



PramDepot

The Art of Recycling



Hướng dẫn sử dụng Hộp Em Bé

www.pramdepot.com

07740 744289

Minh họa bởi AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

Khi cuộc sống đã vốn vất vả
thì việc có em bé
có thể làm tăng gánh nặng cho
cuộc sống của bạn. Chúng tôi
biết rõ thời gian này rất khó
khăn.

Nhưng các bạn không phải chịu
đựng một mình. Chúng tôi muốn
hỗ trợ bạn và con bạn trong thời
điểm này.

Trong hộp này bạn sẽ tìm thấy
những vật phẩm có thể giúp bạn
và con cùng với hướng dẫn sử
dụng của chúng.

Nếu bạn có thắc mắc gì về
chiếc hộp hoặc những vật phẩm
bên trong, bạn có thể liên hệ
đến PramDepot thông qua số
điện thoại ở trang 1.

Từ hướng dẫn này có bao gồm
một số đường dẫn để bạn truy
cập thông tin trên internet. Nếu
bạn không có kết nối mạng,
vui lòng yêu cầu tổ chức hoặc
cá nhân đã giới thiệu chương
trình in thông tin ra cho bạn
hoặc giúp bạn có được thông tin
bằng một cách khác.

Gửi bạn nhiều yêu thương từ
PramDepot



TRONG CHIẾC HỘP NÀY BẠN SẼ TÌM THẤY NHỮNG VẬT DỤNG SAU:

CHO BẠN:

- Một bộ đồ dùng cá nhân bao gồm kem đánh răng, lăn khử mùi và một số vật dụng khác bạn có thể cần ngay sau khi sinh em bé
- Băng lót sản phụ
- Miếng lót thấm sữa dùng một lần
- Miếng lót thấm sữa tái sử dụng (có thể giặt và tái sử dụng)

KHI CHO BÉ ĂN:

- Dụng cụ hút sữa bằng nhựa
- Dụng cụ tiệt trùng bằng lò vi sóng hoặc máy tiệt trùng bằng điện
- Túi trữ sữa
- Bình sữa
- Yếm cho ăn

KHI NGỦ:

- Nệm lót ngủ cho chiếc hộp
- Tấm ga trải giường
- Mền
- Túi ngủ (nếu có)

KHI THAY TÃ:

- Tã
- Kem chống hăm
- Khăn giấy ướt

ĐỒ MẶC CHO BÉ:

- Mũ
- Đồ ngủ
- Áo ấm khoác ngoài
- Áo len hoặc đồ bộ
- Bao tay

ĐỒ DÙNG KHÁC:

- 1 địu vải
- 1 núm vú giả
- Khăn quấn bé

Chúng tôi cố gắng để đảm bảo Hộp Em Bé chưa đựng tất cả những vật dụng trong danh sách, tuy nhiên không phải lúc nào điều này cũng khả thi. Nếu có thiếu vật phẩm nào thì đó là do chúng tôi không thể kiếm đủ vật phẩm này để phân phát đều cho mỗi hộp. Bạn có thể hỏi tổ chức của bạn liệu họ có thể cung cấp cho bạn vật phẩm bị thiếu hay không.



CÁCH DÙNG NHỮNG VẬT PHẨM TRONG HỘP



Hộp em bé là nơi an toàn cho em bé của bạn ngủ nếu như bạn không có cũi hay nôi xách tay. Nếu bạn chọn dùng chiếc hộp làm nơi cho em bé ngủ, vui lòng làm theo những hướng dẫn sau:

- Nếu có thể, chỉ nên dùng hộp khi bé ngủ vào ban ngày. Nếu bạn có cũi hoặc nôi xách tay, bạn nên dùng những vật phẩm này làm nơi ngủ cho bé vào ban đêm.
- Không nâng hay di chuyển hộp khi có bé ở trong.
- Không đậy nắp hoặc che miệng hộp khi có bé ở trong.
- Luôn giữ không gian hộp trống như một nơi để ngủ.
- Không đệm thêm trên tấm nệm lót để nâng em bé lên.
- Đảm bảo hộp được đặt trên mặt phẳng vững chắc và không có khả năng rơi.
- Không dùng nếu hộp bị ướt hoặc bẩn.
- Không đặt hộp trên sàn có hệ thống sưởi.
- Giữ thú cưng cách xa hộp.
- Không để em bé trong hộp mà không quan sát hoặc ngoài tầm quan sát.
- Không dùng hộp khi em bé có khả năng trở mình.
- Luôn đặt em bé nằm ngửa khi ngủ.

