



## Viajes seguros

### *Consejos de seguridad para el asiento infantil para automóvil*

#### Elección del asiento infantil para automóvil adecuado

Hay muchos tipos y modelos de asientos infantiles para automóvil. Elegir el correcto para su bebé puede ser un desafío.

Al buscar un asiento infantil para automóvil, recuerde que algunos modelos son mejores que otros para bebés prematuros. El asiento correcto se ajustará tanto a su auto como a su bebé.

Una vez que tenga el asiento infantil para automóvil correcto, asegúrese de usarlo correctamente cada vez que viaja.



*Un bebé en un asiento infantil para automóvil.*

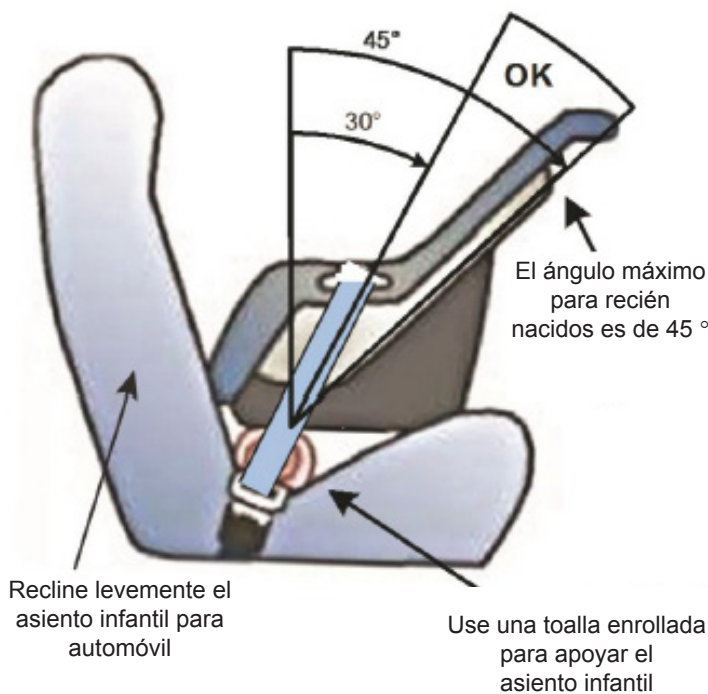
#### Lista de control del asiento infantil para automóvil

Esta es una lista de control para ayudarlo para saber si su asiento infantil para automóvil es seguro. **Para que su asiento infantil para automóvil sea seguro deben cumplirse todas estas condiciones:**

- Mi asiento infantil para automóvil tiene el tamaño adecuado para mi bebé. (Verifique los límites de altura y peso de su asiento infantil para automóvil.)
- Mi asiento infantil para automóvil se ajusta a mi automóvil. (Lea las instrucciones de instalación de su vehículo y del asiento infantil para automóvil.)
- Mi asiento infantil para automóvil nunca estuvo en un accidente o choque automovilístico.
- A mi asiento infantil para automóvil no le falta ninguna pieza.
- Los hombros de mi bebé están a la altura o por encima de la altura de las correas de los hombros en el asiento infantil para automóvil.
- Mi asiento infantil para automóvil no tiene ninguna fisura en la estructura.
- Mi asiento infantil para automóvil no tiene más de 6 años.
- Mi asiento infantil para automóvil tiene instrucciones, manual, folleto o un adhesivo en el asiento.

