



UW Medicine

Manteniendo su bebé seguro en casa

Sugerencias importantes

Como madre o padre de un nuevo bebé, usted tiene muchos temas en que pensar. Este capítulo aclara cómo mantener a su bebé seguro, cuáles síntomas físicos son normales, y cómo prevenir las caídas y los accidentes.

¿Cómo puedo proteger a mi infante de los desconocidos?

- **Sólo** permita que las personas conocidas y de confianza entren a su hogar. Un secuestrador puede ser alguien que recientemente se ha amistado con una familia que tiene nuevo bebé.
- En público, sé alerta y tome cuidado con personas que se acaban de presentar que desean cuidar a su bebé. **No** deje a su bebé, ni un momento, con alguien que no conoce bien. Si necesita ir al baño, llévese al bebé adentro del cubículo junto con usted.
- Considere los riesgos que toma si decide:
 - Publicar un anuncio del parto en el periódico. Si lo hace, **nunca incluya su dirección.**
 - Usar decoraciones exteriores para anunciar la llegada de su infante. Los globos, letreros, o grandes ramos de flores informan a los desconocidos que hay un nuevo bebé en la casa.



La salud y seguridad de un nuevo bebé son las primeras prioridades de los padres.

¿Cómo disminuyo el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil?

El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) es la muerte súbita inesperada de un infante menor al año. No sabemos las causas de SIDS, pero sí sabemos unos pasos que usted puede tomar para ayudar a bajar el riesgo de SIDS. Entre ellos son:

Por la seguridad de bebé cuando tome siestas o duerma la noche, siga las ABC:



A *solas en la cuna*



Boca
arriba (de espaldas) para dormir



Cerca
a su cama

- **Dormir de espaldas (boca arriba).** Siempre coloque a su bebé de espaldas (boca arriba) para dormir, tanto las siestas como por la noche. Es la posición más segura para dormir. Desde que comenzamos a recomendar que los bebés se coloquen de espaldas para dormir, las muertes por SIDS se han bajado a la mitad.
- **Usar un colchón firme.** Siempre coloque a su bebé en una superficie firme, como un colchón aprobado en materia de seguridad, cubierto con una sábana ajustada. **Nunca** coloque a su bebé para dormir sobre almohadas, cubrecamas, pieles de oveja, u otras superficies suaves.
- **Amamantar** a su bebé corresponde a una reducción del riesgo de SIDS al 50%. En otras palabras, alimentar a su bebé con fórmula hace doble el riesgo de SIDS.
- **Despejar el desorden del área donde duerme su bebé.** Mantenga los objetos suaves, los juguetes, y la ropa de cama suelta, fuera del área donde duerme su bebé. Esto incluye las almohadas, cobijas, cubrecamas, pieles de oveja, y protectores acolchados de cuna. Además, debe mantener todo artículo alejado de la cara de su bebé.
- **No permitir que se fume en la cercanía de su bebé.** No fume antes ni después de que nazca su bebé. No permita que nadie fume en la cercanía de su bebé.
- **Mantener un área separada en donde duerme su bebé** Tenga el área de dormir de su bebé cerca de donde usted y los demás duermen, pero por aparte. Su bebé **no** debe dormir en la cama o en sofá o sillón junto con adultos u otros niños. Pero su bebé puede dormir en el mismo cuarto donde duermen ustedes. Si lo amamanta en la cama, coloque al bebé en su propia área de dormir después de terminar.
- **Probar con chupete.** Una vez que le vaya muy bien con amamantarlo, a unas 4 semanas, considere usar un chupete limpio y seco cuando coloque a su bebé en su cuna para dormir. No se lo ponga a la fuerza. Si no le amamanta, puede probar con chupete más antes.
- **Mantener a su bebé cómodo para dormir:**
 - **No** permita que su bebé tenga demasiado calor. Vista a su bebé en ropa ligera para dormir.
 - Mantenga la temperatura del cuarto al nivel cómodo para un adulto.