Bạn nên biết rằng không có chứng cứ nào chứng minh rằng sử dụng hộp em bé sẽ làm giảm hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) hoặc giảm khả năng tử vong ở trẻ sơ sinh. Không có tiêu chuẩn an toàn cụ thể nào về việc sử dụng hộp carton để làm nơi bé ngủ.

ĐIỀU VẢI EM BÉ

Điều vải dùng để mang em bé. Vui lòng đọc hướng dẫn bên dưới hoặc hướng dẫn kèm theo chiếc điều vải trước khi sử dụng. Giữ bé gần cơ thể và an toàn khi bạn dùng điều vải hoặc điều em bé.



Độ chặt

Chiếc điều nên được mang đủ chặt để có thể giữ bé gần cơ thể bạn vì đây là vị trí thoải mái nhất cho cả mẹ và bé. Điều bị lỏng sẽ làm cho bé bị trượt xuống. Điều này có thể gây khó thở cho bé và tăng sức nặng trên lưng bạn.

Trong tầm quan sát mọi lúc

Luôn đảm bảo bạn có thể quan sát thấy mặt bé khi nhìn xuống. Không nên đóng kín điều quanh bé tới mức bạn phải mở điều ra mỗi khi muốn kiểm tra. Nếu đặt bé trong vị trí bế ngửa, nên đảm bảo mặt của bé hướng lên trên chứ không phải úp vào người bạn.





Đủ gần để hôn

Đầu của bé nên gần cằm của bạn nhất có thể, nhưng vẫn phải đảm bảo thoải mái. Đảm bảo khi bạn nghiêng đầu về phía trước, bạn có thể hôn bé ở vị trí đầu hoặc trán.

Giữ cằm xa ngực

Không nên đặt bé ở vị trí co tròn, cằm bị ép vào ngực vì vị trí này có thể cản trở bé hô hấp. Luôn đảm bảo dưới cằm của bé có khoảng trống để vừa một ngón tay.



Hỗ trợ lưng

Khi bé trong vị trí bế vác, nên giữ bé gần cơ thể của bạn. Hỗ trợ để lưng bé trong vị trí tự nhiên và bụng và ngực bé quay về phía bạn. Nếu điệu không chặt, bé sẽ trượt xuống và đường hô hấp của bé có thể bị cản trở (Bạn có thể kiểm tra bằng cách ấn nhẹ vào lưng bé, bé không nên thẳng người hoặc xích gần vào người bạn). Trẻ được bế trong túi vòng qua người hoặc điệu vải nên được đặt cẩn thận trong vị trí mông bé nằm hoàn toàn bên trong phần sâu nhất của túi để túi không gập làm đôi, ép cằm chạm vào ngực bé.



Cách dùng địu vải



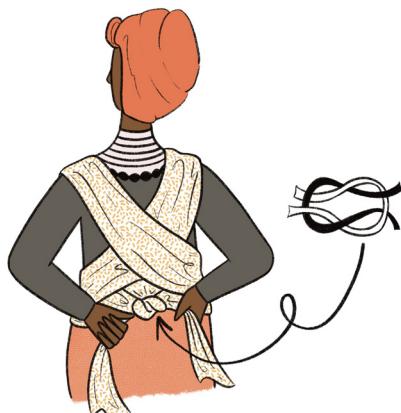
Cầm tấm vải ở vị trí chính giữa và giữ nó ngang bụng.

Kéo phần vải ra sau lưng và choàng qua vai bên kia. Làm tương tự với bên vải còn lại.



Kéo chéo hai đầu vải ở trước, sau đó luồn qua phần vải phía trước bụng.

Kéo hai phần đầu vải ra sau và thắt nút HAI LẦN. Nếu vải dư đủ, bạn có thể quấn hai đầu vải ra trước và thắt nút hai lần ở trước bụng.



Phần vải sẽ tạo thành một hình chữ X trên bụng bạn. Đặt em bé vào bên trong chữ X ở trên bụng. Đặt hai chân của bé vào hai bên của chữ X.

Nếu bé ngủ hoặc không thể giữ thẳng đầu, kéo một phần vải sau đầu bé để đỡ đầu của bé.



THÔNG TIN QUAN TRỌNG KHI DÙNG ĐỆU

CẢNH BÁO Luôn quan sát bé của bạn để đảm bảo miệng và mũi của bé không bị cản.