## Cómo usar su asiento infantil para automóvil de forma segura

- El asiento debe mirar hacia atrás (con vista hacia atrás) hasta que su bebé tenga por lo menos 2 años, o hasta que su peso y altura sean mayores a lo indicado en las directrices del asiento infantil para automóvil. Los niños menores de 2 años de edad que se sientan mirando hacia atrás están 5 veces más seguros que los que miran hacia adelante.
- Es posible que desee comprar un asiento que se pueda adaptar a medida que su bebé crece, en caso de que su bebé quede grande para su asiento infantil para automóvil antes de cumplir 2 años de edad. Algunos asientos infantiles para automóvil se pueden usar mirando hacia atrás y mirando hacia adelante. Lea los folletos “Referencia para el uso adecuado de las restricciones para niños” y “Sujete a sus hijos siempre” que se incluyen en sus materiales de la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal.
- Los asientos infantiles para automóvil se deben colocar en un asiento que mire hacia adelante. No coloque su asiento infantil para automóvil en un asiento que mire hacia atrás o hacia un costado.
- Es más seguro colocar el asiento infantil para automóvil en el asiento trasero del medio, si se ajusta adecuadamente. La parte de atrás del asiento infantil para automóvil no puede tocar la parte de atrás del asiento delantero del vehículo. Consulte el manual de su automóvil para ver si dice cuál es la manera más segura de colocar un asiento infantil para automóvil en su vehículo.
- **Nunca** coloque un asiento infantil para automóvil que mire hacia atrás frente a una bolsa de aire activa.
- Instale el asiento infantil para automóvil en un ángulo que no sea superior a los 45° (ver dibujo en esta página). Lea las instrucciones del manual del asiento infantil para automóvil.
- El mango debe estar trancado y en la posición correcta cuando el automóvil está en movimiento. Lea las instrucciones del manual del asiento infantil para automóvil.



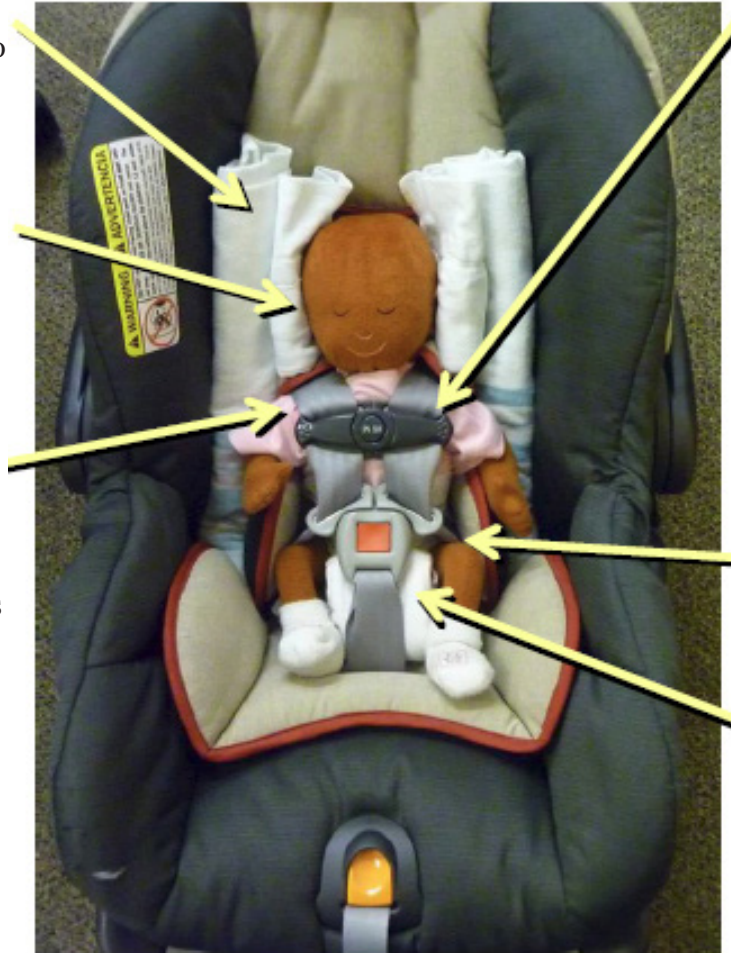
- Cuando asegure en su vehículo el asiento infantil para automóvil, dé un tirón fuerte al asiento infantil para automóvil donde el cinturón de seguridad del vehículo se pasa a través del asiento infantil para automóvil. El asiento infantil para automóvil no debe moverse más de 1 pulgada (2.5 cm) en cualquier dirección.
- **No** use productos con su asiento infantil para automóvil que no vengan con él. Estos productos podrían interferir en la manera en que un asiento actúa en un choque automovilístico y podrían poner en riesgo a su bebé. Estos incluyen tejidos de felpa, apoyacabezas, juguetes, tensores para el cinturón y otros productos.
- Está bien usar una tela suave para ayudar a sentar a su bebé, si aprendió a hacerlo en la prueba del asiento infantil para automóvil de su bebé en la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (ver fotografía en la página 3).
- No coloque nada debajo, atrás o entre su bebé y las correas.

