

# Prevención de Caídas de Los Recién Nacidos

Todo nuevo padre piensa sobre la seguridad de su bebé - pero ¿sabías que la seguridad empieza en el hospital, antes de ir a casa? Es cuando puedes empezar a tomar medidas para reducir el riesgo de una caída de tu bebé.

La razón más común por la que se caen los recién nacidos es porque los padres están agotados. Mientras que estás en el hospital, es importante descansar suficiente para mantener seguro a tu recién nacido,

Los padres exhaustos tienen más probabilidad de quedarse dormidos y permitir que se deslicen de sus brazos los recién nacidos.

Las razones principales por las que los bebés se caen en el hospital incluyen:

**Agotamiento del cuidador.** Esto es especialmente verdadero el segundo día después del nacimiento, cuando las mamás tienden a estar más cansadas y empiezan a sentir la falta de sueño.

**Los opioides.** La mamá recibe medicamentos opioides para el dolor. Esto puede provocar sueño en la mamá y que sea menos capaz de cargar a un bebé que se mueve.

**Antecedentes de abuso de sustancias.**

**Falta de experiencia para amamantar.** Tal vez una nueva mamá no esté acostumbrada a la posición correcta de cargar a su bebé cuando lo amamanta.

**Cesáreas.** Si te hicieron una Cesárea, tal vez no tengas la capacidad física de cargar a tu bebé.

Los muebles del cuarto de maternidad también pueden ser un factor de riesgo para caídas de recién nacidos. Muchas cunas son más bajas que una cama normal de hospital, lo que puede hacer más difícil acostar al bebé.

El contacto de piel-a-piel es bueno para los recién nacidos, pero también aumenta el riesgo de caídas. El contacto de piel-a-piel causa que tu cuerpo libere hormonas relajantes que pueden provocar sueño y aumentar el riesgo de una caída o que lo dejes caer.

Puedes tomar varias medidas para ayudar a prevenir una caída accidental del bebé.

Pide ayuda si estás cansada, especialmente si has tomado medicamentos para el dolor en las últimas 2 a 4 horas.

Asegúrate que puedes mover con seguridad a tu recién nacido de la cama del hospital a la cuna, después de darle de comer o después de que te den medicamentos para el dolor. Si no estás segura, pide ayuda.

Disfruta el contacto de piel-a-piel con tu bebé, pero asegúrate de llamar a la enfermera o pedirle a tu pareja o alguien más que lleven al bebé a un lugar seguro para dormir antes de que te quedes dormida.

Asegúrate de dormir lo más posible sin interrupciones, especialmente durante las primeras 48 horas después del parto.

Si estás amamantando, toma ventaja de la educación sobre lactancia y los consejos para asegurar que alimentas a tu bebé con la mejor técnica para cargarlo.

# Prevención de Caídas de Los Recién Nacidos

Pon atención cuando te sientas cansada, y pide ayuda si te cuesta trabajo estar despierta mientras cargas o amamantas a tu recién nacido para que puedas mantener a tu bebé seguro y saludable en el hospital.