CẢNH BÁO Đối với bé sinh non, nhẹ ký, hoặc bị bệnh, nên hỏi ý kiến chuyên gia sức khỏe trước khi dùng sản phẩm.

CẢNH BÁO Đảm bảo cằm của bé không chạm ngực vì có thể làm tắt nghẽn đường hô hấp, gây ra khó thở.

CẢNH BÁO Đảm bảo bé không bị trượt khỏi đệm bằng cách quấn chặt bé.

- Vui lòng cẩn trọng với những nguy hiểm bên ngoài như là những vật nóng hoặc nước nóng bị đổ.
- Chỉ dùng sản phẩm cho số lượng trẻ em mà sản phẩm chế tạo cho.
- Đệm không được chế tạo để hỗ trợ các hoạt động thể thao như là chạy bộ, đạp xe, bơi lội hay trượt tuyết.
- Người dùng nên cẩn thận với khả năng bé bị rơi ra khỏi đệm khi bé cử động nhiều hơn.
- Thường xuyên kiểm tra bất kỳ dấu hiệu hao mòn và hư hỏng nào của đệm.
- Giữ đệm xa tầm với của trẻ em khi không sử dụng.
- Đệm có thể bị hư hỏng trong lúc sử dụng. Nếu hỏng, không được dùng.
- Di chuyển của bạn và bé có thể làm ảnh hưởng cân bằng của cơ thể bạn. Cẩn trọng khi cúi người, choàng người về trước hoặc hai bên.

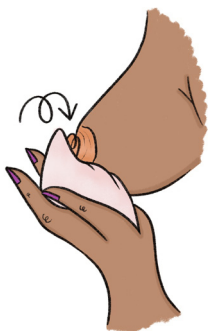


DỤNG CỤ HÚT SỮA

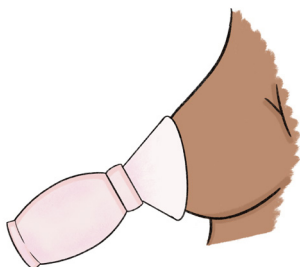
Vui lòng đọc hướng dẫn sử dụng đi kèm để đảm bảo sử dụng đúng cách.



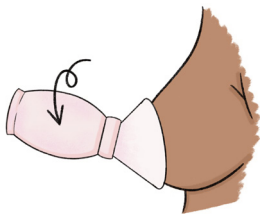
Đảm bảo dụng cụ hút sữa được rửa sạch sẽ và tiệt trùng trước khi sử dụng.



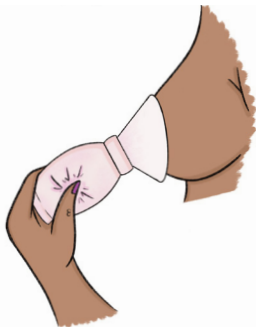
Dùng vải sạch và ẩm, nhẹ nhàng xoa bóp ngực với chuyển động tròn để kích thích ra sữa.



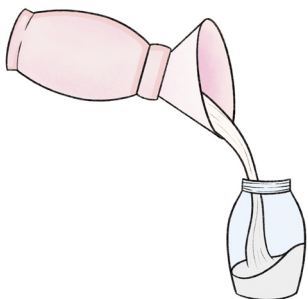
Che núm vú và vùng ngực với đầu hút. Nhẹ nhàng bóp ống bơm để tạo áp suất tới khi sữa chảy ra. Tiếp tục cho tới khi đủ lượng sữa cần thiết.



Nếu sữa ra không đều,
thử đặt lại ống bơm ở vị trí
khác.



Tiếp tục bơm cho tới khi
sữa chảy ra chậm. Quá
trình này có thể kéo dài tới



Chuyển sữa qua túi đựng
sữa hoặc bình sữa tiệt
trùng. Chỉ chứa sữa đến
3/4 của bình vì sữa sẽ nở
ra khi nguội. Bảo quản
sữa trong tủ lạnh ngăn
mát hoặc đông.

Dụng cụ hút sữa phải được tiệt trùng sau mỗi lần sử dụng để
ngăn chặn vi khuẩn sinh sôi, làm ảnh hưởng tới bé. Bạn có thể
dùng máy tiệt trùng để xử lý dụng cụ hút sữa giống như cách để
tiệt trùng bình sữa (có hướng dẫn trong tờ rơi).