## Cómo colocar a su bebé en un asiento infantil para automóvil

Rollos laterales que van desde la cabeza hasta abajo para ayudar a mantener a su bebé en posición vertical para que respiren mejor.

Rollos en ambos lados de la cabeza para brindar un soporte adicional a la cabeza, el cuello y las vías respiratorias. Estos rollos se apoyan justo arriba de los hombros de su bebé.

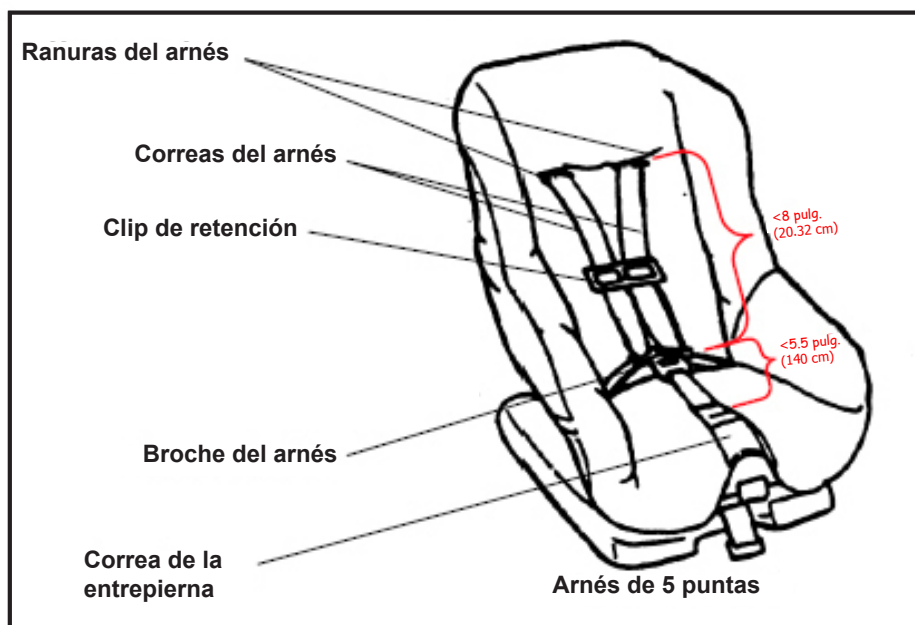
Los hombros del bebé deben estar a la altura o por encima de la altura de las ranuras de los hombros en el asiento infantil para automóvil. Las correas deben apoyarse suavemente y ajustar los hombros del bebé. Para probar esto, intente pellizcar las correas sobre los hombros del bebé. No debería poder pellizcar la correa con sus dedos.



El clip del arnés debería estar al nivel de la axila. Si coloca su dedo en algún lado del clip el arnés, sus dedos deberían tocar las axilas de su bebé. Si toca el hombro, el clip está muy alto. Si toca el estómago, el clip está muy bajo.

Las correas deben apoyarse de manera lisa en los muslos del bebé.

Si hay espacio entre el pañal del bebé y la correa de la entrepierna, enrolle un pañal de tela y colóquelo entre la entrepierna y la correa. Esto ayuda a asegurar la cola del bebe a la parte trasera del asiento infantil para automóvil.



## Recuerde:

- No use ningún artículo que no haya venido en la caja con su asiento infantil para automóvil. No es seguro.
- Puede usar una toalla o un pañal de tela para ayudar a sentar a su bebé, si aprendió a hacerlo durante la prueba del asiento infantil para automóvil de su bebé en la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal.
- Incluso si un producto dice que ha sido “probado para choques automovilísticos”, es posible que no haya sido probado con su asiento infantil para automóvil. Asegúrese de leer con qué modelo de asiento infantil para automóvil fue probado.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los bebés se sienten mirando hacia atrás hasta los 2 años de edad. La práctica más segura es que los bebés sigan mirando hacia atrás hasta que alcancen el límite de peso de su asiento infantil para automóvil.

