



PramDepot

The Art of Recycling



Ένας οδηγός για το Βρεφικό Κουτί σας

www.pramdepot.com

07740 744289

Εικονογράφιση από AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

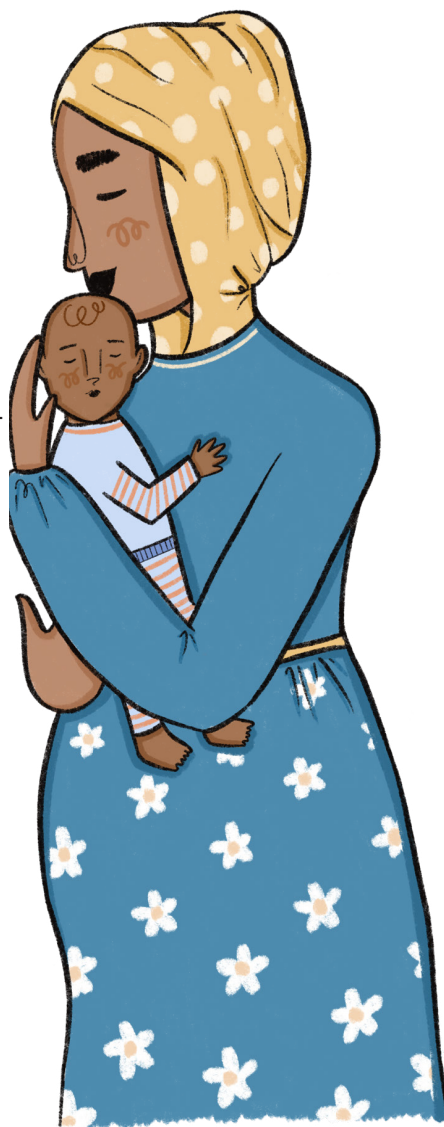
Η απόκτηση ενός μωρού μπορεί να είναι πολύ στρεσογόνα όταν ήδη βιώνετε δυσκολίες στη ζωή σας. Ξέρουμε ότι πιθανόν είναι πολύ απαιτητική στιγμή για εσάς.

Δεν είστε μόνοι. Θέλουμε να σας υποστηρίξουμε όσο καλύτερα μπορούμε ώστε να φροντίσετε τους εαυτούς σας και το μωρό σας σε αυτή την περίοδο.

Σε αυτό το κουτί θα βρείτε αντικείμενα που θα βοηθήσουν εσάς και το μωρό σας, μαζί με λεπτομερείς οδηγίες χρήσης.

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το κουτί και τα αντικείμενά, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την PramDepot χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο στη σελίδα 1.

Αυτός ο οδηγός περιέχει κάποια συνδέσμους σε πληροφορίες στο διαδίκτυο. Αν δεν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, ζητείστε από τον οργανισμό ή το άτομο που σας παρέπεμψε να εκτυπώσει τις πληροφορίες για εσάς ή να σας βοηθήσει να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτές με άλλο τρόπο.



Με αγάπη από την PramDepot xx

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΥΤΙ, ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ:

ΓΙΑ ΕΣΑΣ:

- Μια τσάντα υγιεινής για το νοσοκομείο που συμπεριλαμβάνει οδοντόκρεμα, αποσμητικό και άλλα αντικείμενα που μπορεί να χρειαστείτε αμέσως μετά τη γέννηση του μωρού σας
- Σερβιέτες λοχείας μίας χρήσης
- Επιθέματα στήθους μίας χρήσης
- Επαναχρησιμοποιούμενα επιθέματα στήθους (μπορείτε να τα πλύνετε και να τα χρησιμοποιήσετε ξανά)

ΤΑΙΣΜΑ:

- Ένα θήλαστρο από σιλικόνη
- Ένας αποστειρωτής, φούρνου μικροκυμάτων ή ηλεκτρικός
- Σακούλες αποθήκευσης γάλακτος
- Μπουκάλια
- Σαλιάρες

ΥΠΝΟΣ:

- Ένα στρώμα για το κουτί
- Σεντόνι
- Κουβέρτες
- Υπνόσακος (αν είναι διαθέσιμος)

ΑΛΛΑΓΜΑ:

- Πάνες
- Κρέμα πάνας
- Μωρομάντηλα

ΡΟΥΧΑ:

- Καπέλα
- Φορμάκια
- Γιλέκα
- Ζακέτες ή πουλόβερ
- Γάντια γρατζουνίσματος

ΕΠΙΠΛΕΟΝ:

- 1 μάρσιπος
- 1 κούκλα
- μουσελίνα

Προσπαθούμε να εξασφαλίζουμε ότι τα Βρεφικά Κουτιά περιλαμβάνουν κάθε αντικείμενο σε αυτή τη λίστα, αλλά αυτό δεν είναι πάντα δυνατόν. Αν λείπουν κάποια αντικείμενα, είναι επειδή δεν μπορέσαμε να λάβουμε αρκετά από αυτό το είδος για κάθε κουτί. Μπορείτε να ρωτήσετε τον οργανισμό που σας παρέπεμψε αν μπορούν να σας βοηθήσουν να λάβετε τυχόν αντικείμενα που λείπουν.