TRỮ SỮA TRONG TÚI ĐỰNG HOẶC BÌNH

Túi đựng sữa là nơi an toàn để đựng sữa mẹ. Tiêu chuẩn để bảo quản an toàn sữa mẹ như sau:

- Bảo quản trong một bình tiệt trùng hoặc túi đựng sữa.
- Có thể giữ sữa ở nhiệt độ phòng trong vòng 6 giờ.
- Sữa ở phía bên trong ngăn mát tủ lạnh (5oC - 10oC) bảo quản được 3 ngày.
- Sữa ở phía bên trong ngăn mát tủ lạnh (0oC - 4oC) bảo quản được 8 ngày.
- Sữa trong ngăn đông đá bảo quản được 2 tuần.
- Sữa đông đá có thể bảo quản được đến 6 tháng.
- Nếu rã đông sữa ở nhiệt độ phòng thì nên dùng ngay.
- Nếu rã đông sữa ở trong ngăn mát tủ lạnh, dùng trong vòng 12 tiếng.
- Tốt nhất là nên rã đông sữa từ từ ở trong ngăn mát tủ lạnh trước khi cho bé ăn. Nhưng nếu bạn cần sử dụng ngay, có thể đặt sữa đông lạnh trong một cái bình đựng nước ấm hoặc đặt dưới vòi nước ấm để rã đông.
- Không bao giờ đông lại sữa đã được ra đông vì điều này không an toàn. Sau khi chuẩn bị sữa được rã đông và chuyển qua bình để bé ăn, nên dùng trong vòng 1 giờ. Sữa dư sau khi bé dùng nên được đổ đi.

MÁY TIỆT TRÙNG

Trong hộp của bạn, bạn sẽ có một máy tiết trùng điện hay máy tiết trùng vi sóng. Nếu bạn có một máy tiết trùng vi sóng, bạn cũng có thể dùng nó cho tiết trùng nước lạnh.

Có bốn phương pháp để tiết trùng dụng cụ. Bạn có thể chọn phương pháp sử dụng phụ thuộc vào thiết bị bạn có.

DÙNG MÁY TIỆT TRÙNG ĐIỆN:

Một máy tiết trùng điện dùng hơi nước (nhiệt) để tiết trùng bình sữa em bé và núm vú. Vui lòng xem hướng dẫn kèm theo máy vô trùng của bạn để sử dụng nó an toàn.

DÙNG MÁY TIỆT TRÙNG VI SÓNG:

Một máy tiết trùng vi sóng dùng hơi nước (nhiệt) để tiết trùng bình sữa em bé và núm vú. Vui lòng xem hướng dẫn kèm theo máy tiết trùng của bạn để có hướng dẫn chi tiết cách sử dụng an toàn.

- Bạn cũng nên đảm bảo vị trí của tất cả bình sữa và núm vú có mặt mở hướng xuống dưới trong máy tiết trùng.
- Hãy đặc biệt cẩn thận rằng bạn sử dụng đúng nguồn cài đặt trên lò vi sóng. Nếu bạn cài đặt quá cao, bình sữa và núm vú sẽ chảy. Đừng bao giờ đặt dụng cụ cho bé ăn trực tiếp vào lò vi sóng mà không sử dụng máy tiết trùng. Điều này sẽ không tiết trùng hiệu quả món đồ của bạn và có khả năng làm hư chúng.
- Đừng bao giờ đặt món đồ kim loại trong lò vi sóng.
- Nếu bạn không dùng những món đồ đã tiết trùng ngay lập tức, bạn có thể cất chúng trong một ngăn vô trùng miễn là bạn đậy chúng lại. Bạn nên đọc hướng dẫn để biết bạn có thể dùng các món đồ bao lâu.

TIỆT TRÙNG BẰNG NƯỚC LẠNH:

Tiệt trùng bằng nước lạnh là một cách tiệt trùng các món đồ của bạn bằng cách sử dụng một

công thức đặt biệt được cung cấp bởi một nhà sản xuất. Bạn có thể dùng máy tiệt trùng vi sóng để làm điều này. Vui lòng đảm bảo rằng bạn đã đọc hướng dẫn kèm theo máy vô trùng để biết chi tiết cách sử dụng nó an toàn.