## Aprenda más acerca de la seguridad del asiento infantil para automóvil

- Si no puede usar su asiento infantil para automóvil de forma segura, el UWMC vende asientos a precios accesibles. Por favor hable con su equipo de atención a la salud si tiene alguna pregunta.
- Si tiene preguntas acerca de la seguridad del asiento infantil para automóvil, lea la tarjeta de Coalición de seguridad vial incluida en sus materiales de la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal. O, llame al **800.BUCK.L.UP** (800.282.5587) o visite [www.800bucklup.org](http://www.800bucklup.org) para:
  - Obtener información actualizada sobre asientos infantiles para automóvil
  - Averiguar si su asiento infantil para automóvil fue retirado del mercado
  - Encontrar el lugar más cercano donde puede hacer que revisen su asiento infantil para automóvil
- Tome una clase de seguridad del bebé. UWMC ofrece una clase de “seguridad del bebé”. Para conocer más acerca de esta clase, llame al 206.789.0883 o visite [www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/classes.aspx](http://www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/classes.aspx). La clase de “seguridad del bebé” se indica cerca de la parte inferior de la página.
- Visite la página “central para padres” de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en [www.nhtsa.gov.parent/index/htm](http://www.nhtsa.gov.parent/index/htm). El sitio ofrece información actual sobre seguridad para los asientos infantiles para automóvil, consejos para la instalación, videos instructivos, y más.
- Visite el sitio web de Safe Kids Worldwide en [www.safekids.org/car-seat](http://www.safekids.org/car-seat). En la columna de los “Consejos de seguridad” a la izquierda, debajo de “Riesgos”, haga clic en “Asientos infantiles para automóviles”, “Asientos elevadores” y “Cinturones de seguridad”.





Use lentes de sol para proteger los ojos de su hijo de la luz solar.

## Seguridad básica para el automóvil

- Los días calurosos, asegúrese de que las correas y los broches de su asiento infantil para automóvil no estén muy calientes antes de colocar a su bebé en el asiento.
- Nunca deje a su hijo solo en el automóvil, ni siquiera un minuto.
- Use lentes de sol para proteger los ojos de su hijo de la luz solar.
- No se olvide que su hijo está en el automóvil, especialmente los días en los que su rutina es diferente a la habitual. Haga un recordatorio colocando algo en la parte de atrás del automóvil junto a su hijo, como un portafolios, cartera o teléfono celular que vaya a necesitar cuando salga del auto.
- Los juguetes, especialmente los juguetes pequeños o sueltos, pueden dañar a su hijo en un choque automovilístico:
  - Elija juguetes blandos para que su hijo juegue en el auto.
  - Asegure todos los objetos y juguetes sueltos para proteger a todas las personas en el automóvil.

## Seguridad en las bicicletas

- Los bebés menores de 12 meses son muy pequeños para sentarse en un asiento trasero de bicicleta y no se deberían llevar en una bicicleta.
- No lleve bebés en mochilas o cargador de bebé cuando ande en bicicleta.

## Seguridad en los cochecitos para bebés

- Elija un cochecito con una base amplia para que no se dé vuelta.
- Para evitar que su cochecito se dé vuelta, no cuelgue nada de las manijas.
- Use siempre el arnés y el cinturón de seguridad del cochecito. Use mantas de bebé enrolladas en ambos lados de la cabeza de su bebé para agregar apoyo, si fuera necesario.
- Antes de colocar a su hijo en el cochecito:
  - Abra el cochecito completamente
  - Asegúrese de que las bisagras estén completamente trabadas
  - Asegúrese de que las ruedas estén trancadas
- Si ata juguetes frente a la parte superior del cochecito, asegúrese de que no se puedan caer sobre su bebé.
- **Tranque siempre las ruedas cuando se detenga.**

## Seguridad cuando hace las compras

- Es mejor usar un cargador frontal o un cochecito mientras hace las compras.
- Es mejor que no ponga a su hijo en un carro de supermercado. Si debe poner a su hijo en el carro:
  - Asegúrese de que su hijo esté sentado de manera segura con las correas que tenga el carro.
  - Revise las correas y broches. Si están rotos, use otro carro.