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ ΣΑΣ



Το βρεφικό κουτί είναι ένα ασφαλές μέρος για να κοιμηθεί το μωρό σας αν δεν έχετε κούνια ή λίκνο. Αν διαλέξετε να χρησιμοποιήσετε το βρεφικό κουτί σαν χώρο ύπνου, βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις παρακάτω συμβουλές:

- Οπουδήποτε είναι εφικτό χρησιμοποιήστε το κουτί για ύπνο μόνο στη διάρκεια της μέρας. Αν έχετε κούνια ή λίκνο, πρέπει να χρησιμοποιήσετε αυτά για να κοιμάται το μωρό σας τη νύχτα.
- Μη σηκώνετε ή κουβαλάτε το κουτί αν το μωρό είναι μέσα.
- Μη βάζετε καπάκι ή μην καλύπτετε το κουτί αν το μωρό είναι μέσα.
- Πάντα κρατάτε το κουτί καθαρό σαν χώρο ύπνου.
- Μη βάζετε επιπλέον στρωσίδια πάνω από το στρώμα για να σηκώσετε το μωρό σας ψηλότερα.
- Βεβαιωθείτε ότι το κουτί βρίσκεται σε στερεή επιφάνεια και δεν μπορεί να πέσει.
- Μη χρησιμοποιείτε το κουτί αν βραχεί ή λασπωθεί.
- Μη βάζετε το κουτί πάνω σε θερμαινόμενο δάπεδο.
- Βεβαιωθείτε ότι τυχόν κατοικίδια μένουν μακριά από το κουτί.
- Μην αφήνετε το μωρό στο κουτί χωρίς επίβλεψη ή έξω από το οπτικό πεδίο.
- Μην χρησιμοποιείτε το κουτί όταν το μωρό σας μπορεί να αλλάζει θέση.
- Πάντα βάζετε το μωρό σας ανάσκελα για ύπνο.

Πρέπει να ξέρετε ότι δεν υπάρχουν άμεσα αποδεικτικά στοιχεία ότι η χρήση ενός βρεφικού μωρού θα μειώσει το Σύνδρομο Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (ΣΑΒΘ) ή τη βρεφική θνησιμότητα. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα στάνταρ ασφαλείας για να κοιμηθεί ένα μωρό σε ένα κουτί από χαρτόνι.

ΜΑΡΣΙΠΟΣ

Το μάρσιπο είναι για τη μεταφορά του μωρού σας. Παρακαλείσθε να βεβαιωθείτε ότι διαβάσατε τον οδηγό παρακάτω και τυχόν οδηγίες που έρχονται με το μάρσιπο πριν τη χρήση. Κρατήστε το μωρό σας κοντά και κρατήστε το μωρό σας ασφαλές όταν φοράτε ένα μάρσιπο.



Σφιχτά

Οι μάρσιποι πρέπει να είναι αρκετά σφιχτοί για να κρατούν το μωρό σας κοντά σας καθώς αυτό θα είναι το πιο άνετο και για τους δυο σας. Τυχόν χαλαρό ύφασμα θα επιτρέπει στο μωρό σας να γέρνει κάτω στο μάρσιπο το οποίο μπορεί να επιβαρύνει την αναπνοή του και να τραβήξει τη μέση σας.

Πάντα στο οπτικό πεδίο

Πρέπει πάντα να μπορείτε να δείτε το πρόσωπο του μωρού σας απλά κοιτώντας κάτω. Το ύφασμα ενός μάρσιπου δεν πρέπει να κλείνει γύρω του, ώστε να πρέπει να το ανοίξετε για να το δείτε. Στη θέση αγκαλιάς, το μωρό σας πρέπει να κοιτάζει προς τα πάνω, όχι να είναι στραμμένο μέσα προς το σώμα σας.





Αρκετά κοντά για φιλή

Το κεφάλι του μωρού σας πρέπει να είναι τόσο κοντά στο σαγόνι σας όσο είναι άνετο. Γέρνοντας το κεφάλι σας μπροστά πρέπει να μπορείτε να φιλήσετε το μωρό σας στο κεφάλι ή το μέτωπο.

