婴儿箱指南

www.pramdepot.com
07740 744289
Illustrations by AsherMegan Humphries
© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

当你的生活中已经有困难时，养孩子是一件压力很大的事。我们知道这段时间充满挑战，尤其在一些服务和社区团体因为疫情关闭的时候。

你不是一个人，在此期间，我们会尽力帮助和照顾你和你的孩子。

这个箱子里有可以帮助你和孩子的物品，以及相应的使用说明。

如果你对此有任何疑问，可以联系你的推荐机构或推荐人，并让他们联系PramDepot。

本指南包含一些网络信息链接。如果你无法上网，可以询问你的推荐机构或推荐人，让他们帮助你打印或通过其他途径获得这些信息。

致此，PramDepot

该婴儿箱包含的物品：

提供给您的用品：

- 一个医用卫生袋，包含牙膏、体香剂，以及其他生完孩子后立刻需要的物品
- 一次性生产护理垫
- 一次性防溢乳垫
- 可重复使用防溢乳垫（可以清洗并重复使用）

喂食相关：

- 硅胶吸乳器
- 微波炉杀菌剂和冷水杀菌剂
- 储奶袋
- 奶瓶
- 围嘴

睡眠相关：

- 床垫
- 床单
- 毯子
- 睡袋（视情况而定）

更衣相关：

- 尿布
- 尿布霜
- 湿巾

衣物：

- 帽子
- 婴儿连体衣
- 背心
- 羊毛衫
- 婴儿手套
-

我们尽力确保所有婴儿箱都包含上述列表中的所有物品，但有时我们无法做到。如果有任何物品缺失，是因为该物品没有足够的库存。你可以询问你的推荐机构可否帮助你取得这些缺失的物品。

如何使用婴儿箱内的物品

箱子，床垫，床单以及毯子

如果您没有婴儿床或婴儿篮，婴儿箱是您宝宝睡觉的安全场所。如果您选择将婴儿箱用作睡眠空间，请务必遵循以下建议：

- 请尽量只在白天小睡时使用婴儿箱。有条件的情况下，晚上睡觉时请让宝宝睡在婴儿床或婴儿篮。
- 当宝宝在箱子里时，请勿搬动箱子。
- 当宝宝在箱子里时，请勿在上面盖任何东西。
- 始终保持箱子干净。
- 请勿在床垫上放置额外的床上用品来抬高宝宝的位置。
- 确保箱子放在坚固的表面上，并且不会翻倒。
- 如果箱子变湿或变脏，请勿使用。
- 不要将婴儿箱放在地暖.
- 确保任何宠物远离婴儿箱。
- 请勿将宝宝留在无人看管视线范围外的婴儿箱内。
- 当您的宝宝会翻身时，请勿使用婴儿箱。
- 始终让您的宝宝仰卧睡觉。

没有证据可以表明使用婴儿箱能减少婴儿猝死综合症（SIDS）或降低婴儿死亡率。

婴儿兜

婴儿兜是用来抱宝宝的。请确保在使用前阅读以下指南和婴儿兜随附的任何说明。当您佩戴吊带或背带时，让宝宝贴紧你以确保安全。

【图1】紧

吊带和背带应该足够紧，以便将宝宝抱在身边，因为这对你们俩来说 都是最舒适的。任何松弛/松散的织物都会让您的宝宝倒在背带中，这会阻碍他们的呼吸并拉扯您的背部。

【图2】随时查看

你应该确保你只需要向下扫一眼，就应该始终能够看到宝宝的脸。确保吊兜或背带的织物不应在它们周围闭合，这样您不必打开它来检查它们。在摇篮姿势中，您的宝宝应该面朝上，而不是转向您的身体。