Limpie las manijas y las superficies del carro con toallitas desinfectantes. Estas toallitas frecuentemente las proporciona la tienda, o lleve algunas con usted por las dudas.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al médico o al enfermero de su bebé.

Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (Neonatal Intensive Care Unit): 206.598.4606

## Safe Travel

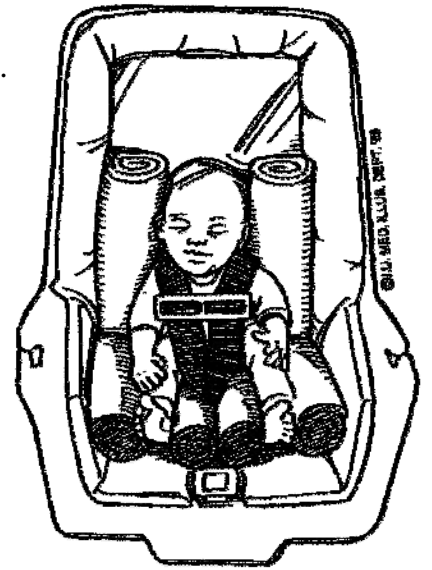
### *Car seat and safety tips*

### Choosing the Right Car Seat

There are many car seat types and models. It can be a challenge to know which one is right for your infant.

When you look for a car seat, remember that some models are better suited than others for preterm babies. The right one will fit both your baby and your car.

Once you get the right car seat, be sure to use it correctly every time you travel.



*A baby in an infant car seat.*

### Car Seat Checklist

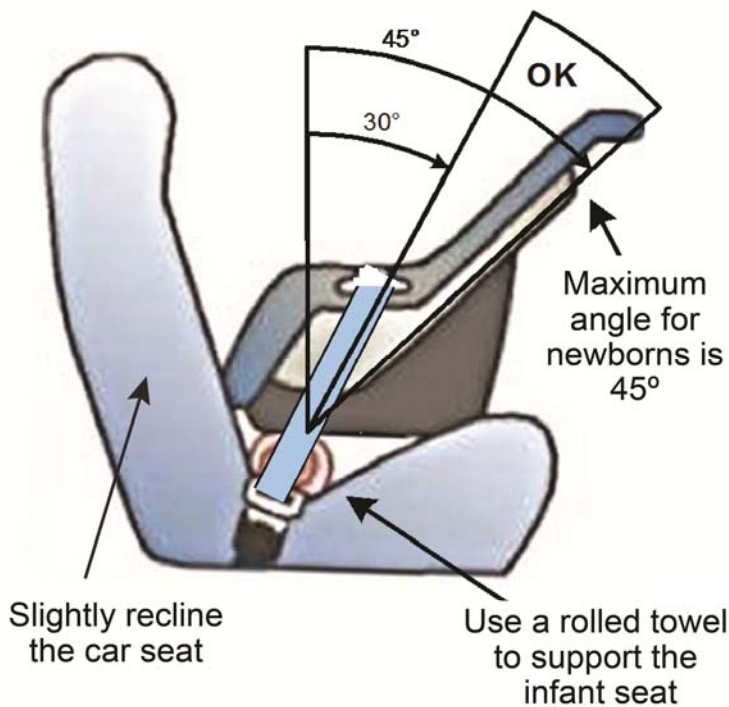
Here is a checklist to help you to know if your car seat is safe. **All of these items must be true for your car seat to be safe to use:**

- My car seat is the right size for my infant. (Check your car seat's height and weight limits.)
- My car seat fits in my car. (Read the installation instructions for your vehicle and for the car seat.)
- My car seat has never been in an auto accident or crash.
- My car seat does not have any missing parts.
- My baby's shoulders are at or above the shoulder straps in the car seat.
- My car seat does not have any cracks in the frame.
- My car seat is not more than 6 years old.
- My car seat has instructions, either a manual, booklet, or a sticker on the seat.