Κρατήστε το σαγόνι μακριά από το στήθος

Ένα μωρό δεν πρέπει ποτέ να είναι τυλιγμένο έτσι ώστε το σαγόνι του να πιέζεται στο στήθος του, καθώς αυτό μπορεί να περιορίσει την αναπνοή του. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει πάντα χώρος



Στηριγμένη πλάτη

Σε μια όρθια μεταφορά, ένα μωρό πρέπει να κρατιέται άνετα κοντά στον μεταφορέα έτσι ώστε η πλάτη του να στηρίζεται στη φυσική της θέση και η κοιλιά και το στήθος του να είναι πάνω σας. Αν ένας μάρσιπος είναι πολύ χαλαρός μπορεί να πέσει, κάτι που μπορεί να κλείσει εν μέρει τον αεραγωγό του (αυτό μπορεί να ελεγχθεί βάζοντας ένα χέρι στην πλάτη του μωρού σας και πιέζοντας μαλακά - δεν πρέπει να ξετυλίγονται ή να σας πλησιάζουν. Ένα μωρό σε θέση αγκαλιάς σε ένα μάρσιπο πρέπει να τοποθετείται προσεκτικά με τα οπίσθιά του στο πιο βαθύ σημείο ώστε το μάρσιπο να μην το τυλίγει στη μέση πιέζοντας το σαγόνι στο στήθος του.



Πώς να δέσετε ένα μάρσιπο



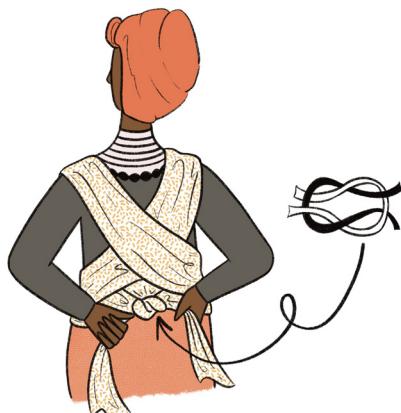
Πάρτε το ύφασμα στη μέση και κρατήστε το στο στομάχι σας.

Τραβήξτε το ύφασμα πίσω από την πλάτη σας, σταυρώστε το πίσω σας και τραβήξτε το πάνω από τους αντίθετους ώμους.



Σταυρώστε το ύφασμα μπροστά, έπειτα τραβήξτε και τις δύο άκρες μέσα από το ύφασμα γύρω από τη μέση σας.

Τραβήξτε το ύφασμα πίσω σας και δέστε το με ΔΙΠΛΟ ΚΟΜΠΟ. Αν έχει μείνει αρκετό ύφασμα, τότε μπορείτε να φέρετε τις δύο άκρες του υφάσματος μπροστά και να τις δέσετε με διπλό κόμπο μπροστά.



Το ύφασμα πρέπει να είναι ένα σχήμα Χ πάνω από το στομάχι σας. Τοποθετείστε το μωρό μέσα στο Χ στο στομάχι σας. Βάλτε κάθε πόδι σε κάθε πλευρά του Χ.

Αν το μωρό κοιμάται ή δεν μπορεί να συγκρατήσει το κεφάλι του, χρησιμοποιείτε το ύφασμα πίσω από το κεφάλι του μωρού τραβώντας το πάνω για να υποστηρίξετε το πίσω μέρος του κεφαλιού του.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΡΣΙΠΟ ΣΑΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ Συνεχώς επιβλέπετε το παιδί και βεβαιώνετε ότι το στόμα και η μύτη του είναι ανεμπόδιστα.

ΠΡΟΣΟΧΗ Για πρόωρα, χαμηλού βάρους γέννησης μωρά και παιδιά με ιατρικές παθήσεις, αναζητήστε συμβουλές από έναν ειδικό υγείας πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν.

ΠΡΟΣΟΧΗ Βεβαιωθείτε ότι το σαγόνι του μωρού δεν ακουμπάει στο στήθος του καθώς η αναπνοή του μπορεί να περιοριστεί, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε ασφυξία.

ΠΡΟΣΟΧΗ Για να αποτρέψετε κινδύνους από πέσιμο βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας είναι ασφαλώς τοποθετημένο στο μάρσιπο.

- Παρακαλείσθε να έχετε γνώση των κινδύνων στο οικιακό περιβάλλον, δηλαδή πηγές θερμότητας, χύσιμο καυτών ροφημάτων.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο για τον αριθμό παιδιών για τον οποίο προορίζεται.
- Ο μάρσιπος δεν είναι κατάλληλος για χρήση κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων π.χ τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση και σκι.
- Ο φροντιστής πρέπει να ξέρει τον αυξημένο κίνδυνο πτώσης του παιδιού σας από το μάρσιπο καθώς αυτό γίνεται πιο δραστήριο.
- Ελέγχετε τακτικά το μάρσιπο για τυχόν ίχνη φθοράς και βλάβης.
- Κρατήστε το μάρσιπο μακριά από παιδιά όταν δεν είναι σε χρήση.
- Το μάρσιπο υπόκειται σε κανονική φθορά κατά τη χρήση. Εάν έχει βλάβη, μην το χρησιμοποιείτε.
- Η κίνησή σας και η κίνηση του παιδιού σας μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία σας. Προσέξτε όταν σκύβετε προς τα εμπρός ή προς το πλάι.