- **Inmunizar a su bebé.** Siga las recomendaciones del proveedor de atención médica de su bebé respecto a las vacunas.
- **Evitar el uso de los productos que prometen disminuir su riesgo de SIDS.** La mayoría de ellos no han sido aprobados a través de estudios para verificar si son eficaces o seguros.
- **No confiar en un monitor de bebés para reducir el riesgo de SIDS.** Si tiene preguntas respecto a usar los monitores por otras razones, consulte con su proveedor de atención a la salud.

¿Cuándo suelen ocurrir los accidentes?

Los accidentes suelen ocurrir cuando:

- Un infante se deja a solas, aunque sea poco tiempo.
- El infante o quien lo cuida está cansado, enfermo, con hambre o sed, o estresado.
- Hay cambios en las rutinas de la familia.
- Hay otras personas cuidando a su infante.
- El bebé aprende una nueva habilidad por ejemplo gatear o caminar.

Para bajar el riesgo de accidentes, preste mucha atención a la seguridad de su bebé en estos momentos. **Nunca deje a su infante sin que tenga un cuidador de confianza a cargo de él.**

¿Cómo protejo a mi bebé de las caídas?

Los infantes se pueden caer, y sí se caen. Las salas de emergencia informan que los accidentes más comunes para los bebés de 0 a 2 años son las caídas.

Las caídas de los recién nacidos ocurren muchas veces cuando se resbalan de los brazos de un padre que se durmió. Para proteger a su bebé de las caídas:

- Si le hicieron la cesárea, recuérdese que los analgésicos pueden provocar el sueño.
- Todos los cuidadores del bebé deben prestar atención al sueño que se da a los otros cuidadores también. Puede surgir de un repente. Cuando alguien tiene su bebé en brazos y se le pega el sueño, remueva a su bebé a un área de dormir más segura.
- Sé consciente de que el amamantamiento libera hormonas en su cuerpo que pueden hacerla relajada y soñolienta.
- **Nunca** deje a su bebé en una superficie de donde se podría caer.



Los infantes son 5 veces más seguros en los asientos de coche orientados hacia atrás.

- Use correas de seguridad en los columpios, sillas altas, asientos rebotadores y cochecitos infantiles.

Seguridad en el coche

Las lesiones que ocurren en los coches son entre las 4 causas más comunes de la muerte infantil.

Los asientos de coche deben ser orientados hacia atrás hasta que el bebé cumpla por lo menos 2 años. Los infantes son 5 veces más seguros en los asientos orientados hacia atrás. Si el carro está involucrado en un accidente, un bebé que se encuentra en asiento de coche orientado hacia atrás:

- Tienen mucho menos riesgo de sufrir una lesión grave
- Reciben mucho menos impacto en la cabeza, nuca y espina
- Está protegido por el “efecto de capullo” que provee el asiento de coche

Lea el capítulo “Seguridad en el asiento de coche” en el manual.

Inundarse

Un bebé se puede inundar en agua de solo 2 pulgadas de profundidad. **Nunca deje a un infante a solas en el agua o cerca al agua.** Los infantes deben llevar chaleco salvavidas si andan en una lancha.

Quemaduras

Los bebés se queman la mayoría de las veces en los incendios de casa, al inhalar el humo, por líquidos calientes, y por electrodomésticos. Para mantener a su bebé fuera de peligro:

- Instale los detectores de humo y de monóxido de carbono.
- Consiga extintores de incendios.
- Nunca permita que alguien fume dentro de su hogar.
- Tenga cuidado con los líquidos calientes:
 - **No** tome líquidos calientes mientras esté dando de comer a su bebé.
 - **No** sostenga ni pase a los demás alguna bebida caliente mientras tenga a su bebé en brazos.

Asfixia

La asfixia es muy común en los bebés. Puede anticipar que va a suceder y estar precavida cuando suceda. Para ayudar a prevenir la asfixia:



Nunca deje a su bebé a solas en el agua, o cerca al agua.

