



PramDepot

The Art of Recycling



გზამკვლევი თქვენი
Baby Box-ისთვის

www.pramdepot.com

07740 744289

ილუსტრირებულია AsherMegan Humphries-ის მიერ

© საავტორო უფლება 2021 PramDepot C.I.C.

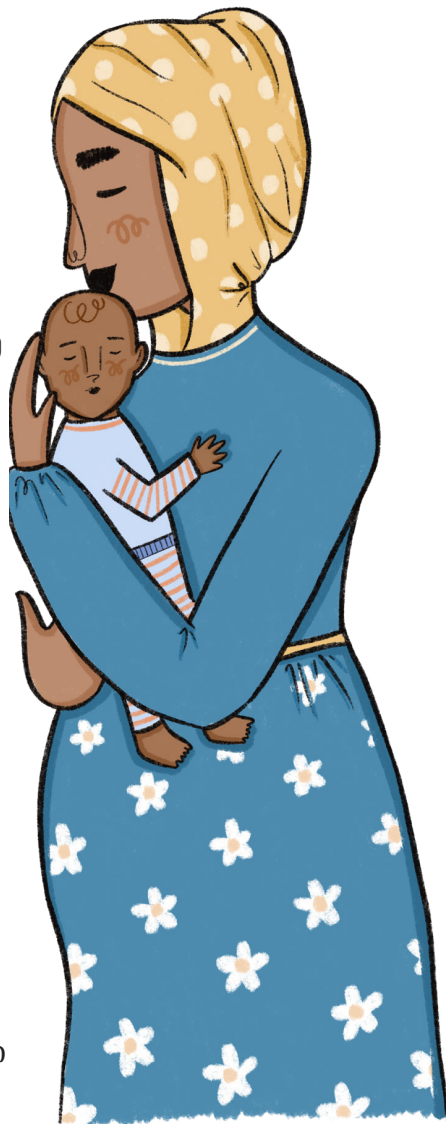
ბავშვის გაჩენა შეიძლება იყოს
ძალიან სტრესული, მაშინ
როდესაც უკვე განიცდით
სირთულეებს თქვენს
ცხოვრებაში. ჩვენ ვიცით, რომ
ეს, სავარაუდოდ, თქვენთვის
ძალიან რთული პერიოდი
იქნება.

თქვენ მარტო არ ხართ. ჩვენ
გვსურს, შესაძლებლობების
ფარგლებში მაქსიმალურად
თქვენი ხელშეწყობა, თქვენზე
და თქვენს პატარაზე ზრუნვა ამ
პერიოდში.

ამ ყუთში თქვენ იპოვით
ნივთებს, რომლებიც
დაგეხმარებათ თქვენ და
თქვენს პატარას, ასევე
დეტალურ ინსტრუქციებს მათი
გამოყენების შესახებ.

თუ თქვენ გაგიჩნდებათ
რაიმე შეკითხვა ყუთთან და
მასში ჩადებულ ნივთებთან
დაკავშირებით, შეგიძლიათ
დაუკავშირდეთ PramDepot-ს,
1 გვერდზე მითითებული
ტელეფონის ნომრის
გამოყენებით.

ეს სახელმძღვანელო შეიცავს
რამდენიმე ბმულს ინტერნეტში
არსებულ ინფორმაციაზე. თუ
ინტერნეტზე წვდომა არ გაქვთ,



სთხოვეთ ორგანიზაციას ან პირს, რომელმაც
წარგადგინათ, ამოგიბეჭდოთ ეს ინფორმაცია ან
დაგეხმაროთ სხვა გზით წვდომის მიღებაში.

სიყვარულით PramDepot-ისგან xx

ამ ყუთში თქვენ იპოვით შემდეგ ნივთებს:

თქვენთვის:

- საავადმყოფოს ჰიგიენის ჩანთა კბილის პასტით, დეოდორანტით და სხვა ისეთი ნივთებით, რაც შეიძლება დაგჭირდეთ თქვენი პატარას დაბადებისთანავე
- ერთჯერადი სამშობიარო საფენები
- ერთჯერადი მკერდის საფენები
- მრავალჯერადი მკერდის საფენები (შესაძლებელია მათი გარეცხვა და ხელმეორედ გამოყენება)

კვება:

- მკერდის ტუმბო სილიკონის ნათურებით
- მიკროტალღური ან ელექტრო სტერილიზატორი
- რძის შესანახი ტომრები
- ბოთლები
- გულსაფრები

ძილი:

- ლეიბი ყუთისთვის
- ზეწარი
- საბნები
- საძილე ტომარა (თუ ხელმისაწვდომია)

გამოცვლა:

- საფენები
- საფენების კრემი
- სველი ხელსახოცები

ტანსაცმელი:

- ქუდები
- ახალშობილის ტანსაცმელი
- ჟილეტები
- კარდიგანები ან ჯემპრები
- ნაკაწრების საწინააღმდეგო ხელთათმანები

დამატებითი:

- 1 სატარებელი ღვედი (ქამარი)
- 1 მატყუარა
- მიტკალი

ჩვენ ვცდილობთ უზრუნველვყოთ, რომ ჩვენი ყველა Baby Box-ი შეიცავდეს ამ სიის ყველა ელემენტს, თუმცა ეს ყოველთვის არ არის შესაძლებელი. თუ ყუთს რაიმე ნივთი აკლია, ეს იმიტომ, რომ ჩვენ ვერ მივიღეთ საკმარისი რაოდენობა თითოეული ყუთისთვის. შეგიძლიათ სთხოვოთ ორგანიზაციას, რომელმაც წარგადგინათ თუ შეუძლიათ დახმარება რომელიმე დაკლებული ნივთის მიღებაში.