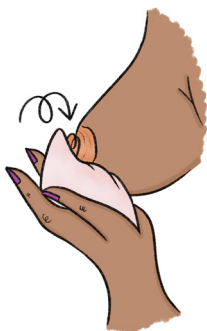


ΘΗΛΑΣΤΡΟ

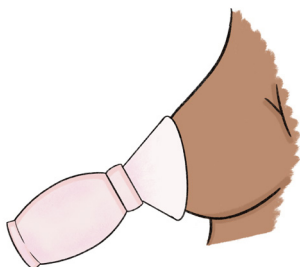
Παρακαλείσθε να βεβαιωθείτε ότι διαβάσατε τις οδηγίες που βρίσκονται μαζί με το θήλαστρο για λεπτομερή καθοδήγηση στη χρήση του.



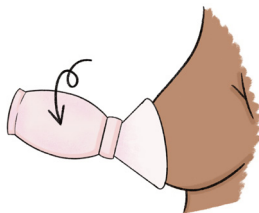
Βεβαιωθείτε ότι το θήλαστρο έχει πλυθεί και αποστειρωθεί σωστά πριν τη χρήση.



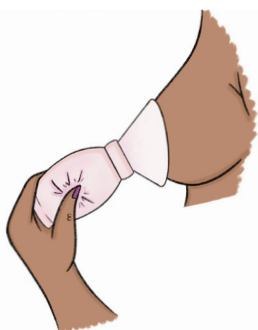
Χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο καθαρό πανί, κάνετε απαλό μασάζ στο στήθος με κυκλικές κινήσεις, ώστε να προωθήσετε τη ροή γάλακτος.



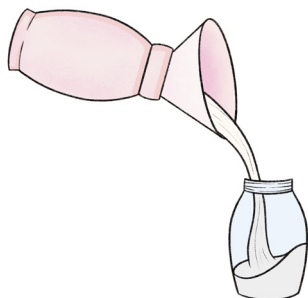
Καλύψτε την περιοχή της θηλής και του στήθους με το τμήμα της χοάνης. Πιέστε απαλά την αντλία μέχρι η κίνηση αναρρόφησης να αρχίσει να παράγει γάλα. Συνεχίστε μέχρι να συλλεχθεί η επιθυμητή ποσότητα.



Εάν η ροή γάλακτος φαίνεται να είναι ασυνεπής, επανατοποθετείστε την αντλία σε διαφορετική θέση.



Συνεχίστε την κίνηση αναρρόφησης μέχρι η ροή γάλακτος να μειωθεί. Αυτό μπορεί να πάρει ως και 45 λεπτά.



Απλά μεταφέρετε το παραχθέν γάλα σε σακούλες αποθήκευσης γάλακτος ή αποστειρωμένα μπουκάλια ή δοχεία. Γεμίστε δοχεία μόνο μέχρι τα $\frac{3}{4}$, αφού το γάλα μπορεί να διασταλεί όταν κρυώσει. Αποθηκεύστε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.

Το θήλαστρό σας πρέπει να αποστειρώνεται μετά από κάθε χρήση για την πρόληψη ανάπτυξης βακτηρίων που θα μπορούσαν να βλάψουν το μωρό σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αποστειρωτή για να αποστειρώσετε το θήλαστρό σας, χρησιμοποιώντας την ίδια διαδικασία με την αποστείρωση μπουκαλιών (που συνοψίζεται στη σελίδα).

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΕ ΣΑΚΟΥΛΕΣ Ή ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ

Αυτές οι σακούλες προορίζονται για ασφαλή αποθήκευση του μητρικού γάλακτός σας. Οδηγίες για την ασφαλή αποθήκευση του εξαγομένου γάλακτος:

- Αποθηκεύστε σε ένα αποστειρωμένο δοχείο ή σακούλα αποθήκευσης γάλακτος.
- Αποθηκεύστε σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι 6 ώρες.
- Αποθηκεύστε στο πίσω μέρος ψυγείου (5°C - 10 °C) μέχρι 3 ημέρες.
- Αποθηκεύστε στο πίσω μέρος ψυγείου (0°C - 4 °C) μέχρι 8 ημέρες.
- Αποθηκεύστε στο τμήμα πάγου του ψυγείου μέχρι 2 εβδομάδες.
- Κατεψυγμένο μητρικό γάλα μπορεί να αποθηκευτεί μέχρι 6 μήνες.
- Εάν αποψυχθεί σε θερμοκρασία δωματίου, χρησιμοποιείτε το άμεσα.
- Εάν αποψυχθεί στο ψυγείο, χρησιμοποιήστε το μέχρι 12 ώρες μετά.
- Είναι καλύτερο να αποψύξετε κατεψυγμένο γάλα αργά στο ψυγείο πριν το δώσετε στο μωρό σας αλλά αν χρειάζεται να του το δώσετε αμέσως, τοποθετείστε το παγωμένο γάλα σε μία κανάτα με ζεστό νερό ή κρατήστε το κάτω από τρεχούμενο ζεστό νερό για να αποψυχθεί.
- Ποτέ μην καταψύχετε ξανά αποψυγμένο μητρικό γάλα, καθώς δεν είναι ασφαλές. Αφού ετοιμάσετε αποψυγμένο μητρικό γάλα σε ένα μπουκάλι για να το δώσετε στο μωρό σας, πρέπει να χρησιμοποιηθεί εντός 1 ώρας. Τυχόν περίσσειμα γάλακτος πρέπει να πεταχτεί μετά από αυτή την ώρα.

ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΤΗΣ

Στο κουτί σας, θα έχετε είτε έναν ηλεκτρικό αποστειρωτή είτε έναν αποστειρωτή μικροκυμάτων. Εάν έχετε έναν αποστειρωτή μικροκυμάτων, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για αποστείρωση με κρύο νερό.

Υπάρχουν τέσσερις μέθοδοι για την αποστείρωση αντικείμενων. Μπορείτε να διαλέξετε ποια μέθοδο να χρησιμοποιήσετε, ανεξάρτητα από τον εξοπλισμό στον οποίο έχετε πρόσβαση.

ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΤΗ:

Ο ηλεκτρικός αποστειρωτής χρησιμοποιεί ατμό (θερμότητα) για την αποστείρωση των μπιμπερό και των θηλών. Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες που συνοδεύουν τον αποστειρωτή σας για να τον χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια.

ΧΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΤΗ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ:

Η αποστείρωση μικροκυμάτων χρησιμοποιεί ατμό (θερμότητα) για την αποστείρωση μπιμπερό και θηλών. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει τις οδηγίες που συνοδεύουν τον αποστειρωτή για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του.

- Θα πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι τοποθετείτε όλα τα μπιμπερό και τις θηλές με τα ανοίγματα προς τα κάτω στον αποστειρωτή.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ότι χρησιμοποιείτε τη σωστή ρύθμιση ισχύος του φούρνου μικροκυμάτων σας. Αν το ρυθμίσετε πολύ ψηλά, θα λιώσουν τα μπιμπερό και οι θηλές. Ποτέ μην βάζετε τον εξοπλισμό σίτισης του μωρού σας απευθείας στον φούρνο μικροκυμάτων, χωρίς να χρησιμοποιείτε αποστειρωτή. Αυτό δεν θα αποστειρώσει αποτελεσματικά τα αντικείμενά σας και πιθανότατα θα τα καταστρέψει.
- Ποτέ μην τοποθετείτε μεταλλικά αντικείμενα μέσα σε φούρνο μικροκυμάτων.
- Εάν δεν χρησιμοποιήσετε τα αποστειρωμένα αντικείμενα αμέσως, μπορείτε να τα αποθηκεύσετε στη μονάδα αποστείρωσης, αρκεί να τη διατηρήσετε σφραγισμένη. Θα πρέπει να διαβάσετε τις οδηγίες για να μάθετε πόσο καιρό μπορείτε να διατηρήσετε τα αντικείμενα.

ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ ΜΕ ΚΡΥΟ ΝΕΡΟ:

Η αποστείρωση με κρύο νερό είναι ένας τρόπος αποστείρωσης των αντικειμένων σας χρησιμοποιώντας μια ειδική φόρμουλα που παρέχεται από έναν κατασκευαστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αποστειρωτή μικροκυμάτων για τον σκοπό αυτόν. Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει τις οδηγίες που συνοδεύουν τον αποστειρωτή για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του.

- Βεβαιωθείτε ότι έχει απομακρυνθεί κάθε ίχνος γάλακτος ή φαγητού. Φροντίστε ιδιαίτερα να καθαρίζετε τις θηλές, τους δακτυλίους του μπιμπερό όπου μπορούν εύκολα να παγιδευτούν υπολείμματα γάλακτος.
- Αφήστε τον εξοπλισμό σίτισης στο διάλυμα αποστείρωσης για τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Αλλάζετε το διάλυμα αποστείρωσης κάθε 24 ώρες.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν παγιδευμένες φυσαλίδες αέρα στα μπιμπερό ή στις θηλές όταν τα βάζετε στο διάλυμα αποστείρωσης.
- Ο αποστειρωτής σας θα πρέπει να διαθέτει κάλυμμα που επιπλέον ή έμβολο για να διατηρεί όλο τον εξοπλισμό εντός του διαλύματος.