- Đảm bảo rằng tất cả vết sữa hay thức ăn đã được loại bỏ. Chú ý đặc biệt trong việc làm sạch núm vú, vòng trên chai, nơi cặn sữa dễ bị kẹt.
- Để dụng cụ cho ăn trong một dung dịch tiệt trùng trong ít nhất 30 phút.
- Thay dung dịch tiệt trùng mỗi 24 giờ.
- Đảm bảo không có bong bóng khí bị kẹt trong chai hay núm vú khi đặt chúng trong dung dịch tiệt trùng.
- Máy tiệt trùng của bạn phải có một nắp đậy nổi hay phao chìm để giữ tất cả dụng cụ bên dưới dung dịch.

ĐUN SÔI:

Đun sôi là phương pháp đơn giản nhất để tiệt trùng khi dùng nhiệt. Để tiệt trùng bình sữa em bé và núm vú bằng cách đun sôi, làm theo các bước này:

1. Kiểm tra rằng bình, núm vú và tất cả món khác bạn muốn tiệt trùng có thể được đun sôi an toàn.
2. Đặt tất cả món đồ bạn cần tiệt trùng trong một nồi lớn.
3. Đổ đầy nước trong nồi cho đến khi tất cả món đồ đã được ngâm hoàn toàn. Bạn cũng cần đảm bảo rằng không có bong bóng khí trong bất kì bình hay núm vú nào.
4. Để nước sôi già.
5. Đun sôi nước trong 10 phút.
6. Để các món đồ trong nồi cho đến khi bạn sẵn sàng đổ đầy chúng. Hoặc bạn có thể cất chúng trong một thùng đựng vô trùng trong tủ lạnh. Khi gỡ bỏ bình sữa và núm vú, hãy chắc chắn rằng nước đã nguội để tránh bị bỏng.
7. Lặp lại quá trình này nếu bạn không dùng bình sữa và núm vú trong vòng 24 giờ sau khi đun sôi.

BÌNH SỮA

Những bình sữa này là dành để cho em bé của bạn ăn sữa mẹ hay sữa bột.

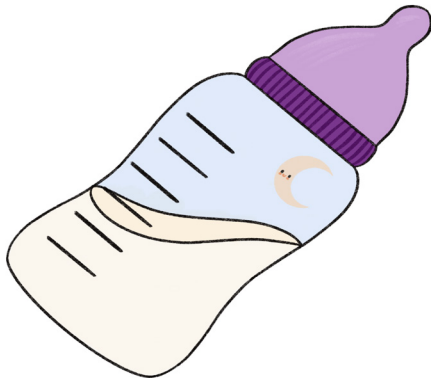
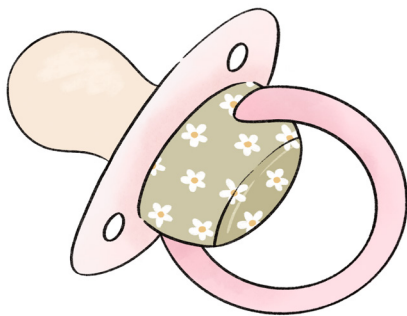
Bạn cần rửa và tiệt trùng bình sữa sau mỗi lần sử dụng để tránh vi khuẩn sinh sôi có thể làm hại em bé của bạn. Bạn có thể làm điều này sử dụng các hướng dẫn của máy tiệt trùng ở trên.

Vui lòng đảm bảo rằng bạn đã đọc các hướng dẫn kèm theo bình sữa.

NÚM VÚ GIẢ

Bạn cần rửa sạch và tiệt trùng núm vú giả sau mỗi lần sử dụng để tránh vi khuẩn sinh sôi có thể làm hại em bé của bạn. Bạn có thể làm điều này sử dụng các hướng dẫn của máy tiệt trùng ở trên.

Vui lòng đảm bảo rằng bạn đã đọc các hướng dẫn kèm theo núm vú giả.



BĂNG LÓT SẢN PHỤ

Những băng lót dùng một lần này là để hỗ trợ lúc chảy máu hay tiết dịch từ âm đạo của bạn sau khi sinh con. Cần những thứ này trong nhiều tuần sau sinh là một việc bình thường.