- Mantenga los objetos pequeños fuera del alcance de su bebé.
- Entregue a su bebé únicamente tales juguetes y comidas que son apropiados para su edad.

Síndrome del bebé sacudido

El síndrome del bebé sacudido sucede cuando alguien sacude bruscamente a un bebé o a un niño. Esta clase de lesión puede ocurrir cuando un padre o cuidador trata de calmar a un bebé que llora, pero el bebé sigue llorando. El adulto puede volverse tan frustrado que sacude al bebé. **Esta sacudida puede causarle daño permanente a la nuca, la espina y los ojos.**

Hable con su familia y con cualquier persona que va a cuidar a su bebé. Cuénteles de los peligros de sacudir a un bebé.

Lea también el capítulo “Período de llanto PURPLE”. Ofrece ideas de cómo calmar al bebé. También ofrece sugerencias de cómo los cuidadores pueden calmarse a sí mismos cuando se encuentran frustrados, cansados, o agotados.



Aunque sea más seguro para los bebés dormir de espalda (boca arriba), también es importante que pasen cada día un tiempo de barriga mientras estén despiertos.

Lugares seguros para el bebé

Cada bebé necesita un lugar para jugar y explorar. Arregle por lo menos un lugar seguro para el bebé en su hogar. Para hacerlo debe:

- Usar barreras o rejillas, mantener los pisos limpios, y proveer los juguetes apropiados a la edad de su bebé en esta área.
- Hacer un registro de su hogar. Deshacerse de artículos peligrosos o guardarlos bajo llave.
- No hay aparato que puede reemplazar a un cuidador humano. **No** confíe en un monitor de bebés ni otro aparato para mantener a su bebé seguro.
- Permita que su bebé pase un tiempo:
 - Jugando a solas en un lugar seguro para bebés
 - De barriga cada día cuando esté despierto

Recursos

Sudden Infant Death Syndrome o SIDS (Síndrome de Muerte Súbita Infantil)

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): www.cdc.gov/SIDS

- National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud): www.nichd.nih.gov/sids

Shaken Baby Syndrome (Síndrome de Bebé Sacudido)

- Período de llanto PURPLE: www.purplecrying.info
- Video educativo del hospital Seattle Children's: www.seattlechildrens.org/classes-community/community-programs/period-of-purple-crying/

Asientos de coche

Llame al 800.BUCK.L.UP o visite www.800bucklup.org.

Seguridad de productos

Investigue los productos que usan para ayudar a cuidar a su recién nacido y a su hijo mientras crezca. Para conocer las retiradas de productos, sugerencias de seguridad, y cómo poner su hogar y otros lugares donde anda su hijo a prueba de niños, visite:

- Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor): www.cpsc.gov
- Safe Kids USA (Niños seguros USA): www.safekids.org

Clases para la seguridad de los bebés

Para conocer más acerca de cómo mantener a su infante seguro, tome una clase sobre la seguridad de los infantes en que cubren la resucitación cardiopulmonar (CPR) infantil y la seguridad básica. Visite estos sitios web para conocer más acerca de las clases para la seguridad de los bebés:

- **UW Medicine** (Medicina de la Universidad de Washington): www.uwmedicine.org/services/obstetrics/childbirth-classes
- **American Heart Association** (Asociación Americana del Corazón): www.cprseattle.com/adult-child-infant-cpr-aed-first-aid
- **Seattle Children's** (Hospital de Niños en Seattle):
 - www.seattlechildrens.org/content.aspx?id=88132
 - www.seattlechildrens.org/classes-community/classes-events/cpr-and-first-aid-for-babysitters

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes acerca de su bebé, llame a su proveedor de atención médica.

En caso de necesidad urgente, llame al 911.

Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.

Keeping Your Baby Safe at Home

Important tips

As the parent of a new baby, you have many issues to think about. This chapter explains how to keep your baby safe, what physical symptoms are normal, and how to prevent falls and accidents.

How can I protect my baby from strangers?