როგორ გამოიყენოთ თქვენს ყუთში
არსებული ნივთები
ყუთი, ლეიბი, ზეწარი და საბანი



Baby box-ი უსაფრთხო ადგილია თქვენი პატარას დასაძინებლად, თუ არ გაქვთ აკვანი ან „მოსეს კალათა“ (კალათა-საწოლი). თუ გადაწყვეტთ რომ გამოიყენოთ თქვენი Baby box-ი, როგორც საძილე ადგილი, გთხოვთ, გაითვალისწინოთ შემდეგი რჩევები:

- როცა შესაძლებელია, გამოიყენეთ ყუთი მხოლოდ დღის ძილისთვის. თუ თქვენ გაქვთ აკვანი ან მოსეს კალათა, გამოიყენეთ ისინი თქვენი პატარას დასაძინებლად ღამით.
- არ აწიოთ ან გადაადგილოთ ყუთი, მაშინ როცა თქვენი პატარა მასშია მოთავსებული.
- არ დააფაროთ ყუთს სახურავი ან გადასაფარებელი, მაშინ როცა თქვენი პატარა მასშია მოთავსებული.
- დარწმუნდით რომ ყუთი ყოველთვის მოწესრიგებულია, საძილე ადგილის მსგავსად.
- არ განათავსოთ დამატებითი ქვეშაგები ლეიბზე, თქვენი პატარას უფრო მაღალზე ასაყვანად.
- დარწმუნდით, რომ ყუთი მოთავსებულია მყარ ზედაპირზე და არ გადმოვარდება.
- არ გამოიყენოთ ყუთი, თუ ის სველი ან დაბინძურებულია.
- არ დადოთ ყუთი გაცხელებულ იატაკზე.
- დარწმუნდით, რომ ნებისმიერი შინაური ცხოველი შორს არის ყუთიდან.
- არ დატოვოთ ბავშვი ყუთში უყურადღებოდ ან მხედველობის არეს მიღმა.
- ნუ გამოიყენებთ ყუთს მას შემდეგ, რაც თქვენს პატარას შეეძლება გვერდზე გადატრიალება.
- როდესაც აძინებთ, ყოველთვის მოათავსეთ თქვენი პატარა ზურგზე.

აღსანიშნავია, რომ არ არსებობს არანაირი პირდაპირი მტკიცებულება იმისა, რომ Baby box-ის გამოყენება შეამცირებს ჩვილთა უეცარი სიკვდილის სინდრომს (SIDS) ან ჩვილ ბავშვთა სიკვდილიანობას. არ არსებობს სპეციალური უსაფრთხოების სტანდარტი მუყაოს ყუთში ბავშვის დასაძინებლად.

ბავშვის სატარებელი ღვედი (ქამარი)

ღვედი განკუთვნილია თქვენი პატარას სატარებლად. გთხოვთ, დარწმუნდეთ, რომ წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული ინსტრუქცია და ნებისმიერი სხვა მითითება, რომელიც მოჰყვება ღვედს მის გამოყენებამდე. თქვენი პატარა იყოლიეთ თქვენთან ახლოს და გყავდეთ ის უსაფრთხოდ, როდესაც ატარებთ მას ღვედით ან სატარებლით.



მჭიდრო

ღვედები და სატარებლები უნდა იყოს იმდენად მჭიდრო, რომ თქვენი პატარა თქვენთან საკმარისად ახლოს გყავდეთ, რადგან ეს ორივესთვის ყველაზე კომფორტული იქნება. ნებისმიერი ფართო/მოშვებული ქსოვილი საშუალებას მისცემს თქვენს პატარას ჩაცურდეს ღვედში, რამაც შეიძლება შეაფერხოს მისი სუნთქვა და ღვედი დაიჭიმოს თქვენს ზურგზე

გყავდეთ ყოველთვის მხედველობის არეში

თქვენ ყოველთვის უნდა შეგეძლოთ თქვენი პატარას სახის დანახვა, უბრალოდ ქვემოთ გადმოხედვით. ღვედის ან სატარებლის ქსოვილი მათ გარშემო, არ უნდა შეიკრას ისე, რომ თქვენ დაგჭირდეთ მისი გახსნა თქვენი პატარას შესამოწმებლად. სარწეველას პოზაში თქვენი პატარა უნდა იყოს სახით ზემოთ და არა თქვენი სხეულისკენ მიბრუნებული.





საკოცნელად ახლოს

თქვენი პატარას თავი ისე ახლოს უნდა იყოს თქვენს ნიკაპთან, რამდენადაც ეს კომფორტულია. თავის წინ გადახრით თქვენ უნდა შეგეძლოთ თქვენს პატარას თავზე ან შუბლზე აკოცოთ.

