО СЪВМЕСТНО СПАНЕ

- Дръжте възглавници, чаршафи и одеяла далеч от бебето си, както и всякакви други предмети, които могат да затруднят дишането му или да го накарат да се претопли. Голяма част от бебетата, които умират в резултат на СВДС, са открити с глава, покрита със свободни спални завивки.
- Следвайте и други съвети за по-безопасен сън, за да намалите риска от СВДС, като например да слагате бебето да спи по гръб: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Избягвайте да оставяте домашни любимци или други деца в леглото.
- Уверете се, че бебето няма да падне от леглото или да се заклепти между матрака и стената.



КОГА ДА НЕ СПИТЕ ЗАЕДНО

Важно е да знаете, че има някои обстоятелства, при които съвместният сън с бебето може да бъде много опасен:

- Вие или партньорът ви пушите (дори и да не пушите в спалнята).
- Вие или партньорът ви сте употребили алкохол или сте взели наркотици (включително лекарства, които могат да ви направят сънливи).
- Вашето бебе е родено преждевременно (преди 37-ата седмица).
- Бебето ви е родено с ниско тегло (2,5 кг или по-малко).
- Никога не спете с бебето си на диван или фотьойл, тъй като това може да увеличи риска от СВДС 50 пъти.
- Никога не трябва да спите заедно с бебето си, ако някоя от горните точки се отнася за вас или вашия партньор.

ХРАНЕНЕ НА БЕБЕТО

Някои жени избират да кърмят бебетата си, докато други избират да ги хранят от бутилка с адаптирано мляко. Можете да изберете опцията, която смятате, че е подходяща за вас. Трябва да можете да се обърнете към своята акушерка или здравен работник за помощ и информация относно храненето на бебето.

Препоръчваме ви да посетите уебсайта на NHS (Националната здравна служба в Обединеното кралство), за да се запознаете с информацията и съветите относно храненето:

- Съвети на NHS относно кърменето: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Съвети на NHS за хранене от бутилка: www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



COVID-19

Много е важно да предприемете мерки, за да предотвратите заразяването на вас или на бебето ви с COVID-19, тъй като това може да доведе до влошаване на здравето ви.

Възможно е бременни жени да предадат COVID-19 на нероденото си бебе, но това се случва много рядко, а в случаите, когато това се е случило, бебетата са се възстановили.

Запомнете указанията: Ръце. Лице. Разстояние.

Ръце: Мийте редовно ръцете си в продължение на 20 секунди всеки път. Това е особено важно, преди да нахраните бебето си или да боравите с оборудване за хранене.

Лице: Покривайте лицето си с маска, когато се намирате на закрито или в затворено пространство с други хора. Не слагайте маска на бебето си - децата под 3-годишна възраст не трябва да носят маска, тъй като това може да е опасно.

Разстояние: Дръжте се на разстояние най-малко два метра от хора, с които не живеете. Ако искате да се срещнете с други хора, направете това на открито.

Препоръчваме ви да прочетете съветите на Lullaby Trust относно коронавируса и грижите за вашето бебе:

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



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740 744289

Иллюстрации от AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.



PramDepot

The Art of Recycling