【图3】近到可以亲吻

宝宝的头部应该尽可能地靠近您的下巴。通过将头向前倾斜，您应该能够亲吻宝宝的头部或前额。

【图4】下巴离胸

婴儿不应该蜷曲，这样他们的下巴就会被压在胸前，会限制他们的呼吸。确保宝宝的下巴下方至少有一指宽的空间。

【图5】支撑住的背

在直立的情况下，婴儿应该舒适地靠近背带，这样他们的背部就会被支撑在自然位置，并且他们的肚子和胸部靠在你身上。如果吊带太松，宝宝可能会下滑，从而部分关闭宝宝的呼吸道（可以通过将手放在宝宝的背部并轻轻按压来测试——他们不应松开或靠近您）。应该将放在袋子或环形吊带中的摇篮的宝宝小心地放在最深的底部，以免吊带将宝宝的身体对折，使他们的下巴压迫前胸。

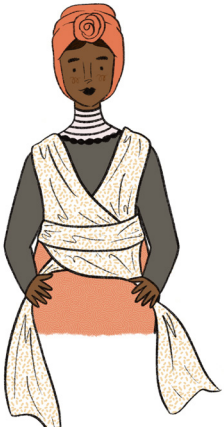
如何打结缠绕吊带

FIG.1

【图1】从布的中间将布拿起来放在肚子上。

FIG.2

【图2】将织物拉到背后，在身后交叉并拉过对面的肩膀。



【图3】将布料在前面交叉，然后将两端穿过腰部的布料。

FIG.4

【图4】将布料拉到身后，打上双结。如果剩下足够的布料，那么您可以将布料的末端拉到前面，并在前面打一个双结。

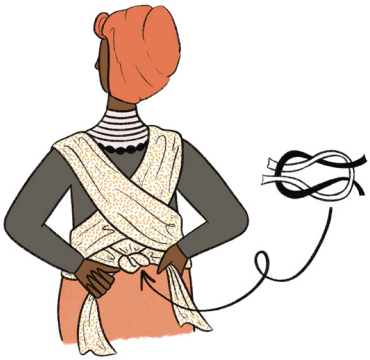


FIG.5

【图5】 面料应该在你的肚子上呈X形。将宝宝放在您肚子上的 X 处。将每条腿放在 X 的每一侧。如果婴儿正在睡觉或无法抬起脖子，请使用婴儿头部后面的织物，将其拉过来以支撑婴儿的后脑勺，同时婴儿的头部靠在您的胸部.注意不要将织物拉到脸上。

FIG.6

如果婴儿正在睡觉或无法抬起脖子，请使用婴儿头部后面的织物，将其拉过来以支撑婴儿的后脑勺，同时婴儿的头部靠在您的胸部.注意不要将织物拉到脸上。

关于婴儿兜的重要信息

警告：请一直关注您的孩子并确保他们的嘴和鼻子畅通无阻。

警告：早产、低出生体重的婴儿和有健康问题的儿童使用本产品前请咨询健康专家。

警告：确保您孩子的下巴没有靠在胸前，因为他的呼吸可能会受到限制，这可能会导致窒息。

警告：为防止坠落危险，请确保您的孩子安全地放置在吊兜中。

- 请注意家庭环境中的危害，例如：热源，热饮溢出。仅将产品用于适用的儿童数量。吊兜不适合在体育活动中使用，例如跑步、骑自行车、游泳和滑雪。
- 请注意，随着您的孩子变得更加活跃，从吊兜上掉下来的风险会增加。
- 定期检查吊兜是否有任何磨损和损坏迹象。
- 不使用此吊兜时，请将其远离儿童。
- 婴儿兜在使用过程中会受到正常磨损。如果损坏，请勿使用。
- 您和孩子的动作可能会影响您的平衡。向前或向侧面弯腰和倾斜时要小心。