ნიკაპი გააჩერეთ

მკერდიდან მოშორებით

პატარა არასოდეს არ უნდა გადაიხვეს ისე, რომ მისი ნიკაპი მკერდისკენ ჩაიწიოს, რადგან ამან შეიძლება შეზღუდოს მისი სუნთქვა. დარწმუნდით, რომ თქვენი პატარას ნიკაპის ქვეშ ყოველთვის არის სივრცე მინიმუმ ერთი თითის სიგანეზე.





გამაგრებული ზურგი

თავადმა ტარებისას, სატარებელმა ღვედმა პატარა კომფორტულად უნდა დაიჭიროს, რათა მისი ზურგი ბუნებრივ მდგომარეობაში იყოს და მუცელი და მკერდის კი - თქვენს პარალელურად. თუ ღვედი ზედმეტად მოშვებულია, ის შეიძლება ჩამოვარდეს, რამაც შეიძლება ნაწილობრივ დახუროს პატარას სასუნთქი გზები (ამის შემოწმება შესაძლებელია ბავშვის ზურგზე ხელის მოთავსებით და ნაზად დაჭერით - ღვედი არ უნდა გაიხსნას და არ უნდა ჩამოიწიოს თქვენსკენ). სარწეველაში მყოფი ბავშვი, კენგურუში ან ბეჭდიან ღვედში ფრთხილად უნდა მოთავსდეს ქვედა ნაწილით ყველაზე ღრმა ნაწილში ისე, რომ ღვედმა არ გადაკეცოს ისინი შუაზე და ნიკაპი მკერდზე არ მიეხრჩოს.

როგორ შევკრათ სატარებელი ღვედი (ქამარი)



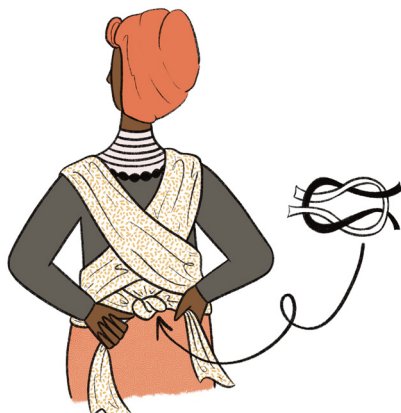
აიღეთ ქსოვილი შუიდან
და მიიტანეთ მუცელთან.

გაჭიმეთ ქსოვილი ზურგს
უკან, გადააჯვარედინეთ იგი
თქვენს უკან და გადმოწიეთ
საპირისპირო მხრებზე.



გადაახვიეთ ქსოვილი წინ,
შემდეგ გამოატარეთ ორივე
ბოლო ქსოვილში წელის
გარშემო.

გაწელეთ ქსოვილი თქვენს უკან და შეკარით ორმაგი კვანძით. თუ საკმარისი ქსოვილი დარჩა, შეგიძლიათ ქსოვილის ბოლოები წინ გადმოიტანოთ და წინ ორმაგ კვანძად შეკრათ.



ქსოვილს უნდა ჰქონდეს X-ის ფორმა თქვენს მუცელზე. მოათავსეთ პატარა X-ში თქვენს მუცელზე. თქვენი პატარას თითოეული ფეხი ჩადეთ X-ის თითოეულ მხარეს.

თუ პატარას სძინავს ან არ შეუძლია კისრის გამაგრება, გამოიყენეთ ქსოვილი ბავშვის თავის უკან და გადაწიეთ იგი თქვენი პატარას თავის უკანა მხარის დასაყრდენად.



მნიშვნელოვანი ინფორმაცია თქვენი ღვედის შესახებ

გაფრთხილება: მუდმივად აკონტროლეთ თქვენი პატარა და დარწმუნდით, რომ მას პირსა და ცხვირს არაფერი არ უფარავს.

გაფრთხილება: დღენაკლული, დაბალწონიანი ჩვილებისა და სამედიცინო გართულებების მქონე პატარებისთვის, ამ პროდუქტის გამოყენებამდე მიმართეთ ჯანდაცვის სპეციალისტს.

გაფრთხილება: დარწმუნდით, რომ თქვენი პატარას ნიკაპი მკერდს არ ეყრდნობა, რადგან ამან შეიძლება მისი სუნთქვის შეზღუდვა და გაგუდვა გამოიწვიოს.

გაფრთხილება: დაცემის საშიშროების თავიდან ასაცილებლად დარწმუნდით, რომ თქვენი პატარა ღვედში საიმედოდ არის მოთავსებული.

