

## La seguridad de su bebé

### La higiene básica

Ayude a su familia a mantenerse saludable:

- ✓ **Lavándose las manos** con agua y jabón durante al menos 15 segundos:
  - antes de alimentar a su bebé
  - después de ir al baño
  - después del cambio de pañal
  - después de tocar las mascotas
  - después de toser o estornudar

Enséñele también a sus hijos mayores a lavarse regularmente.

- ✓ **lave las sillas altas, los baberos y las zonas donde come** después de cada uso
- ✓ **limpie cunas, cochecitos, cambiadores y pisos** con una mezcla de 1 cucharadita de lejía en 1 litro de agua

### Seguridad general

Mejore la seguridad de su familia:

- ✓ tenga los números de emergencia al lado del teléfono de su casa y en su celular
- ✓ aprenda primeros auxilios básicos
- ✓ instale un extintor de incendios y detectores de humo y monóxido de carbono, revise las baterías en la primavera y el otoño cuando cambian los horarios, y planee una ruta de escape de incendios
- ✓ mantenga su casa libre de humo
- ✓ quite alfombras sueltas y minipersianas que pueden contener plomo, así como cordones colgantes

- ✓ sujete los estantes para libros y otros muebles a la pared
- ✓ acueste al bebé antes de tomar una bebida caliente o cocinar
- ✓ ponga su termotanque por debajo de 49°C (120°F)
- ✓ mantenga los limpiadores, las sustancias químicas y pequeños objetos como botones y monedas fuera del alcance del bebé

Vea la sección *Primeros pasos del niño pequeño* para obtener más información sobre cómo hacer que su casa sea a prueba de niños.



#### ¿SABÍA USTED?

Es más probable que su bebé se lesione cuando usted esté distraída o cansada, cuando él esté cansado o cuando usted no esté preparada para su siguiente etapa de desarrollo, como puede ser darse la vuelta o gatear. Haga que la protección del bebé sea un proceso continuo para que pueda seguir cada paso del crecimiento de su hijo.



#### INTÉNTELO

Tenga mucho cuidado cuando cargue a su bebé. No intente llevar otras cargas al mismo tiempo y mantenga una mano libre para sujetarse de las barandillas al subir las escaleras.

### Equipo para bebés



#### ATENCIÓN

Antes de usar cualquier equipo de segunda mano, compruebe si hay advertencias de retiros del mercado en [canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety](http://canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety).

### Juguetes más seguros

Busque:

- que sean blandos
- que no sean tóxicos
- que sean lavables
- que no tengan partes pequeñas
- no ponga plástico ni vinilo en la boca del bebé



#### ¿SABÍA USTED?

Los andadores para bebés están prohibidos en Canadá. Se mueven demasiado rápido y pueden causar lesiones en la cabeza. En su lugar, pruebe con un centro de actividades.

### Cunas más seguras

Vea *El sueño*.

## Corrales más seguros

Busque:

- que tenga una malla fina por la que no pueda meter el dedo meñique
- que no tenga más de 2 ruedas
- que tenga al menos 48 cm (19 pulgadas) de altura
- que no tenga bordes ásperos o afilados ni partes sueltas
- que no tenga bisagras que puedan pellizcar o colapsarse accidentalmente
- que no tenga agujeros de entre 3 y 10 mm (1/8 y 3/8 de pulgada)
- que no tenga rendijas en los rieles ni en el colchón
- que no tenga partes pequeñas con las que el bebé se pueda ahogar

Manténgalo seguro:

- no coloque bufandas, collares, cuerdas, mantas pesadas, almohadas ni juguetes grandes junto a su bebé
- asegúrese de que todos los lados estén completamente levantados y firmemente fijos

## Cochecitos más seguros

Busque:

- que tenga un arnés de 5 puntos
- que tenga buenos frenos
- que tenga ruedas firmes
- que no tenga bordes afilados ni partes plegables sueltas

Manténgalo seguro:

- no coloque su bolso ni paquetes pesados en la manija



### ATENCIÓN

No salga a correr con su bebé en un cochecito hasta que tenga un año y sus músculos del cuello se hayan fortalecido. Y siempre abroche el arnés de 5 puntos.