吸奶器

使用前请先阅读吸奶器的详细使用说明。

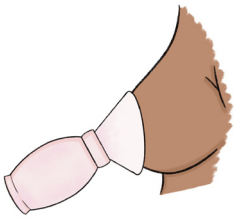
FIG1

[图1] 使用前请确保对吸奶器进行清洗和消毒。

FIG 2

[图2] 使用干净的温毛巾，轻柔地绕圈按摩胸部，以助排出乳汁。

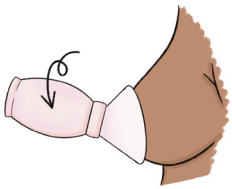
FIG 3



[图3] 将吸乳护罩完全覆盖住胸部和乳头。轻轻地挤压吸奶器，直到有乳汁被挤出。持续挤压，直到挤出想要的份量为止。

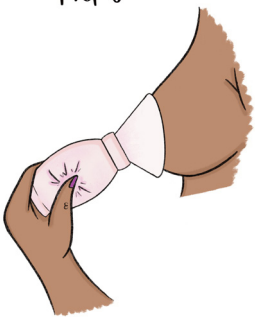
[图4] 如果排乳断断续续，可以适度移动吸奶器位置。

FIG 4



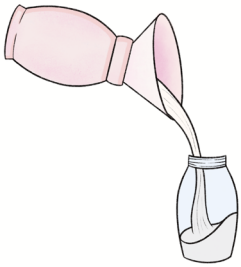
【图5】继续挤奶，直至乳汁自由流出。 这可能最多需要 45 分钟。

FIG 5



[图6] 刚挤好的母乳可以倒入储奶袋或是消过毒的瓶罐中。建议只装使用容器总容量的¾，因为母乳冷却时体积会膨胀。将母乳放入冰箱里储藏。

FIG 6



吸奶器每次使用过后务必消毒，以防滋生细菌侵害宝宝。您可以使用消毒器对吸奶器进行消毒，方法与消毒瓶子相同。

储奶袋

储奶袋可以用来安全储存母乳。

母乳储存安全指南：

- 使用消过毒的容器或储奶袋储存。
- 室温下母乳最多可以存放6个小时。
- 放在冰箱里层（5° C - 10° C)最多可以存放3天。
- 放在冰箱里层（0° C - 4° C)最多可以存放8天。
- 放在冰箱制冰室最多可以存放2个星期。
- 冰冻的母乳最多可以存放6个月。
- 如果在室温下解冻，须马上使用。
- 如果在冰箱里解冻，须在12个小时内使用。
- 解冻母乳的最佳方法，是在冰箱里缓慢解冻。如果急需母乳，也可将母乳放置在温水中，或是在流动的温水龙头下解冻。
- 切忌再次冰冻已解冻的母乳，以免危害宝宝生命安全。解冻后且准备好的母乳，必须在1小时内给宝宝食用。倒掉剩余母乳。

灭菌器

包装盒内附有微波炉消毒器或冷水消毒器。 有4种消毒方法，根据您手头可用的设备，您可以选择以下方法之一进行消毒。

使用电动消毒锅：

电动消毒器使用蒸汽（热量）对婴儿奶瓶和奶嘴进行消毒。 请遵循灭菌器随附的说明以确保安全使用。

使用微波炉消毒器

微波消毒使用蒸汽（高温）消毒宝宝的奶瓶和奶嘴。

- 使用前请先阅读消毒器配备的详细指南和安全使用说明。
- 应确保所有奶瓶和奶嘴的开口处朝下放置在消毒器中。
- 请格外注意使用正确的功率。如果微波炉功率太高，奶瓶和奶嘴会在高温下融化。
- 切勿在不使用消毒器的情况下将婴儿喂食设备直接放入微波炉中。这样做消毒效果不大，并且可能损坏喂食设备。
- 切勿将金属物品放入微波炉内。
- 消过毒的设备若不立即使用，可以密封存放在消毒器中。请阅读说明以了解喂食设备的详细储存时间。

冷水消毒：

冷水消毒是一种使用制造商提供的特殊消毒液对设备进行消毒的方法。

- 使用前请先阅读消毒器配备的详细指南和安全使用说明。
- 使用前确保去除任何母乳或食物残留。特别注意清洁奶嘴、奶瓶环等容易滞留母乳的地方。
- 将喂食设备放在消毒液中至少30分钟。
- 每24小时更换一次消毒液。
- 将奶瓶或奶嘴放入消毒液时，应确保没有气泡滞留在内。
- 您的消毒器应配有一个浮动盖或柱塞，以确保所有设备浸没在溶液内。