MIẾNG LÓT THẨM SỮA

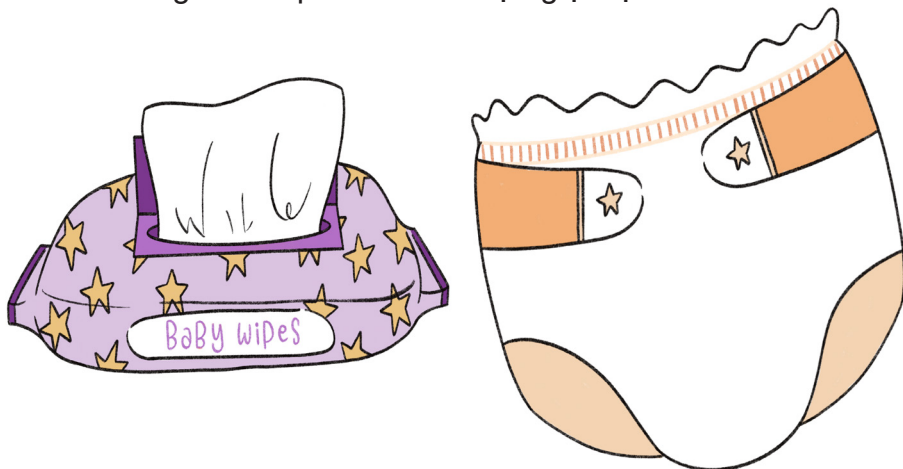
Những miếng lót này là dành cho việc thấm sữa chảy ra từ vú bạn giữa những lần cho bú (nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ). Chúng có thể được giặt trong máy giặt hay giặt tay và tái sử dụng. Bạn cũng có thể có những miếng lót thấm sữa dùng một lần mà bạn nên bỏ đi sau khi dùng.

KHĂN ƯỚT

Không được xả đi khăn ướt trong bồn cầu, vì chúng có thể làm nghẹt đường ống. Những thứ này nên được bỏ trong một thùng rác đầy kín.

QUẦN ÁO

Tất cả quần áo trong hộp của bạn đã được quyên góp một cách yêu thương từ những người trong cộng đồng địa phương của chúng tôi. Chúng tôi yêu cầu mọi người giặt sạch quần áo trước khi quyên góp, và họ thường làm vậy. Tuy nhiên, chúng tôi không đảm bảo rằng tất cả quần áo đã được giặt sạch trước khi đến



HƯỚNG DẪN AN TOÀN

NGỦ AN TOÀN

Chúng tôi khuyến khích việc xem trang web Lullaby Trust và đọc thông tin về cách ngủ an toàn: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

LỜI KHUYÊN TỪ LULLABY TRUST VỀ VIỆC NGỦ CHUNG PHÒNG

- Đặt em bé của bạn ngủ trong một chiếc cũi hay nôi cùng phòng với bạn trong 6 tháng đầu tiên, kể cả ban ngày.
- Một nghiên cứu lớn về các minh chứng khắp châu Âu đã tìm thấy rằng đột tử ở trẻ sơ sinh được giảm đáng kể khi trẻ được ngủ cùng phòng, nhưng không cùng giường với cha mẹ.
- Nơi an toàn nhất để em bé của bạn ngủ trong 6 tháng đầu đời là trong một chiếc cũi hay nôi cùng phòng với bạn.
- Nguy cơ Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) là thấp hơn khi trẻ ngủ trong nôi riêng, cùng phòng với cha mẹ.
- Đừng bao giờ ngủ trên so-pha hay ghế bành chung với em bé của bạn. Ngủ trên so-pha hay ghế bành với em bé của bạn là một trong những tình huống có nguy cơ cao nhất cho chúng. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng việc dùng chung ghế so-pha hay ghế bành với em bé khi cả hai đang ngủ là liên quan đến nguy cơ SIDS cực kỳ cao. Một nghiên cứu cho thấy rằng khoảng một phần sáu trẻ sơ sinh ở Anh và xứ Wales mất vì SIDS đã được tìm thấy trong khi ngủ cùng một người lớn trên so-pha.
- Đảm bảo rằng bạn không ngủ quên cùng em bé trên so-pha. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể ngủ quên, hãy đặt em bé xuống một nơi an toàn để ngủ.
- Nếu bạn đang cho con bú, để bạn đời của bạn thức cùng, cho bú trong một tư thế mà bạn tự tin rằng bạn sẽ không ngủ quên, hay cho em bé bú ở nơi khác.

LỜI KHUYẾN TỪ LULLABY TRUST VỀ VIỆC NGỦ CHUNG GIƯỜNG

Một số cha mẹ chọn ngủ chung giường với em bé. Điều này có nghĩa rằng em bé của họ chia sẻ giường với một người lớn trong gần cả đêm, và không chỉ để dỗ hay cho ăn. Một số cha mẹ cũng chọn ngủ cùng em bé ở những nơi khác.