- გთხოვთ გაითვალისწინოთ საოჯახო გარემოში არსებული საფრთხეები მაგ. გაბობის წყაროები, ცხელი სასმელების დაღვრა.
- გამოიყენეთ პროდუქტი მხოლოდ ბავშვების იმ რაოდენობისთვის, რამდენისთვისაც განკუთვნილია იგი.
- ღვედი არ არის რეკომენდირებული ისეთი სპორტული აქტივობების დროს, როგორიცაა მაგ: სირბილი, ველოსიპედის ტარება, ცურვა და თხილამურებით სრიალი.
- რაც უფრო გააქტიურდება თქვენი პატარა, მომვლელმა უფრო მეტად უნდა გაითვალისწინოს თქვენი პატარას გადმოვარდნის რისკის მატება.
- რეგულარულად შეამოწმეთ ღვედი, ხომ არა აქვს გაცვეთისა და დაზიანების ნიშნები.
- მოარიდეთ ღვედი ბავშვებს, როდესაც მას არ იყენებთ.
- ბავშვის სახვევი ექვემდებარება ნორმალურ ცვეთას გამოყენებისას. დაზიანების შემთხვევაში, არ გამოიყენოთ.
- თქვენმა და თქვენი პატარას მოძრაობამ შესაძლოა გავლენა მოახდინოს თქვენს წონასწორობაზე. გამოიჩინეთ ყურადღება მოკეცვის და წინ ან გვერდზე გადახრის დროს.

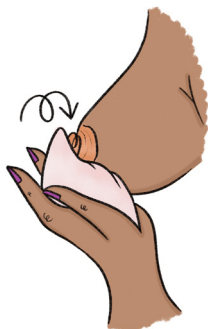


მკერდის ტუმბო

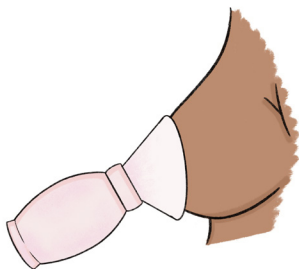
გთხოვთ, დარწმუნდეთ, რომ წაიკითხეთ ინსტრუქციები, რომლებიც მოჰყვება მკერდის ტუმბოს გამოყენების შესახებ დეტალური ინსტრუქციას.



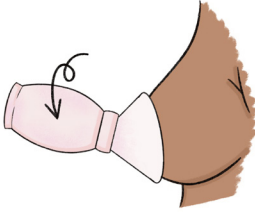
გამოყენებამდე დარწმუნდით, რომ მკერდის ტუმბო სათანადოდ არის გარეცხილი და სტერილიზირებული.



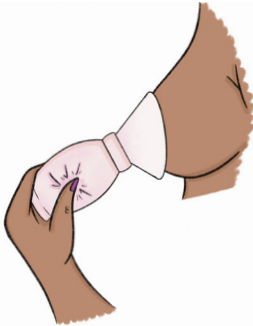
თბილი სუფთა ქსოვილის გამოყენებით, რძის ნაკადის გასააქტიურებლად მკერდი წრიული მოძრაობით ნაზად დაიბილეთ.



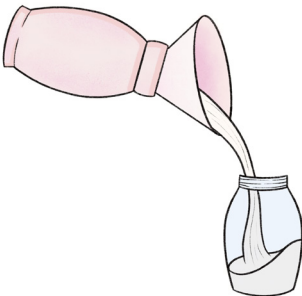
შეწოვის ნაწილით დაფარეთ ძუძუს და მკერდის არე. ნაზად მოუჭირეთ ტუმბოს, სანამ შეწოვის მოძრაობა არ დაიწყებს რძის გამომუშავებას. განაგრძეთ სასურველი ოდენობის შეგროვებამდე.



თუ რძის ნაკადი არათანმიმდევრულია, გადაიტანეთ ტუმბო სხვა პოზიციაში.



გააგრძელეთ ტუმბოს მოძრაობა მანამ, სანამ რძის ნაკადი არ შენელებს. ამას შეიძლება 45 წუთამდე დასჭირდეს.



მიღებული რძე გადაიტანეთ რძის შესანახ ტომრებში, სტერილიზებულ ბოთლებში ან კონტეინერებში. შეავსეთ კონტეინერები მხოლოდ 3/4-მდე, რადგან გაციებისას რძე შეიძლება გაფართოვდეს. შეინახეთ მაცივარში ან საყინულეში.

თქვენი მკერდის ტუმბო უნდა გასტერილდეს ყოველი გამოყენების შემდეგ, რათა თავიდან აიცილოთ ბაქტერიების გამრავლება, რამაც შეიძლება ზიანი მიაყენოს თქვენს პატარას. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ სტერილიზატორი თქვენი მკერდის ტუმბოს სტერილიზაციისთვის, იგივე პროცესით, რაც ბოთლების სტერილიზაციისას (აღწერილია გარეკანზე).