### How to Use Your Car Seat Safely

- The car seat should face the back of the car ("rear-facing") until your baby is at least 2 years old, or until their weight and height are greater than the guidelines for the car seat. Children under 2 who ride rear-facing are 5 times safer than those who ride facing the front.

- You may want to buy a seat that you can adjust as your baby grows, in case your baby outgrows their car seat before their 2nd birthday. Some car seats can be used both rear-facing and front-facing. Please see the handouts “A Reference for Proper Child Restraint Use” and “Always Buckle Your Kids” that are included in your NICU materials.
- Car seats must be placed on a vehicle seat that faces forward. Do not place your infant car seat in a seat that faces sideways or backwards.
- It is safest to put the infant car seat in the center rear seat, if it will fit properly. The back of the infant car seat must not touch the back of either front seat of the vehicle. Check your car manual to see if it shows the safest place to put an infant car seat in your vehicle.
- **Never** place a rear-facing car seat in front of an active air bag.
- Install the infant car seat at no more than a 45° angle (see drawing on this page). Read the car seat manual for instructions.
- The handle should be locked and in the correct position when the car is moving. Read the car seat manual for instructions.
- When you are securing the car seat in your car, give a firm tug on the car seat where the vehicle’s seat belt threads through the car seat belt path. The car seat should move no more than 1 inch in either direction.



- Do **not** use products with your car seat that did not come with it. These products could interfere with how the seat performs in a crash and could put your baby at risk. These include fleece inserts, head rests, attachable toys, belt tighteners, and other items.
- It is OK to use soft fabric to help position your baby, if you learned how to do this at your baby’s car seat test in the NICU (see photo on page 3).
- Do **not** put anything extra under, behind, or between your baby and the straps.



## How to Place Your Baby in a Car Seat

Side rolls that go from head to bottom to help keep the baby upright for best breathing.

Rolls on both sides of the head provide extra head, neck, and airway support. These rolls sit right on top of baby's shoulders.

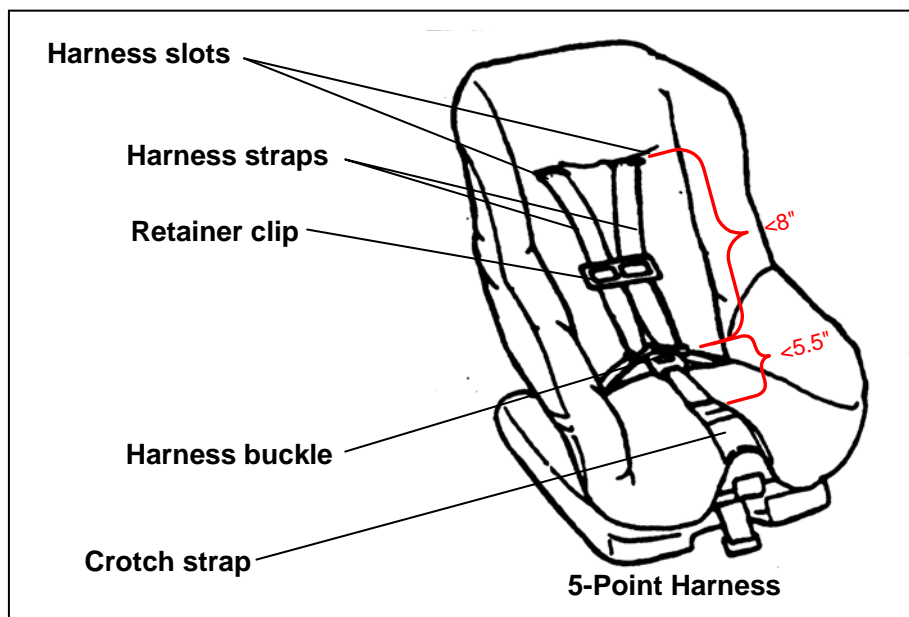
The baby's shoulders should be at or above the shoulder slots in the car seat. Straps should lie smooth and snug over the baby's shoulders. To test this, try pinching the straps over the baby's shoulders. You should not be able to pinch the strap between your fingers.



