|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# Seguridad en el hogar: Información para los padres

A continuación encontrará algunos consejos y advertencias para ayudarle a garantizar la seguridad del bebé al regresar a casa. Asegúrese de verificar que todos los tomacorrientes estén funcionando.

## Medicamentos

* Mantenga los medicamentos del bebé lejos de otros niños pequeños.
* Hable con las otras personas que cuiden al bebé sobre los medicamentos que recibió para usar en el hogar y explíqueles las indicaciones que están en la hoja de medicamentos que recibió.

## RCP

* Inscriba a todos los cuidadores en una clase de reanimación cardiopulmonar (RCP).

## Seguridad en la bañera

* No confíe en las bañeras de bebés, aros de baño, tubos flotadores, flotadores de brazos u otros juguetes inflables para mantener a su bebé sobre la superficie del agua. Estos artículos no pueden reemplazar la supervisión de un adulto.
* Antes de comenzar a bañar al bebé, tenga todos los suministros a mano.
* Para evitar que su bebé se queme con el agua, pruebe primero la temperatura del agua con la parte interna de su muñeca o un termómetro de baño. El agua debería estar tibia o no más caliente que 37.7 °C a 40 °C (100 °F a 104 °F) y la cantidad de agua debería ser la suficiente como para cubrir bien el cuerpo del bebé al colocarlo la bañera. Mueva su mano por la bañera para mezclar el agua y que no haya lugares más calientes que otros. Lave la cara de su bebé con agua limpia solamente. No use jabón en la cara hasta que el bebé sea mayor; el médico le dirá cuándo es el momento adecuado para hacerlo. Limpie el cuerpo del bebé y luego lávele el cabello con champú y un paño limpio nuevo.

## Seguridad en la cocina

* No cargue al bebé mientras manipula objetos calientes.
* Tampoco lo cargue mientras está cocinando.
* Siga siempre las instrucciones para preparar la leche de fórmula. La fórmula calentada en el microondas puede quemar la boca del bebé. Pruebe la temperatura de la fórmula en su muñeca antes de dársela al bebé.
* El alimento del bebé debe estar apenas tibio.
* Mantenga lejos de su alcance objetos calientes, como una taza de café.
* Para las quemaduras, deje correr agua fresca sobre la quemadura de inmediato y luego llame al médico del bebé.

## Seguridad en la habitación del bebé

Los bebés pasan mucho tiempo durmiendo; por lo tanto, la habitación del bebé debe ser la habitación más segura de toda la casa.

* Todos los bebés sanos menores de un año de edad deben dormir sobre su espalda durante sus siestas y durante las noches.
* El lugar más seguro para dormir es en la cuna, sobre un colchón firme cubierto con una sábana ajustada.
* Los bebés nunca deben de dormir en una cama para adultos o sobre un sofá.
* Mantenga las almohadas, cobijas, edredones, cobijas de borrego y muñecos de peluche fuera de la cuna de su bebé.
* Cuando el bebé está despierto, póngalo sobre la panza al menos una hora por día.
* Jamás deje al bebé sobre una cama, sofá o mesa cambiadora, ya que podría caerse.
* Utilice una cuna que cumpla con todas las normas actuales. No debe tener un lado que se baje ni postes o sobrepiezas con extremos elevados o aberturas donde se pueda quedar atorada ropa suelta y estrangular a su bebé. Además, los barrotes no deben de tener más de 2 3/8 pulgadas de separación entre cada uno y el colchón debe quedar justo para prevenir que quede atrapado el bebé.
* Apriete todos los tornillos, pernos y cualquier otro material de armado para evitar que la cuna se caiga. Solo utilice materiales proporcionados por el fabricante.
* Revise la pintura de la cuna. Si la pintura se está despegando, eso podría ser dañino para el bebé si la traga.
* Mantenga la cuna alejada de las ventanas. Mantenga las cuerdas de las persianas, los rosarios o las sogas/cordones lejos de la cuna.
* No acueste a dormir al bebé con un biberón.
* No coloque el chupete o chupón en un cordón o cadena mientras está en la cama.
* Cubra el colchón con una sábana para cuna ajustable con esquinas con elástico y nada más. No use sábanas, ni parte de una sábana, de una cama más grande.

## Reduzca el riesgo de SMSL (SIDS, por sus siglas en inglés) y de sofocación

* Los bebés menores de un año de edad siempre deben dormir sobre su espalda durante sus siestas y durante las noches.
* Si su bebé se queda dormido en el asiento del automóvil, en la carriola, columpio, cangurera o portabebés, se le debe trasladar a una superficie firme para dormir lo antes posible.