რძის შენახვა ტომრებში ან ბოთლებში

ეს ტომრები განკუთვნილია თქვენი მკერდის რძის უსაფრთხოდ შესანახად. ინსტრუქციები დედის გამოწერული რძის უსაფრთხო შენახვისათვის:

- შეინახეთ სტერილიზებულ კონტეინერში ან რძის შესანახ ტომარაში.
- შეინახეთ ოთახის ტემპერატურაზე არაუმეტეს 6 საათისა.
- შეინახეთ მაცივრის უკანა ნაწილში (5°C-10°C) არაუმეტეს 3 დღისა.
- შეინახეთ მაცივრის უკანა ნაწილში (0°C-4°C) არაუმეტეს 8 დღისა.
- შეინახეთ მაცივრის საყინულის განყოფილებაში არაუმეტეს 2 კვირისა.
- გაყინული დედის რძის შენახვა შესაძლებელია 6 თვემდე.
- ოთახის ტემპერატურაზე გაღებების შემთხვევაში, გამოიყენეთ დაუყოვნებლივ.
- მაცივარში გაღებების შემთხვევაში, გამოიყენეთ 12 საათის განმავლობაში.
- უმჯობესია, სანამ ბავშვს მისცემთ, გაყინული რძე ნელა გააღოთ მაცივარში, მაგრამ თუ მისი გამოყენება დაუყოვნებლივ გჭირდებათ, გასაღობად გაყინული რძე მოათავსეთ თბილ წყალში ან გააჩერეთ გამდინარე თბილ წყალში.
- არასოდეს გაყინოთ ხელმეორედ გამლღვალი რძე, რადგან ამის გაკეთება უსაფრთხო არ არის. ბოთლში მომზადებული გაღობილი რძე ბავშვს უნდა მისცეთ 1 საათის განმავლობაში. დარჩენილი რძე ამ დროის გასვლის შემდეგ უნდა გადაიღვაროს.

სტერილიზატორი

თქვენს ყუთში გაქვთ ან ელექტრო სტერილიზატორი, ან მიკროტალღური სტერილიზატორი. თუ გაქვთ მიკროტალღური სტერილიზატორი, მისი გამოყენება ცივი წყლით სტერილიზაციისთვისაც შეგიძლიათ.

ნივთების სტერილიზაციის ოთხი მეთოდი არსებობს. შეგიძლიათ აირჩიოთ, რომელი მეთოდი გამოიყენოთ, იმის მიხედვით, თუ რა მოწყობილობები გაქვთ ხელთ.

ელექტრო სტერილიზატორის გამოყენება:

ელექტრო სტერილიზატორი ბავშვის ბოთლებისა და საწოვარების სტერილიზაციისთვის ორთქლს (სითბო) იყენებს. სტერილიზატორის უსაფრთხოდ გამოყენებისთვის გთხოვთ, გამოიყენოთ ინსტრუქცია, რომელიც თქვენს სტერილიზატორს მოჰყვება.

მიკროტალღური სტერილიზატორის გამოყენება:

მიკროტალღური სტერილიზაცია ბავშვის ბოთლებისა და საწოვარების სტერილიზაციისთვის ორთქლს (სითბო) იყენებს. დარწმუნდით, რომ წაიკითხეთ სტერილიზატორთან არსებული ინსტრუქცია და გაეცანით მასში დეტალურ სახელმძღვანელოს იმის შესახებ, თუ როგორ გამოიყენოთ სტერილიზატორი უსაფრთხოდ.

- ასევე, დარწმუნდით, რომ ყველა ბოთლი და საწოვარა მოთავსებულია პირით ქვემოთ სტერილიზატორში.
- გამოიჩინეთ განსაკუთრებული სიფრთხილე, რომ დააყენოთ ელექტროენერგიის სწორი დონე მიკროტალღურ ღუმელში. თუ დააყენებთ ძალიან მაღალზე, ეს დაადნობს ბოთლებსა და საწოვარებს. არასდროს შედოთ კვების ინვენტარი პირდაპირ მიკროტალღურ ღუმელში სტერილიზატორის გარეშე. ეს არ გაასტერილებს თქვენს ნივთებს ეფექტურად და, სავარაუდოდ, დააზიანებს მათ.
- არასდროს შედოთ ლითონის ნივთები მიკროტალღურ ღუმელში.

- თუ გასტერილებულ ნივთებს დაუყოვნებლივ არ გამოიყენებთ, შეგიძლიათ შეინახოთ ისინი სასტერილიზაციო კონტეინერში, თუ მას დალუქულს დატოვებთ. იმის გასაგებად, თუ რამდენ ხანს შეგიძლიათ დატოვოთ ნივთები მასში, უნდა წაიკითხოთ ინსტრუქცია.

ცივი წყლით სტერილიზაცია:

ცივი წყლით სტერილიზაცია არის თქვენი ნივთების სტერილიზაციის მეთოდი მწარმოებლის მიერ უზრუნველყოფილი სპეციალური ფორმულის გამოყენებით. ამის გასაკეთებლად შეგიძლიათ თქვენი მიკროტალღური სტერილიზატორი გამოიყენოთ. დარწმუნდით, რომ წაიკითხეთ სტერილიზატორთან არსებული ინსტრუქცია და გაეცანით მასში დეტალურ სახელმძღვანელოს იმის შესახებ, თუ როგორ გამოიყენოთ სტერილიზატორი უსაფრთხოდ.