- Allow **only** people you know and trust well to enter your home. A kidnapper can be someone who has recently made friends with a family that has a new baby.
- When you are in public places, be alert to people you have just met who offer to watch your baby. Do **not** leave your baby, even for a moment, with someone you do not know very well. If you need to use the restroom, take your baby into the stall with you.
- Think about the risks you are taking if you:
 - Place a birth notice in the newspaper. If you do this, **never include your address.**
 - Use outdoor decorations to announce your infant's arrival. Balloons, signs, or large bouquets of flowers tell strangers that you have a new baby in the house.



A new baby's health and safety are a parent's top priorities.

How can I reduce the risk of sudden infant death syndrome?

Sudden infant death syndrome (SIDS) is the sudden, unexpected death of an infant who is less than 1 year old. We do not know what causes SIDS, but we do know some things you can do to help reduce the risk of SIDS. Some of these are:

For your baby's safety while napping or sleeping, follow the ABCs:



A *Alone in crib*



B *Back to sleep*



C *Close to your bed*

- **“Back to sleep.”** Always place your baby on their back to sleep, for naps and at night. This is the safest sleep position. Since we began advising parents to place their babies on their backs to sleep, there are half as many deaths from SIDS.
- **Use a firm mattress.** Always place your baby on a firm sleep surface, such as a safety-approved crib mattress covered with a fitted sheet. **Never** place your baby to sleep on pillows, quilts, sheepskins, or other soft surfaces.
- **Breastfeeding** is linked with a 50% reduction in SIDS. In other words, formula feeding doubles the risk of SIDS.
- **Clear the clutter from your baby's sleep area.** Keep soft objects, toys, and loose bedding out of your baby's sleep area. This includes pillows, blankets, quilts, sheepskins, and pillow-like crib bumpers. Also keep any other items away from your baby's face.
- **Do not allow smoking around your baby.** Do not smoke before or after the birth of your baby. Do not let anyone else smoke around your baby.
- **Keep a separate sleeping area for your baby.** Keep your baby's sleep area near, but apart, from where you and others sleep. Your baby should **not** sleep in a bed or on a couch or armchair with adults or other children. But, your baby can sleep in the same room as you or others. If you breastfeed in bed, put your baby in their separate sleep area after feeding.
- **Try using a pacifier.** When breastfeeding is going very well, or after about 4 weeks, think about using a clean, dry pacifier when placing your infant down to sleep. Do not force your baby to take it. If you are not breastfeeding, you can try a pacifier sooner.
- **Keep your baby comfortable when they sleep:**
 - Do **not** let your baby get too hot. Dress your baby in light sleep clothing.
 - Keep the room at a temperature that is comfortable for an adult.
- **Immunize your baby.** Follow the advice of your baby's care provider about vaccines.
- **Avoid using products that claim to lower the risk of SIDS.** Most have not been tested for effectiveness or safety.

- **Do not rely on a baby monitor to reduce the risk of SIDS.** If you have questions about using monitors for other reasons, talk with your healthcare provider.

When are accidents likely to occur?

Accidents tend to occur when:

- An infant is left alone, even for a short time.
- The infant or caregiver is tired, ill, hungry, thirsty, or stressed.
- Family routines change.
- Others are caring for your infant.
- The baby learns new skills such as crawling or walking.

To lower the risk of accidents, pay close attention to your baby's safety at these times. **Never leave your infant without a trusted caregiver in charge.**

How do I protect my baby from falls?

Infants can and do fall. Emergency rooms report that falls are the most common accidents in children 0 to 2 years old.

Newborn falls often occur when the baby slips out of a parent's arms when the parent falls asleep. To protect your baby from falls:

- If you gave birth by Cesarean, remember that pain medicines can make you sleepy.
- All caregivers should watch out for sleepiness in each other. It can come on quickly. When someone who is holding your baby gets sleepy, move your baby to a safe sleeping area.
- Be aware that breastfeeding releases hormones in your body that can make you relaxed and sleepy.
- **Never** leave your baby alone on any surface they could fall from.
- Use safety straps on swings, high chairs, bouncers, and strollers.