ΒΡΑΣΙΜΟ:

Το βράσιμο είναι η πιο απλή μέθοδος αποστείρωσης με τη χρήση θερμότητας. Για να αποστειρώσετε τα μπιμπερό και τις θηλές σας βράζοντάς τα, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Βεβαιωθείτε ότι τα μπιμπερό, οι θηλές και οτιδήποτε άλλο θέλετε να αποστειρώσετε μπορούν να βράσουν με ασφάλεια.
2. Βάλτε όλα τα αντικείμενα που θέλετε να αποστειρώσετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα.
3. Γεμίστε την κατσαρόλα με νερό μέχρι να βυθιστούν εντελώς όλα τα αντικείμενα. Πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν φυσαλίδες αέρα στο εσωτερικό των μπιμπερό ή των θηλών.
4. Βάλτε το νερό να βράσει καλά.
5. Βράστε το νερό για 10 λεπτά.
6. Αφήστε τα αντικείμενα στην κατσαρόλα μέχρι να είστε έτοιμοι να τα γεμίσετε. Ή μπορείτε να τα αποθηκεύσετε σε αποστειρωμένο δοχείο στο ψυγείο. Όταν αφαιρείτε τα μπιμπερό και τις θηλές, βεβαιωθείτε ότι το νερό έχει κρυώσει αρκετά ώστε να μην καίτε.
7. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία εάν δεν χρησιμοποιήσετε τα μπιμπερό και τις θηλές μέσα σε 24 ώρες από το βράσιμο.

ΜΠΙΜΠΕΡΟ

Αυτά τα μπιμπερό είναι για να ταΐζετε το μωρό σας με μητρικό γάλα ή γάλα φόρμουλα.

Πρέπει να πλένετε και να αποστειρώνετε τα μπιμπερό σας μετά από κάθε χρήση για

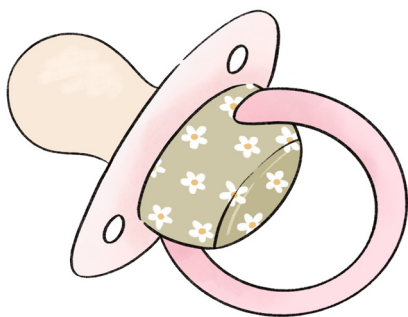
να αποφύγετε την ανάπτυξη βακτηρίων που θα μπορούσαν να βλάψουν το μωρό σας. Αυτό μπορείτε να το κάνετε ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες αποστείρωσης.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει τις οδηγίες που συνοδεύουν τα μπιμπερό.

ΠΙΠΙΛΑ

Πρέπει να πλένετε και να αποστειρώνετε την πιπίλα μετά από κάθε χρήση για να αποφευχθεί η ανάπτυξη βακτηρίων που θα μπορούσαν να βλάψουν το μωρό σας. Αυτό μπορείτε να το κάνετε ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες αποστείρωσης.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει τις οδηγίες που συνοδεύουν την πιπίλα.



ΣΕΡΒΙΕΤΕΣ ΛΟΧΕΙΑΣ

Αυτές οι σερβιέτες μίας χρήσης βοηθούν σε τυχόν αιμορραγία ή έκκριση από τον κόλπο σας μετά τη γέννηση του μωρού σας. Είναι φυσιολογικό να τις χρειάζεστε για αρκετές εβδομάδες μετά τον τοκετό.

ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ ΣΤΗΘΟΥΣ

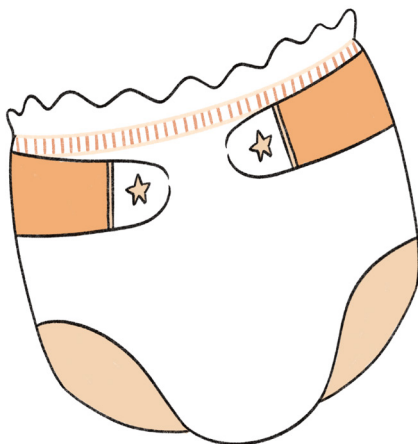
Αυτά τα επιθέματα χρησιμεύουν στην απορρόφηση του γάλακτος που εκρέει από το στήθος σας μεταξύ των θηλασμών (εάν θηλάζετε). Μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο ή στο χέρι και να επαναχρησιμοποιηθούν. Μπορεί επίσης να έχετε κάποια επιθέματα στήθους μίας χρήσης στο κουτί σας, τα οποία θα πρέπει να πετάξετε μετά τη χρήση τους.