沸水杀菌：

沸水是最基础的加热杀菌方法。遵循以下步骤，用沸水消毒婴儿奶瓶和奶嘴：

1. 检查奶瓶、奶嘴和其他任何您想消毒的物品放在沸水中是否安全。
2. 将所有需要消毒的物品放入锅内。
3. 将锅装满水，直到完全浸没所有物品。确保所有瓶子及奶嘴内没有气泡。
4. 把水烧开。
5. 持续煮沸10分钟。
6. 将物品留在锅内，使用时取出。也可将其存放进消过毒的容器中，放进冰箱冷藏。取出奶瓶奶嘴时，确保水已冷却，以免烫伤。
7. 如果沸水消毒后 24 小时内不使用奶瓶奶嘴，请重复此消毒过程。

奶瓶

该奶瓶可用于给宝宝喂母乳或配方奶。

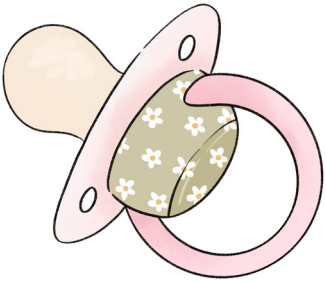
奶瓶每次使用过后务必清洗消毒，以防滋生细菌侵害宝宝。消毒步骤详见前文。

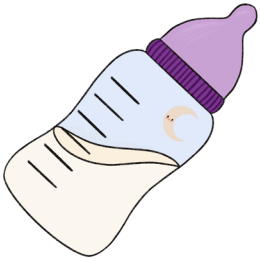
使用前请先阅读奶瓶的使用指南。

奶嘴

奶嘴每次使用过后务必清洗消毒，以防滋生细菌侵害宝宝。消毒步骤详见前文。

使用前请先阅读奶嘴的使用指南。





产后护垫

该一次性护垫可用于吸收宝宝出生后的阴道出血或分泌物。产后几周内一般需要使用该护垫。

防溢乳垫

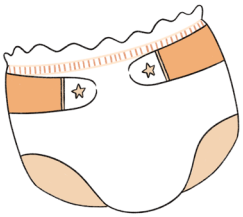
这些防溢乳垫可用于吸收喂奶间漏出的母乳（针对母乳喂养的妈妈们）。防溢乳垫可以用洗衣机清洗或手洗后重复使用。若盒中附有一次性防溢乳垫，使用过后需扔掉。

湿纸巾

切勿将湿纸巾丢入马桶中，以免造成水管阻塞。应将湿纸巾丢入密封垃圾箱中。

衣物

婴儿箱里的所有衣服都是我们本地社区的人爱心捐赠的。我们要求人们在捐赠衣服之前清洗衣物，他们通常也会这样做。然而，我们不能保证所有衣物都被洗过，所以我们建议您在使用之前清洗衣物。



安全指南

安全睡眠

我们建议您访问摇篮曲信托基金会(The Lullaby Trust)的网站有关安全睡眠的信息：www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice。

摇篮曲信托基金会的安全睡眠建议

- 即使是在白天，在宝宝初生首6个月里，将宝宝放在与您同一房间的独立婴儿床或婴儿睡篮中。
- 一项来自欧洲各地的大型研究的证据发现，当婴儿与父母睡在同一个房间，而非同一张床时，婴儿猝死的风险会明显降低。
- 在您的宝宝初生首6个月里，最安全的睡眠地方是和您在同一个房间里的独立婴儿床或婴儿睡篮中。
- 当婴儿与父母睡在同一房间的独立婴儿床上时，发生婴儿猝死综合症（SIDS）的机率会更低。
- 千万不要和您的宝宝一起睡在沙发上或扶手椅上。
- 和您的宝宝一起睡在沙发上或扶手椅上是最高风险的情况之一。
- 研究发现，当您和您的宝宝同时在同一张沙发或扶手椅上睡觉时，发生婴儿猝死综合症的风险极高。一项研究发现，在英格兰和威尔士有大约六分之一死于婴儿猝死综合症的婴儿被发现与成人同睡在沙发上。
- 确保您不会不小心与您的宝宝一起在沙发上睡着了。如果您认为您可能会睡着，把您的宝宝放在一个安全的地方睡觉。
- 如果您正在进行母乳喂养，让您的伴侣陪着您，以另一种您有信心不可能使您睡着的姿势进行母乳喂养，或者在其他地方喂养您的宝宝。

