

Que todos los momentos sean momentos seguros

Casi sin que usted se dé cuenta, su bebé estará rodando y dándose vueltas. Prepárese para cuando empiece a moverse.

- ♥ No deje a su bebé solo sobre un nudador o una cama. Antes de comenzar, tenga al alcance de la mano todas las cosas que necesitará para cambiarle los pañales o vestirlo.
- ♥ Use siempre las correas y cinturones de seguridad para amarrar al bebé mientras se encuentra en una silla alta para comer, coche de pasea o portabebé.
- ♥ Póngalo en un asiento de seguridad CADA VEZ que lo lleve en un autoóvil. ¡Aunque sea un viaje corto!

Preocúpese de mantener a su bebé seguro y sano

- ♥ Hágale colocar todas las vacunas a tiempo. Llévelo a todos los chequeos médicos de niño sano indicados.
- ♥ No permita que alguien fume cerca de su bebé. El humo derivado o de segunda mano pone a su niño en riesgo de padecer asma o el síndrome de muerte súbita.
- ♥ Amamante a su bebé para disminuir el riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita. ¡Las investigaciones médicas han demostrado que la lactancia materna ayuda a evitarlo!

Nuevamente, ¡felicitaciones por el nacimiento de su bebé!

Qué bueno que usted esté preocupada de que su niño permanezca sano y seguro.

Le deseamos a usted y a su familia muchas alegrías.

Center for Infant & Child Loss (Centro Infantil y Prevención de Riesgos)
Universidad de Maryland en Baltimore
Escuela de Medicina, Departamento de Pediatría
Montgomery County Department of Health and Human Services

¡Mantenga a su bebé sano y seguro!



***Siga los consejos prácticos
de este folleto para que su niño
esté saludable y feliz.***

Su bebé por fin ha llegado. ¡Felicitaciones!

Usted quiere que su bebé esté siempre seguro y sano, pero al mismo tiempo siente que hay tanto que hacer y aprender.

Primero que todo, lo más importante que usted le puede dar a su niño es amor y cariño.

En seguida, tome las medidas necesarias para que su hogar sea un lugar seguro para su bebé.

Procure que su hijo esté seguro mientras duerme

Siempre acueste a su hijo **a dormir de espaldas**. Pidale también a las personas que cuidan a su hijo que siempre lo acuesten de espaldas para echar un sueñecito. Esta posición para dormir es la más segura para un bebé y disminuye el riesgo de que el niño sufra el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, en inglés).

Siempre acueste al bebé a dormir en una cuna, moisés o choecito.

Jamás lo ponga a dormir sobre una cama de adultos, cama de agua, o un asiento relleno de cuentas de poliestireno. El bebé puede asfixiarse.



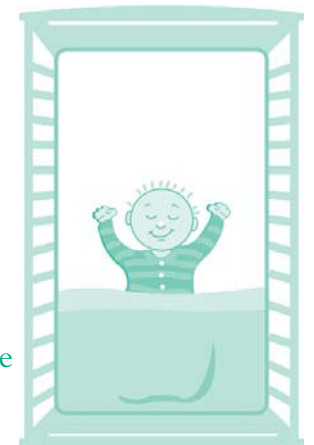
Marque lo que usted hará para que la cuna de su bebé sea segura:

- Saque todas las almohadas y cojines, cobertores acolchados, ropa de cama blanda, animales y juguetes de peluche fuera de la cuna.
- Use un colchón firme. Asegure que el colchón quepa se acomode ajustadamente en la cuna para no dejar espacios entre el colchón y las barandas donde su niño pueda quedar atrapado.
- Mida el espacio entre los barrotes de la baranda de la cuna o camita. **No deben de haber más de** dos pulgadas entre las tablillas. Pruebe los espacios con una lata de soda: no debe poder pasas por entre las talillas. Revise que la cuna no tenga barrotes quebrados o faltantes.

Si empleará una frazada...

Sólo use una cobija **liviana** para cubrir a su bebé. Asegure que la frazada no tape la cabeza o la cara de su niño.

Para que su hijo no se deslice por debajo de la cobija, póngalo a dormir con sus pies topando los pies de la cuna. Esta posición se denomina **“pies contra pies”**. Luego, meta la frazada bien bajo el colchón.



POSICIÓN “PIES CONTRA PIES”

A la hora de jugar, entreténgalo

Cuando su bebé esté despierto, tiéndalo boca abajo para ayudarlo a fortalecer su cuello y sus brazos. Juegue con su bebé en el suelo. Háblele, acurríquelo, apapáchelo, hágale mimos mientras juegan. Asegure que los juguetes no tengan partes sueltas o muy pequeñas que pueda echarse a la boca.