Các em bé nên ngủ trong một không gian ngủ thoáng đãng, để được tạo ra bởi một chiếc cũi hay nôi. Tuy thế, chúng tôi biết rằng các gia đình cũng ngủ chung giường, và vì thế khuyên bạn làm cho chiếc giường thành một nơi an toàn hơn cho em bé dù bạn ngủ quên hay chọn ngủ chung giường. Lời khuyên của chúng tôi về việc ngủ chung với bé sẽ cho bạn biết cách.

ĐỂ NGỦ CHUNG AN TOÀN HƠN

- Để gối, ra giường, chăn ra xa em bé hay bất kì món đồ nào có thể ngăn em bé thở hay làm chúng quá nóng. Một phần lớn trẻ sơ sinh mất vì SIDS được tìm thấy với ra nệm lỏng che kín đầu.
- Hãy làm theo những lời khuyên khác về cách ngủ an toàn để giảm nguy cơ SIDS như là để em bé nằm ngửa để ngủ: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- Tránh để thú cưng hay trẻ khác lên giường.
- Đảm bảo rằng em bé không rớt khỏi giường hay bị kẹt giữa nệm và tường.



KHI NÀO KHÔNG NÊN NGỦ CHUNG

Điều quan trọng bạn nên biết là có một số trường hợp mà ngủ cùng giường với em bé là rất nguy hiểm:

- Bạn hay bạn đời của bạn hút thuốc (kể cả khi không hút trong phòng ngủ).
- Bạn hay bạn đời của bạn vừa uống rượu hay dùng thuốc (bao gồm thuốc có thể làm bạn chóng mặt).
- Em bé của bạn bị sinh non (trước 37 tuần).
- Em bé của bạn bị sinh nhẹ cân (2.5kg hay 5 1/2 pounds trở xuống).
- Không bao giờ ngủ trên so-pha hay ghế bành cùng em bé của bạn, điều này có thể làm tăng nguy cơ SIDS gấp 50 lần).
- Bạn cũng không bao giờ nên ngủ cùng với em bé nếu bất kì những điểm trên đúng với bạn hay bạn đời của bạn.

CHO EM BÉ CỦA BẠN BÚ

Một số phụ nữ chọn cho em bé bú sữa mẹ trong khi số khác chọn cho bú bình bằng sữa công thức. Bạn có thể lựa chọn điều phù hợp với bạn. Bạn cũng nên hỏi người hộ sinh hay điều dưỡng viên thăm nom để hỗ trợ và biết thông tin về việc cho con bú.

Chúng tôi khuyến khích ghé thăm trang web NHS để đọc thông tin và lời khuyên về việc cho bú:

- Lời khuyên từ NHS về việc cho bú sữa mẹ: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- Lời khuyên từ NHS về việc cho bú sữa bình: [www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/](http://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice)
[bottle-feeding/advice](http://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice)



COVID-19

Thực hiện các bước phòng ngừa cho bạn hay em bé tránh mắc COVID-19 là rất quan trọng vì nó có thể làm bạn không khỏe.

Việc phụ nữ mang thai truyền COVID-19 đến em bé trong bụng có thể xảy ra nhưng rất hiếm, và khi xảy ra, em bé sẽ khỏi bệnh.

Ghi nhớ hướng dẫn: Tay. Mặt. Không gian.

Tay: Rửa tay thường xuyên trong 20 giây mỗi lần. Điều này đặc biệt quan trọng trước khi bạn cho em bé bú hay đựng vào dụng cụ cho ăn.

Mặt: Che mặt lại bằng khẩu trang mỗi khi bạn ở trong nhà hay trong một không gian kín với những người khác. Không đeo khẩu trang cho em bé - trẻ dưới 3 tuổi không nên đeo khẩu trang vì có thể gây nguy hiểm.

Không gian: Luôn giữ khoảng cách ít nhất hai mét với những người bạn không sống chung. Nếu bạn muốn gặp người khác, hãy gặp ngoài trời.

Chúng tôi khuyên đọc lời khuyên này từ Lullaby Trust về vi-rút co-ro-na và chăm sóc em bé của bạn:

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



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740 744289

Minh họa bởi AsherMegan Humphries

© Bản quyền 2021 PramDepot C.I.C.



PramDepot

The Art of Recycling