ΜΩΡΟΜΑΝΤΗΛΑ

Μην πετάτε τα μωρομάντηλα στην τουαλέτα, καθώς μπορεί να μπλοκάρουν τις σωληνώσεις. Αυτά θα πρέπει να απορρίπτονται σε κλειστό κάδο.

ΡΟΥΧΑ

Όλα τα ρούχα στο κουτί έχουν προσφερθεί με αγάπη από ανθρώπους της τοπικής μας κοινότητας. Ζητάμε από τους ανθρώπους να πλένουν τα ρούχα πριν τα δωρίσουν, και συνήθως το κάνουν. Ωστόσο, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ότι όλα τα ρούχα έχουν πλυθεί πριν φτάσουν σε εσάς, γι' αυτό σας συμβουλεύουμε να τα πλύνετε πριν τα χρησιμοποιήσετε.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΑΣΦΑΛΗΣ ΥΠΝΟΣ

Συνιστούμε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο Lullaby Trust και να διαβάσετε τις πληροφορίες σχετικά με τον ασφαλή ύπνο: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟ LULLABY TRUST ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΗ ΧΡΗΣΗ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

- Βάλτε το μωρό σας να κοιμάται σε ξεχωριστό κρεβατάκι ή καλαθάκι στο ίδιο δωμάτιο με εσάς για τους πρώτους 6 μήνες, ακόμη και κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Μια μεγάλη έρευνα με στοιχεία από όλη την Ευρώπη διαπίστωσε ότι ο κίνδυνος αιφνίδιου βρεφικού θανάτου μειωνόταν σημαντικά όταν το βρέφος κοιμόταν στο ίδιο δωμάτιο, αλλά όχι στο ίδιο κρεβάτι, με τους γονείς.
- Το ασφαλέστερο μέρος για να κοιμάται το μωρό σας κατά τους πρώτους 6 μήνες είναι ένα ξεχωριστό κρεβατάκι ή ένα καλαθάκι στο ίδιο δωμάτιο με εσάς.
- Η πιθανότητα του Συνδρόμου Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (SIDS) είναι μικρότερη όταν τα μωρά κοιμούνται σε ξεχωριστό κρεβατάκι στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς τους.
- Ποτέ μην κοιμάστε σε καναπέ ή σε πολυθρόνα με το μωρό σας. Το να κοιμάστε σε καναπέ ή σε πολυθρόνα με το μωρό σας είναι μια από τις πιο υψηλού κινδύνου περιπτώσεις για το μωρό σας. Μελέτες έχουν δείξει ότι το να μοιράζεστε έναν καναπέ ή μια πολυθρόνα με ένα μωρό ενώ κοιμάστε και οι δύο σχετίζεται με εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο SIDS. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι περίπου το ένα έκτο των βρεφών στην Αγγλία και την Ουαλία που πέθαναν από SIDS βρέθηκαν να κοιμούνται με έναν ενήλικα σε καναπέ.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν θα κοιμηθείτε κατά λάθος με το μωρό σας στον καναπέ. Αν νομίζετε ότι μπορεί να σας πάρει ο ύπνος, βάλτε το μωρό σε ένα ασφαλές μέρος για να κοιμηθεί.
- Αν θηλάζετε, βάλτε τον σύντροφό σας να μείνει ξύπνιος μαζί σας, θηλάστε σε διαφορετική θέση, όπου θα είστε σίγουρες ότι δεν θα σας πάρει ο ύπνος, ή ταΐστε το μωρό κάπου αλλού.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟ LULLABY TRUST ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΚΟΙΜΗΣΗ

Μερικοί γονείς επιλέγουν να μοιράζονται το κρεβάτι τους με τα μωρά τους. Αυτό σημαίνει ότι το μωρό τους μοιράζεται το ίδιο κρεβάτι με έναν ενήλικα για το μεγαλύτερο μέρος της νύχτας, και όχι μόνο για να το φροντίσουν ή να το ταΐσουν. Ορισμένοι γονείς επιλέγουν επίσης να κοιμούνται μαζί με το μωρό τους σε άλλα μέρη.

Τα μωρά πρέπει να κοιμούνται σε έναν καθαρό χώρο ύπνου, ο οποίος είναι εύκολο να διαμορφωθεί σε ένα κρεβατάκι ή ένα καλαθάκι. Γνωρίζουμε, ωστόσο, ότι οι οικογένειες μοιράζονται τα κρεβάτια τους και γι' αυτό σας συνιστούμε να κάνετε το κρεβάτι σας ένα ασφαλέστερο μέρος για το μωρό, είτε αποκοιμηθείτε κατά λάθος είτε επιλέξετε να μοιράζεστε το κρεβάτι σας. Οι συμβουλές μας για τη συγκοίμηση με το μωρό σας θα σας πουν τον τρόπο.