- დარწმუნდით, რომ გასასტერილებელი საგნები სუფთაა რძის ან საკვების ყოველგვარი კვალისგან. განსაკუთრებული ყურადღებით გაასუფთავეთ საწოვარები, ბოთლების რგოლები, სადაც შეიძლება ადვილად ჩარჩეს რძის დანალექი.
- დატოვეთ კვების ინვენტარი სასტერილიზაციო ხსნარში მინიმუმ 30 წუთის განმავლობაში.
- გამოცვალეთ სასტერილიზაციო ხსნარი ყოველ 24 საათში.
- დარწმუნდით, რომ ბოთლებში ან საწოვარებში არ არის ჩარჩენილი ჰაერის ბუშტები, როდესაც მათ სასტერილიზაციო ხსნარში ათავსებთ.
- იმისათვის, რომ ინვენტარი არ ამოტივტივდეს ხსნარიდან, თქვენს სტერილიზატორს უნდა ჰქონდეს ტივტივა სახურავი ან პლუნჟერი (ყვინთა).

დუდილი:

დუდილი სიცხის გამოყენებით სტერილიზაციის ყველაზე ძირითადი მეთოდია. ბავშვის ბოთლებისა და საწოვარების გასასტერილებლად დუდილის მეშვეობით, შეასრულეთ შემდეგი:

1. შეამოწმეთ, რომ ის ბოთლები, საწოვარები და ნებისმიერი სხვა რამ, რისი გასტერილებაც გინდათ, უსაფრთხოდ იტანს დუდილს.
2. მოათავსეთ ყველა გასასტერილებელი საგანი დიდ ქვაბში.
3. აავსეთ ქვაბი წყლით, რომ ყველა საგანს ბოლომდე ფარავდეს წყალი. აგრეთვე, უნდა დარწმუნდეთ, რომ ბოთლებში ან საწოვარებში ჰაერის ბუშტები არ არის.
4. აადუღეთ წყალი ისე, რომ ქაფქაფი დაიწყოს.
5. ადუღეთ 10 წუთის განმავლობაში.
6. დატოვეთ საგნები წყალში მანამ, სანამ მათ გასაყვებად მზად იქნებით. ან შეგიძლიათ შეინახოთ ისინი გასტერილებულ კონტეინერში მაცივარში. ბოთლებისა და საწოვარების ამოღების დროს დარწმუნდით, რომ წყალი საკმარისად გაგრილებულია, რომ არ დაგწვათ.
7. გაიმეორეთ ეს პროცესი, თუ ბოთლებსა და საწოვარებს ადუღებიდან 24 საათში არ გამოიყენებთ.

ბოთლები

ეს ბოთლები გამოიყენება ბავშვის კვებისთვის ძუძუს რძით ან რძის ფორმულით.

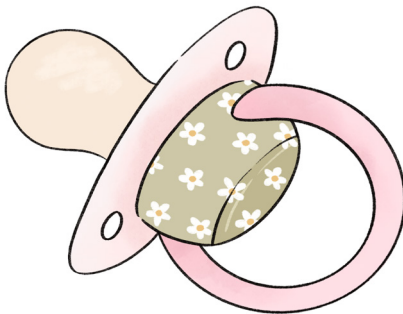
ყოველი გამოყენების შემდეგ უნდა გარეცხოთ და გაასტერილოთ ბოთლები, რომ თავიდან აიცილოთ ბაქტერიების გამრავლება, რამაც შეიძლება ზიანი მიაყენოს თქვენს ბავშვს. ამის გაკეთება შეგიძლიათ სტერილიზატორის ინსტრუქციის გამოყენებით, რომელიც ნაჩვენებია ზემოთ.

დარწმუნდით, რომ წაიკითხეთ ინსტრუქცია, რომელიც მოჰყვა ბოთლებს.

ბოთლზე წამოსაცმელი საწოვარები („მატყუარა“)

ბოთლზე წამოსაცმელი საწოვარა უნდა გარეცხოთ და გაასტერილოთ ყოველი გამოყენების შემდეგ, რომ თავიდან აიცილოთ ბაქტერიების გამრავლება, რამაც შეიძლება ზიანი მიაყენოს თქვენს ბავშვს. ამის გაკეთება შეგიძლიათ სტერილიზატორის ინსტრუქციის გამოყენებით, რომელიც ნაჩვენებია ზემოთ.

დარწმუნდით, რომ წაიკითხეთ ინსტრუქცია, რომელიც მოჰყვა ბოთლზე წამოსაცმელ საწოვარას.



მშობიარობის შემდგომი საფენები

ეს ერთჯერადი საფენები გეხმარებათ, დაიცვათ ჰიგიენა საშოდან ნებისმიერი სისხლდენისა თუ გამონადენის დროს ბავშვის დაბადების შემდგომ პერიოდში. როგორც წესი, ისინი დაგჭირდებათ მშობიარობიდან რამდენიმე კვირის განმავლობაში.

მკერდის საფენები

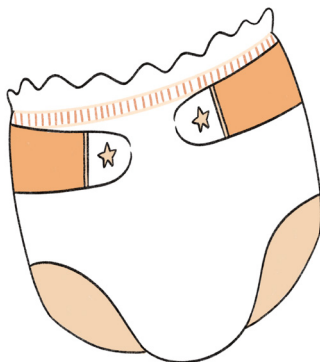
ეს საფენები იწოვს რძეს, რომელიც ჟონავს ძუძუდან კვებიდან კვებამდე პერიოდებში (თუ ბავშვი ძუძუთი კვებაზე გყავთ). ისინი შეგიძლიათ გარეცხოთ სარეცხი მანქანანით ან ხელით და გამოიყენოთ ხელმეორედ. ყუთში შეიძლება გქონდეთ მკერდის ერთჯერადი საფენებიც, რომლებიც უნდა გადაყაროთ გამოყენების შემდეგ.