## Cangureros o portabebés más seguros

### Los que se colocan al frente

Busque:

- que tenga un soporte para la cabeza firme y acolchado
- que tenga agujeros para las piernas por los que su bebé no pueda deslizarse
- el tamaño adecuado para su bebé (compruebe el peso requerido)

### Los que se colocan en la espalda

Busque:

- que tenga una base amplia y sólida

Manténgalo seguro:

- no lo use hasta que su bebé pueda sentarse por sí mismo
- no lo use como asiento de coche
- nunca lo coloque sobre una mesa o mostrador con el bebé dentro
- amarre siempre las correas y hebillas de sujeción

### Fulares y bandoleras

Busque:

- que quede ajustado
- que nada cubra la cara ni la cabeza del bebé
- que no tenga rasgaduras ni rendijas

Manténgalo seguro:

- mantenga la cara de su bebé descubierta ("visible y besable")
- revíselo a menudo
- asegúrese de que no tenga la barbilla presionada contra el pecho
- tenga cuidado al meterlo y sacarlo
- aférrelo cuando se agache
- no cierre la cremallera de su abrigo sobre él
- sea muy cuidadosa si tiene 4 meses de edad o menos; hable con su profesional de la salud antes de usar algo así si su bebé fue prematuro



### ATENCIÓN

No utilice un portabebés, cangurera ni fular mientras esquía, corre, monta en bicicleta, cocina o realiza cualquier otra actividad que pueda dañar a su bebé.

## Chupetes más seguros

Busque:

- diseño de una sola pieza
- tetina firmemente adherida
- que no tenga cordón (use un clip con una cinta corta, pero solo cuando el bebé no esté durmiendo)
- que no tenga un juguete o animal de peluche adherido

Manténgalo seguro:

- hiérvalo en agua durante 5 minutos, luego enfríelo completamente antes del primer uso
- límpielo regularmente en agua tibia y jabonosa
- cámbielo cada 2 meses, o antes si está pegajoso, agrietado o roto
- cámbielo o hiérvalo durante 5 a 10 minutos cada día si su bebé tiene candidiasis oral



### ADVERTENCIA

No deje que su bebé mastique un chupete para la dentición. Puede romperse y causar que se ahogue.



### ¿SABÍA USTED?

Limpiar un chupete chupándolo usted o sumergirlo en miel o jarabe puede provocarle caries a su hijo.

## Asientos de coche más seguros

Busque:

- que tengan la etiqueta de la CMVSS
- que tengan al menos 2 juegos de ranuras para las correas del arnés de hombro

Visite [bcaa.com/community/child-car-seat-safety](http://bcaa.com/community/child-car-seat-safety) para más información.



## Elija el asiento apropiado:

### Silla de bebé o silla de niño:

Utilice un asiento para bebés desde el nacimiento hasta que su bebé alcance el límite de peso del asiento. Luego cambie a un asiento infantil convertible.

### Orientados hacia atrás o hacia adelante:

Los asientos orientados hacia atrás son los más seguros para su bebé y deben usarse hasta que tenga al menos 1 año de edad **y** pese al menos 10 kg (22 lb). Continúe colocando a su hijo mirando hacia la parte trasera del coche tanto tiempo como sea posible a medida que crece, incluso si tiene que doblar las piernas un poco. Una vez que alcance el límite de peso del asiento orientado hacia atrás o que su cabeza esté a menos de 2,5cm (1 pulgada) de la parte superior del asiento, es hora de encontrar otro modelo que pueda usar mirando hacia atrás, o cambiar su asiento actual para que mire hacia el frente del coche.

### Nuevo o usado:

No se recomiendan los asientos de segunda mano. Y no use asientos que hayan estado en un accidente automovilístico o que hayan pasado su fecha de caducidad. El plástico puede estar dañado o debilitado, o las normas de seguridad pueden haber cambiado. Si usa uno, inspecciónelo cuidadosamente y compruebe si hay alguna advertencia de retiro del mercado.



### ADVERTENCIA

Nunca deje a su bebé en su asiento del coche sobre una mesa, mostrador o cualquier otro lugar del que pueda caerse.

Nunca coloque un asiento orientado hacia atrás en un asiento del coche que tenga bolsa de aire.

Nunca deje al bebé solo en un coche, ni siquiera por unos minutos.



## CÓMO Colocar a su bebé en el asiento del coche

1. Ajuste el arnés de modo que solo un dedo quepa entre el arnés y la clavícula de su bebé.
2. Suba el clip de pecho a la altura de las axilas de su bebé.
3. Asegúrese de que las correas del arnés están a la altura de sus hombros o ligeramente por debajo. Levante las correas del arnés cuando los hombros del bebé estén al nivel de la siguiente ranura más alta.
4. Solo use los artículos que vienen con el asiento del coche a manera de soporte. No use soportes para la cabeza, toallas enrolladas ni mantas que no vengan con el asiento.
5. Vístalo con ropa que tenga mangas y piernas y que no sea muy pesada.
6. Si necesita una manta, póngasela cuando ya esté atado.



## CÓMO Instalar un asiento de coche

1. Instálelo orientado hacia atrás en el asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Baje la manija de transporte por detrás del asiento para bebés.
3. Incline el respaldo del asiento infantil a un máximo de 45°. Si la cabeza del bebé se cae hacia adelante, el asiento debe inclinarse más hacia atrás.
4. Asegure el asiento con su sistema de anclaje universal o con el cinturón de seguridad del coche. Revise el manual de instrucciones de su coche para ver si necesita usar un clip de bloqueo.