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΗ ΣΥΓΚΟΙΜΗΣΗ

- Κρατήστε μαξιλάρια, σεντόνια, κουβέρτες μακριά από το μωρό σας ή οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα που θα μπορούσαν να εμποδίσουν την αναπνοή του μωρού σας ή να προκαλέσουν υπερθέρμανση. Ένα μεγάλο ποσοστό βρεφών που πεθαίνουν λόγω SIDS βρίσκονται με το κεφάλι τους καλυμμένο από χαλαρά κλινოსκεπάσματα.
- Ακολουθήστε άλλες συμβουλές ασφαλούς ύπνου για να μειώσετε τον κίνδυνο SIDS, όπως το να κοιμάται το μωρό ανάσκελα: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Αποφεύγετε να επιτρέπετε σε κατοικίδια ζώα ή άλλα παιδιά να βρίσκονται στο κρεβάτι.
- Βεβαιωθείτε ότι το μωρό δεν θα πέσει από το κρεβάτι ή δεν θα παγιδευτεί μεταξύ του στρώματος και του τοίχου.



ΠΟΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν ορισμένες περιστάσεις στις οποίες η συγκοίμηση με το μωρό σας μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη:

- Είτε εσείς είτε ο σύντροφός σας καπνίζετε (ακόμη και αν δεν καπνίζετε στην κρεβατοκάμαρα).
- Είτε εσείς είτε ο σύντροφός σας έχετε πει αλκοόλ ή έχετε πάρει φάρμακα (συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων που μπορεί να σας προκαλέσουν υπνηλία).
- Το μωρό σας γεννήθηκε πρόωρα (πριν από τις 37 εβδομάδες).
- Το μωρό σας γεννήθηκε με χαμηλό βάρος (2,5 κιλά ή 5 1/2 λίβρες ή λιγότερο).
- Ποτέ μην κοιμάστε σε καναπέ ή πολυθρόνα με το μωρό σας, αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο SIDS κατά 50 φορές.
- Δεν θα πρέπει ποτέ να κοιμάστε μαζί με το μωρό σας εάν κάτι από τα παραπάνω ισχύει για εσάς ή τον σύντροφό σας.

ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ

Κάποιες γυναίκες επιλέγουν να θηλάζουν τα μωρά τους, ενώ άλλες επιλέγουν να τα ταΐζουν με μπιμπερό χρησιμοποιώντας γάλα σε φόρμουλα. Μπορείτε να διαλέξετε την επιλογή που σας ταιριάζει. Θα μπορείτε να ζητήσετε από τη μαία σας ή τον επισκέπτη υγείας υποστήριξη και πληροφορίες σχετικά με τη σίτιση του μωρού σας.

Συνιστούμε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο του NHS για να διαβάσετε τις πληροφορίες και τις συμβουλές σχετικά με τη σίτιση:

- Συμβουλές του NHS για τον θηλασμό: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Συμβουλές του NHS σχετικά με τη σίτιση με μπιμπερό: www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



COVID-19

Είναι πολύ σημαντικό να λάβετε μέτρα για την πρόληψη του COVID-19 που μπορεί να προκαλέσει δυσφορία είτε σε εσάς είτε στο μωρό σας.

Είναι πιθανό οι έγκυες γυναίκες να μεταδώσουν τον COVID-19 στο αγέννητο μωρό τους, αλλά αυτό είναι πολύ σπάνιο και, όπου έχει συμβεί, τα μωρά έχουν αναρρώσει.

Να θυμάστε τις οδηγίες: Χέρια. Πρόσωπο. Χώρος.

Χέρια: Πλένετε τακτικά τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό πριν ταΐσετε το μωρό σας ή πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό σίτισης.

Πρόσωπο: Καλύψτε το πρόσωπό σας με μάσκα όποτε βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο ή σε κλειστό χώρο με άλλους. Μην φοράτε μάσκα στο μωρό σας - τα παιδιά κάτω των 3 ετών δεν πρέπει να φορούν μάσκα, καθώς αυτό μπορεί να είναι επικίνδυνο.

Χώρος: Κρατάτε πάντα απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων από άτομα με τα οποία δεν συγκατοικείτε. Αν θέλετε να συναντηθείτε με άλλους, κάντε το σε εξωτερικό χώρο.

Σας συνιστούμε να διαβάσετε αυτές τις συμβουλές από το Lullaby Trust σχετικά με τον κορωναϊό και τη φροντίδα του μωρού σας: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740 744289

Εικονογράφιση από AsherMegan Humphries

© Πνευματικά Δικαιώματα 2021 PramDepot C.I.C.



PramDepot

The Art of Recycling