The harness clip should be at armpit level. If you put your finger on either side of the harness clip, your fingers should just touch the baby's armpits. If you touch the shoulder, the clip is too high. If you touch the tummy, the clip is too low.

The straps should lie flat and smooth over the baby's thighs.

If there is extra room between the baby's diaper and the crotch strap, roll up a cloth diaper and place it between the crotch and the strap. This helps secure the baby's bottom to the back of the car seat.



## Remember:

- Do not use any item that did not come in the box with your car seat. It is not safe.
- You may use a towel or cloth diaper to help position your baby, if you learned how to do this during your baby's car seat test in the NICU.
- Even if a product says it is "crash tested," it may not have been tested with your car seat. Be sure to read which car seat models it was tested with.
- The American Academy of Pediatrics advises that all babies ride rear-facing until they are at least 2 years old. The safest practice is for babies to stay rear-facing until they reach the weight limit of their car seat.

## Learning More About Car Seat Safety

- If your car seat is not safe to use, UWMC sells car seats at an affordable price. Please ask your healthcare team if you have any questions.
- If you have questions about car seat safety, see the card from the Safety Restraint Coalition that is included in your NICU materials. Or, call **800.BUCK.L.UP** (800.282.5587) or visit [www.800bucklup.org](http://www.800bucklup.org) to:
  - Get the most up-to-date information about car seats
  - Find out if your car seat has been recalled
  - Find the nearest place to have your car seat checked
- Take a baby safety class. UWMC offers a class called "Babysafe." To learn more about this class, call 206.789.0883 or visit [www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/classes.aspx](http://www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/classes.aspx). The "Babysafe" class is listed near the bottom of the page.
- Visit the "Parents Central" page of the National Highway Traffic Safety Administration website at [www.nhtsa.gov/parent/index/htm](http://www.nhtsa.gov/parent/index/htm). The site gives current car seat information, installation tips, instructional videos, and more.
- Visit the Safe Kids Worldwide website at [www.safekids.org/car-seat](http://www.safekids.org/car-seat). In the "Safety Tips" column on the left, under "Risks," click on "Car Seats," "Boosters Seats," and "Seat Belts."

## Basic Car Safety

- On hot days, make sure that the car seat straps and buckles are not too hot before you place your child in the seat.
- Never leave your child alone in the car, not even for a minute.

- Use sunglasses to protect your child’s eyes from bright sunlight.
- Don’t forget that your child is in the car, especially on days when your routine is different than usual. Create a reminder by putting something in the back of the car next to your child, such as a briefcase, purse, or cell phone that you will need when you get out of the car.
- Toys, especially toys that are small or loose, can injure your child in a car crash:
  - Choose soft toys for your child to play with in the car.
  - Secure all loose objects and toys to protect everyone in the car.

## **Bike Safety**

- Infants younger than 12 months are too young to sit in a rear bike seat, and should not be carried on a bicycle.
- Do not carry infants in backpacks or carriers while using a bike.

## **Stroller Safety**

- Choose a stroller with a wide base so it won’t tip over.
- TO avoid tipping a stroller, do not hang anything from the handles.
- Always use the stroller seat belt and harness. Use rolled-up baby blankets on both sides of your child’s head to add support, if needed.
- Before placing your child into the stroller:
  - Open the stroller fully
  - Make sure the hinges are fully engaged
  - Make sure the wheels are locked
- If you string toys across the top of the stroller, make sure they cannot fall on top of your baby.
- **Always lock the wheels when you stop.**

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Neonatal Intensive Care  
Unit: 206.598.4606

## **Safety When You Are Shopping**

- It is best to use a front carrier or a stroller while you shop.
- It is best not to place your child in a shopping cart. If you have to place your child in the cart:
  - Make sure your child is securely positioned with the straps provided.
  - Check all straps and buckles. If they are broken, use another cart.

Wipe cart handles and surfaces with sanitizing cloths. These cloths are often provided by the store, or carry some with you, just in case.