

Prevención de Caídas para Las Nuevas Mamás: En Casa

Vas a tener muchas cosas en la mente cuando llegues a casa con tu nuevo bebé. Si eres como la mayoría de las mamás, caerte y lastimarte va a ser algo que quisieras evitar.

Te sorprenderá saber que las nuevas mamás corren mayor riesgo de lastimarse por una caída. Esto tiene sentido si lo piensas un poco. Estás cansada, tu cuerpo ha pasado por una experiencia dura, y tal vez estés tomando medicinas.

El mejor tiempo para reducir el riesgo de una caída, en realidad es antes de ir al hospital para el parto.

Empieza en la regadera. Este es un lugar altamente peligroso para caídas, porque es resbaloso. Si puedes, coloca un asiento o banco para que puedas sentarte y bañarte.

También corres mayor riesgo mientras cargas a tu bebé, en el portador o en brazos. Es buena idea que pidas ayuda al inicio, hasta cuando te sientas con fuerzas de nuevo. Si te hicieron Cesárea, tu doctor te va a decir cuándo puedes empezar a cargar cosas pesadas.

Además de protegerte a ti misma, también puedes tomar medidas para proteger a tu bebé de una caída en casa.

La mayoría de los bebés que se caen en casa, se caen de la silla, de la cama, de la mesa para cambiarlo o del sillón.

Estas son unas medidas que puedes tomar para prevenir que se caiga tu bebé en casa.

Nunca te quedes dormida cargando a tu bebé. Se podría deslizar de tus brazos al quedarte dormida.

Siempre coloca transportadores infantiles, cunas, y otros muebles para bebé en superficies estables y sólidas, de preferencia en el suelo. No coloques los portabebés en muebles o repisas de donde se podrían resbalar.

Asegúrate que la mesa donde cambias a tu bebé tiene tiras de seguridad y siempre abróchalas cuando cambies el pañal del bebé.

Nunca dejes a tu bebé a solas en la mesa. Asegúrate de tener todo a la mano -como pañales y toallitas, antes de empezar a cambiar a tu bebé.

Siempre usa las tiras de seguridad recomendadas para el transportador, asiento para bebé y silla alta.

Si tienes alguna duda sobre la seguridad y como prevenir caídas en casa, puedes encontrar más información en la American Academy of Pediatrics, Safe Kid USA, o el U.S. *Consumer Product Safety Commission*.