观看这个关于如何更安全地和宝宝同睡的视频：www.youtube.com/watch?v=YFNTGXY8fCA&feature=emb_title

摇篮曲信托基金会提供关于和宝宝同睡的建议

有些父母选择与他们的宝宝同睡。这意味着他们的宝宝在晚上大部分时间都与成人睡在同一张床上，而不仅仅是为了安抚或喂养宝宝。有些父母也选择与宝宝一起睡在其他地方。

婴儿应该睡在一个干净空旷的地方，使用婴儿床或婴儿睡篮就能轻易地做到这一点。然而，我们知道有些家庭会与宝宝同床睡，因此我们建议，无论您会否不小心打瞌睡，还是选择与宝宝同床，您都要把您的床打造成一个对宝宝更安全的地方。以下是关于如何与您宝宝同睡的建议。

为了与宝宝更安全地同睡一张床：

- 把枕头、床单、被单或任何其他可能阻碍您的宝宝呼吸或导致他过热的物品放在远离您宝宝的地方。很大一部分死于婴儿猝死综合症的宝宝被发现时，头部被松散的被子覆盖。
- 遵从其他让婴儿更安全地睡眠的建议，如让婴儿仰睡，以降低婴儿猝死综合症的风险：www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- 避免让宠物或其他孩子与宝宝在同一张床上。
- 确保宝宝不会从床上掉下来或被困在床垫和墙壁之间。

什么时候不能与宝宝同睡

您必须知道，在某些情况下与宝宝同睡可能是非常危险的。在以下情况下，请勿与宝宝同睡：

- 您或您的伴侣吸烟（即便您们不在卧室里吸烟）。
- 您或您的伴侣使用酒精或药物（包括可能使您昏昏欲睡的药物）。
- 您的宝宝是早产儿（妊娠37周前分娩）。
- 您的宝宝出生时体重过轻（2.5公斤或5½磅或以下）。
- 千万不要和您宝宝一起睡在沙发或扶手椅上，这种情况会使发生婴儿猝死综合症的风险增加50倍。
- 如果上述任何一种情况发生在您或您的伴侣身上，您绝对不应该和您的宝宝睡在一起。

喂养您的宝宝

一些母亲选择以母乳喂养婴儿，而另一些母亲则选择使用奶瓶给婴儿喂养配方奶。您可以选择感觉合适的选项。您应该可以向您的接生员或健康探访员就有关喂养宝宝寻求支援和获取信息。

我们建议您浏览国民医疗服务(NHS)网站并阅读有关婴儿喂养的信息和建议：

- 国民医疗服务对母乳喂养的建议：www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- 国民医疗服务对奶瓶喂养的建议：www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice

新型冠状病毒

采取措施预防您或您的宝宝感染新型冠状病毒是非常重要的，因为它可能令您感到不适。

孕妇有可能将新型冠状病毒传染给其未出生的婴儿，但这种情况非常罕见，而且即使发生这种情况，婴儿已经康复。

请记住这些指南：双手。脸部。空间。

双手：经常洗手，每次20秒。在您给宝宝喂食或处理喂食设备之前，这是尤其重要的步骤。

脸部：每当您在室内或与他人同处一个密闭空间里，请戴上口罩遮盖脸部。请勿为您的宝宝戴上口罩—3岁以下的儿童不应佩戴口罩，因为这可能是不安全的。

空间：时刻与非同住者保持最少两米距离。如您需要与他人见面，请在户外进行。

我们建议您阅读摇篮曲信托基金会有关新型冠状病毒和照顾您宝宝的建议：www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby