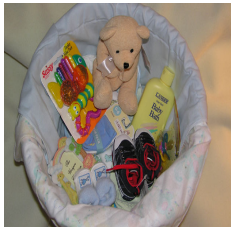


En el primer año de vida hay riesgo de diversos tipos de accidentes que son prevenibles. Algunos de ellos pueden resultar en lesiones graves o incluso la muerte. Prevenirlos es fundamental por lo que le recomendamos seguir los siguientes consejos.

En el baño...

Los principales accidentes del baño son las quemaduras y el casi ahogamiento.



- Tenga todo listo antes de empezar el baño; si ya empezó el baño y olvidó algo, no deje solo al bebé.
- Concéntrese en el baño del bebé, no haga otras actividades simultáneas.
- No deje al bebé solo ni un instante.
- Verifique la temperatura del agua antes de meter al bebé. Usted puede comprar termómetros para el agua y que esta quede entre 30 y 37°C. Pero lo mejor es tocar el agua con el codo (no con la mano pues soporta altas temperaturas).
- No deje la llave del agua abierta mientras baña al bebé.
- Cuidado con la llave y objetos que puedan lastimar al bebé.
- Evite que el bebé se resbale.



Con el biberón...

En realidad para evitar cualquier tipo de accidente lo ideal es dar seno materno exclusivo (los primeros 6 meses) y no usar el biberón. Pero cuando esto no es posible, tome en cuenta lo siguiente:

- Lávese las manos para preparar la fórmula y verifique la fecha de caducidad.
- Esterilice los biberones y chupones (especialmente si tiene menos de 6 meses)
- Use agua purificada o estéril hasta los 12 meses.
- Al iniciar con una fórmula nueva, lea las instrucciones de su preparación.
- Prepare la fórmula sólo con la "cucharilla" que incluye el fabricante.
- No use horno de microondas.
- Pruebe la temperatura de la leche (con el antebrazo) antes de dársela al bebé.
- No le dé el biberón con el bebé acostado.
- No deje sólo al bebé mientras toma el biberón.



En el auto...

En un accidente vehicular los bebés sin las medidas de protección adecuadas resultan severamente lesionados aun cuando un adulto los esté sujetando.

- Use asiento adaptador para bebé y sujételo de acuerdo al instructivo.
- El asiento adaptador va en el asiento trasero y mirando hacia atrás.
- Nunca lo saque del adaptador mientras el vehículo esté andando.



Evite la sofocación...

Un bebé puede sofocarse con objetos que se mete a la boca, con plásticos o con cuerdas. Siempre tome en cuenta lo siguiente:

- No use talcos ni polvos, estos pueden dañar los pulmones del bebé.
- Mantenga la cuna libre de monedas y objetos pequeños.
- No amarre cuerdas al bebé
 - No use cordones al cuello
- Busque objetos pequeños en el suelo (pins, monedas, juguetes, etc.)
- No deje envolturas de plástico al alcance del bebé.
- Solo proporcione juguetes adecuados para la edad cuyo tamaño de las piezas sea mayor que el de su mano.
- Toda la comida debe poder tragarse sin masticar.



Evite el ahogamiento...

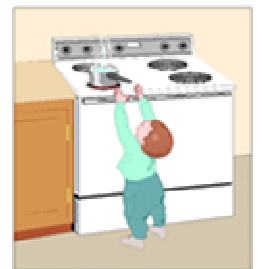
El casi ahogamiento es un accidente poco frecuente pero casi siempre fatal o con secuelas graves en el largo plazo. Tome los siguientes consejos para evitarlo.

- Nunca deje a un niño cerca de un contenedor de agua, desde una cubeta hasta una alberca.
 - Las albercas deben tener reja a su alrededor.
 - Un niño en una alberca o tina siempre debe estar acompañado.
 - Ningún niño menor de 3 años puede aprender a nadar.
 - La inmersión aunque sea breve puede causar daño por aspiración de agua, especialmente en los más pequeños.



Prevenga las quemaduras...

- Use ropa no flamable para el bebé.
- Instale detectores de humo en casa.
- Cuando sostenga al bebé, no manipule cosas calientes o cigarrillos.
- No fume ni permita que fumen cerca del bebé.
- Pruebe la temperatura del agua antes de meter al bebé.
- No caliente nada en microondas.
- No deje líquidos calientes en las orillas de las mesas.
- No permita que el bebé gatee cerca de calentadores o estufas.
- Evite la exposición prolongada al sol.
- Si esta prevista la exposición, use sombreros y protector solar.



Evite caídas...

Las caídas son los accidentes más frecuentes, especialmente cuando empiezan a rodarse, a gatear y a caminar. Tenga en cuenta lo siguiente para evitar caídas:

- No lo ponga en andaderas pues el bebé no puede calcular distancias o profundidades desde ahí.
- No coloque la silla del bebé por encima del suelo.
- No deje al bebé desatendido en una mesa o una cama.
- Use rejas o barandales para escaleras y lugares peligrosos (cocina).



Lecturas recomendadas:

- American Academy of Pediatrics, El Primer Año de su Bebé, 1a edición
- <http://www.cdc.gov/InjuryViolenceSafety>