Infants are 5 times safer in rear-facing car seats.

Car Safety

Injuries that occur in cars are one of the top 4 causes of infant death.

Car seats must face the rear of the car until a baby is at least 2 years old. Infants are 5 times safer in rear-facing car seats. If the car is in an accident, a baby in a rear-facing car seat:

- Is much less likely to have a serious injury

- Has much less force on their head, neck, and spine
 - Is protected by the “cocoon” effect the car seat provides
- Please read the chapter “Car Seat Safety” in this workbook.



Never leave a baby alone in or near water.

Drowning

A baby can drown in as little as 2 inches of water. **Never leave an infant alone in or near water.** Infants must wear a life vest if you take them in a boat.

Burns

Babies are burned most often by house fires, inhaling smoke, hot liquids, and household electrical devices. To keep your baby safe:

- Install smoke detectors and carbon monoxide detectors.
- Have fire extinguishers.
- Never allow smoking inside your home.
- Be careful with hot liquids:
 - Do **not** drink hot liquids while you are feeding your baby.
 - Do **not** hold or pass hot drinks to other people while you are holding your baby.

Choking

Choking is very common in babies. Expect it to happen and learn what to do when it does. To help prevent choking:

- Keep small objects away from your baby.
- Give your baby only those toys and food that are right for your baby's age.

Shaken Baby Syndrome

Shaken baby syndrome happens when a baby or child is shaken hard. This kind of injury can happen when a parent or caregiver tries to quiet a crying baby, but the baby keeps crying. The adult can get so frustrated that they shake the baby. **This shaking can cause lasting harm to a baby's neck, spine, and eyes.**

Talk with your family and anyone who will be taking care of your baby. Tell them about the danger of shaking the baby.

Also read the chapter “Period of PURPLE Crying.” It gives ideas on how to soothe a baby. It also gives tips on how caregivers can soothe themselves when they feel frustrated, tired, or overwhelmed.

Baby-Safe Zones

Every baby needs a place to play and explore. Create at least one baby-safe zone in your home. To do this:

- Use barriers or baby gates, keep floors clean, and provide the right toys for your baby’s age in this area.
- Do a home safety search. Get rid of hazards or lock them up.
- No device can take the place of a caregiver. Do **not** rely on a baby monitor or other device to keep your baby safe.
- Give your baby time:
 - To play alone in a baby-safe place
 - To spend on their tummies each day while they are awake



Although it is safest for babies to sleep on their backs, it is also important for them to spend awake time on their tummies each day.

Resources

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

- Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/SIDS
- National Institutes of Health: www.nichd.nih.gov/sids

Shaken Baby Syndrome

- Period of PURPLE Crying: www.purplecrying.info
- Educational video from Seattle Children’s: www.seattlechildrens.org/classes-community/community-programs/period-of-purple-crying/

Car Seats

Call 800.BUCK.L.UP or visit www.800buckleup.org.

Product Safety

Research the products you use to help care for your newborn and child as they grow. To learn about product recalls, safety tips, and childproofing your home and other places where your child spends time, visit:

- Consumer Product Safety Commission: www.cpsc.gov
- Safe Kids USA: www.safekids.org

Baby Safety Classes

To learn more about keeping your infant safe, take a baby safety class that covers infant CPR and basic safety. Visit these websites to learn more about baby safety classes:

- **UW Medicine:**
www.uwmedicine.org/services/obstetrics/childbirth-classes
- **American Heart Association:** www.cprseattle.com/adult-child-infant-cpr-aed-first-aid
- **Seattle Children's:**
 - www.seattlechildrens.org/content.aspx?id=88132
 - www.seattlechildrens.org/classes-community/classes-events/cpr-and-first-aid-for-babysitters

Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about your baby's safety, ask your baby's healthcare provider.

For urgent concerns, call 911.