სველი ხელსახოცები

არ ჩარეცხოთ სველი ხელსახოცები უნიტაზში, რადგან ამან შეიძლება მილების გაჭედვა გამოიწვიოს. ისინი უნდა ჩაყაროთ დახურულ ურნაში.

ტანსაცმელი

თქვენს ყუთში არსებული ტანსაცმელი სიყვარულით შემოგვწირა ჩვენმა ადგილობრივმა საზოგადოებამ. ჩვენ ვთხოვთ ადამიანებს, ვიდრე შემოგვწირავენ, გარეცხოთ ტანსაცმელი და, როგორც წესი, ისინი ასეც იქცევიან. თუმცა გარანტიას ვერ მოგცემთ, რომ ყველაფერი გაირეცხა, ვიდრე თქვენამდე მოაღწევდა, ამიტომ გირჩევთ, გარეცხოთ ისინი გამოყენებამდე.



უსაფრთხოების სახელმძღვანელო

უსაფრთხო ძილი

გირჩევთ, ეწვიოთ Lullaby Trust-ის ვებსაიტს და წაიკითხოთ ინფორმაცია უსაფრთხო ძილის შესახებ:

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

რჩევა LULLABY TRUST-ისგან ოთახის გაზიარების შესახებ

- პირველი 6 თვის მანძილზე ბავშვი დასაძინებლად მოათავსეთ ცალკე საწოლში ან კალათში იმავე ოთახში, რომელშიც თქვენ ხართ, დღისითაც კი.
- მთელი ევროპის ფარგლებში ფაქტების ფართომასშტაბიანი შესწავლით დადგინდა, რომ ჩვილთა უეცარი სიკვდილიანობა მნიშვნელოვნად შემცირდა, როდესაც ჩვილს ეძინა იმავე ოთახში, თუმცა არა იმავე საწოლში, რომელშიც მშობლებს.
- პირველი 6 თვის მანძილზე ბავშვის დასაძინებლად ყველაზე უსაფრთხო ადგილია ცალკე საწოლი ან კალათი იმავე ოთახში, რომელშიც თქვენ ხართ.
- ჩვილის უეცარი სიკვდილის სინდრომის (SIDS) შანსი უფრო დაბალია, როდესაც ბავშვს სძინავს ცალკე საწოლში იმავე ოთახში, სადაც მის მშობლებს.
- არასდროს დაიძინოთ დივანზე ან სავარძელში ბავშვთან ერთად. ბავშვთან ერთად დივანზე ან სავარძელში ძილი ბავშვისთვის ყველაზე მაღალი რისკის შემცველი სიტუაციაა. კვლევების შედეგად აღმოჩნდა, რომ დივანის ან სავარძლის გაზიარება ბავშვთან, როდესაც ორივე თქვენგანს სძინავს, დაკავშირებულია SIDS-ის ძალიან მაღალ რისკთან. ერთ-ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ ინგლისსა და უელსში ჩვილების ერთ მეექვსედს, რომელიც გარდაიცვალა SIDS-ით, ზრდასრულთან ერთად დივანზე ეძინა.
- დარწმუნდით, რომ შემთხვევით არ დაგეძინებათ დივანზე ბავშვთან ერთად. თუ ფიქრობთ, რომ შეიძლება დაგეძინოთ, ბავშვი დასაძინებლად უსაფრთხო ადგილზე მოათავსეთ.

- თუ ძუძუს აჭმევთ, თქვენთან იყოს თქვენი პარტნიორი. აჭამეთ განსხვავებულ პოზიციაში, რომელშიც, დარწმუნებული ხართ, რომ არ დაგეძინებათ. ან აჭამეთ სადმე სხვა ადგილას.

რჩევა LULLABY TRUST-ისგან ერთად ძილის შესახებ

ზოგიერთი მშობელი ირჩევს საწოლის გაზიარებას ბავშვებთან. ეს ნიშნავს, რომ მათი ბავშვი ღამის უმეტეს ნაწილს ატარებს იმავე საწოლში, რომელშიც ზრდასრული, და არა მხოლოდ დასამშვიდებლად ან კვებისთვის. ზოგიერთი მშობელი ირჩევს ბავშვთან ერთად ძილს სხვა ადგილებშიც.

ბავშვებს უნდა ეძინოთ სუფთა საძილე სივრცეში, რაც ადვილი შესაქმნელია ბავშვის საწოლში ან კალათში. მიუხედავად ამისა, ვიცით, რომ ოჯახები საზიარო საწოლებს იყენებენ და ამიტომ გირჩევთ, თქვენს საწოლში შექმნათ უფრო უსაფრთხო ადგილი ბავშვისთვის, თუ შემთხვევით ჩაგთვლიმათ, ან საწოლის გაზიარებას აირჩევთ. ჩვენს რჩევაში ბავშვთან ერთად ძილის შესახებ, გაიგებთ, თუ როგორ გააკეთოთ ეს.