## Seguridad en el cambiador

Cambiar los pañales sobre un cambiador facilita el trabajo, pero una caída de una superficie tan alta puede ser peligrosa. Nunca deje a su bebé solo sobre el cambiador. Aquí hay algunos consejos más:

* Elija un cambiador robusto que tenga un barandal de 2 pulgadas de altura sobre los cuatro lados.
* El centro del cambiador se debe curvar hacia adentro (como la parte interna de un círculo) a fin de que el centro de la mesa esté un poco más bajo que los lados.
* Ajuste el cinturón de seguridad, pero nunca deje al bebé solo ni por un momento (aunque el cinturón este ajustado).
* Tenga los suministros a su alcance, pero fuera del alcance de su bebé. Nunca deje que su bebé juegue con el recipiente del talco. Si el recipiente está abierto y su bebé lo agita, muy probablemente su bebé inhale las partículas de talco que pueden ser dañinas para sus pulmones.
* Si utiliza pañales desechables, cúbralos con ropa. Los bebés se pueden sofocar si arrancan pequeños pedazos de la cubierta plástica y los tragan.

## Seguridad en caso de incendio

* Pruebe los detectores de humo mensualmente y reemplace la batería cuando cambie el reloj para el horario de verano.
* Elabore un plan de escape en caso de incendio y ensáyelo. Si en un incendio la puerta se bloquea o arde en llamas, ¿hay alguna otra salida? ¿Necesita una escalera de incendios? ¿Quién agarrará al bebé? ¿Dónde se reunirán una vez afuera?
* No coloque cables eléctricos debajo de las alfombras. No sobrecargue los tomacorrientes.
* Aleje los calefactores de todo lo que pueda incendiarse. Nunca use el horno para calentar la casa. Apague las velas si sale de la habitación.
* Mantenga un extinguidor en la cocina y coloque los números telefónicos de emergencia cerca del teléfono.
* No permita que nadie fume en su casa. Si usted fuma, hágalo afuera, pero nunca deje solo al bebé.
* Instale un detector de monóxido de carbono (CO) en cada piso de su casa. El CO es un gas tóxico inodoro, incoloro e insípido. Lo emanan los electrodomésticos y calentadores que queman gas, aceite, madera, propano o queroseno.
* En caso de incendio, lleve al bebé a la casa de un vecino y llame al 911.

## Niñeras

Al dejar al bebé con una niñera, anote los números telefónicos de emergencia en un lugar cerca del teléfono y enséñele a la niñera dónde están para que sepa cómo localizarle a usted. Incluya lo siguiente:

* números telefónicos de los padres
* números telefónicos de los vecinos
* emergencia 911
* Centro de control de intoxicaciones 800.222.1222
* nombre y número telefónico del médico del bebé
* el número telefónico y la dirección de su hogar
* la fecha de nacimiento de su bebé, información del seguro médico, hospital de preferencia y un consentimiento para el tratamiento médico de emergencia si usted se va hasta el día siguiente.

## Seguridad al aire libre y exposición al sol

Los bebés menores de 6 meses deben mantenerse alejados del sol. Póngale un sombrero y use una cubierta para la carriola. Pregúntele al proveedor de atención médica de su bebé acerca del uso de bloqueador solar.

* Use una red en la carriola para proteger al bebé de las picaduras de mosquitos.
* Antes de colocar al bebé en el asiento infantil para automóvil, asegúrese de que este no esté demasiado caliente por el sol. Un asiento caliente puede lastimar al bebé.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

* Use el asiento infantil para automóvil cada vez que su hijo suba a un automóvil o a un taxi. Use parasoles para las ventanillas del automóvil para proteger a su bebé del sol.

## Seguridad en el agua

Conforme su bebé crece, recuerde lo siguiente:

* Los bebés pueden ahogarse en 1 pulgada de agua, por eso vacíe las albercas inflables o las cubetas y colóquelas boca abajo cuando no las use.
* Muchos niños pequeños se ahogan en las bañeras, generalmente cuando su cuidador los deja “apenas un minuto” solos. Jamás deje a un niño en la bañera, ni siquiera con un hermano.
* En una casa donde hay niños pequeños, baje siempre la tapa del inodoro y use trabas para inodoro. Mantenga cerradas y con cerrojo las puertas de los baños, para que los niños no puedan jugar en el baño.
* Planifique con anticipación y compre cerrojos o trabas para gabinetes, cajones, puertas e inodoros. Cubra los tomacorrientes con tapas de seguridad.

### Recursos

Centers for Disease Control and Prevention: Water Injuries [www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Water-Safety/](http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Water-Safety/)waterinjuries-factsheet.html

Healthy Children: Reduce the Risk of SIDS and Suffocation [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/)Preventing-SIDS.aspx

Healthy Children: Make Baby’s Room Safe [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/)Make-Babys-Room-Safe.aspx

Healthy Children: Safety for Your Child: Birth to 6 Months [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Safety-for-](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Safety-for-)Your-Child-Birth-to-6-Months.aspx

Healthy Children: Bathing and Skin Care [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/)Pages/default.aspx