უსაფრთხო ერთობლივი ძილისთვის

- მოარიდეთ ბავშვს ბალიშები, ზეწრები, საბნები და ნებისმიერი სხვა საგანი, რომელმაც შეიძლება ხელი შეუშალოს ბავშვის სუნთქვას ან გამოიწვიოს მისი გადაცხელება. როგორც აღმოჩნდა, ბავშვების დიდ ნაწილს, რომელიც SIDS-ის შედეგად კვდება, თავი დაფარული აქვს თავისუფლად მდებარე თეთრეულით/ლოგინით.
- SIDS-ის რისკის შესამცირებლად დაიცავით უსაფრთხო ძილის სხვა რჩევაც, მაგალითად, დააწვინეთ ბავშვი ზურგზე:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- მოერიდეთ შინაური ცხოველების ან სხვა ბავშვების ბავშვის საწოლში ჩაწვენას.
- დარწმუნდით, რომ ბავშვი არ გადმოვარდება ან არ ჩაიჭედება მატრასსა და კედელს შორის.



როდის არ უნდა დაიძინოთ ერთად

მნიშვნელოვანია, იცოდეთ, რომ არსებობს გარკვეული გარემოებები, როდესაც ბავშვთან ერთად ძილი შეიძლება ძალიან საშიში იყოს:

- თქვენ ან თქვენი პარტნიორი ეწევა (მაშინაც კი, თუ საძინებელში არ ეწევით).
- თქვენ ან თქვენს პარტნიორს მიღებული გაქვთ ალკოჰოლი ან ნარკოტიკი (ასევე, წამლები, რომლებიც შეიძლება ძილს იწვევდეს).
- თქვენი ბავშვი დაიბადა ნაადრევად (37 კვირაზე ადრე).
- თქვენი ბავშვი დაიბადა დაბალი წონით (2,5კგ ან 51/2ფუნტი ან ნაკლები).
- არასდროს დაიძინოთ დივანზე ან სავარძელში ბავშვთან ერთად, ამან შეიძლება SIDS-ის რისკი 50-ჯერ გაზარდოს.
- არასდროს არ უნდა დაიძინოთ ბავშვთან ერთად, თუ ზემოთ აღნიშნული პუნქტებიდან რომელიმე გეხებათ თქვენ ან თქვენს პარტნიორს.

ბავშვის კვება

ზოგიერთი ქალი ირჩევს ბავშვის ძუძუთი კვებას, სხვები კი – ბოთლით კვებას რძის ფორმულის გამოყენებით. შეგიძლიათ აირჩიოთ ის ვარიანტი, რომელიც თქვენ მიგესადაგებათ. თქვენ უნდა შეგეძლოთ, რომ სთხოვოთ მეან ქალს ან სამედიცინო მუშაკს მხარდაჭერა და ინფორმაცია ბავშვის კვებასთან დაკავშირებით.

გირჩევთ, ეწვიოთ NHS-ის ვებსაიტს ინფორმაციის წასაკითხად კვების შესახებ:

- NHS-ის რჩევა ძუძუთი კვებასთან დაკავშირებით:
www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- NHS-ის რჩევა ბოთლით კვებასთან დაკავშირებით:
www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/advice



COVID-19

ძალიან მნიშვნელოვანია, გადადგათ ნაბიჯები იმისათვის, რომ თქვენ ან თქვენს ბავშვს არ შეგხვდეთ COVID-19, რადგან მან შეიძლება შეუძლოდ გაგხადოთ.

ფეხმძიმე ქალმა შეიძლება გადასდოს COVID-19 მუცლადმყოფ ბავშვს, თუმცა ეს ძალიან იშვიათია და, სადაც ეს მოხდა, ბავშვები გამოჯანმრთელდნენ.

გახსოვდეთ მითითებები: ხელები. სახე. სივრცე.

ხელები: იბანეთ ხელები რეგულარულად, ყოველ ჯერზე 20 წამის განმავლობაში. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, გააკეთოთ ეს ბავშვის კვებამდე ან საკვები ჭურჭლის დამუშავებამდე.

სახე: დაიცავით სახე პირბადით ყოველთვის, როცა შენობაში ან დახურულ სივრცეში იმყოფებით სხვებთან ერთად. არ გაუკეთოთ პირბადე ბავშვს – 3 წლამდე ბავშვს არ უნდა ეკეთოს პირბადე, რადგან ეს შეიძლება საფრთხის შემცველი იყოს.

სივრცე: ყოველთვის დაიცავით მინიმუმ ორმეტრიანი დისტანცია იმ ადამიანებთან, ვისთან ერთადაც არ ცხოვრობთ. თუ სხვებთან შეხვედრა გასურთ, შეხვდით შენობის გარეთ.

გირჩევთ, წაიკითხოთ ეს რჩევა Lullaby Trust-ისგან კორონავირუსისა და ბავშვის მოვლის შესახებ:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740 744289

ილუსტრირებულია AsherMegan Humphries-ის მიერ

© საავტორო უფლება 2021 PramDepot C.I.C.



PramDepot

The Art of Recycling