

Manteniendo Seguro al Bebé

Para las nuevas mamás la seguridad de nuestros bebés nunca está fuera de nuestras mentes. ¡Nosotras tendemos a preocuparnos por cada cosa! Sin embargo, no hay necesidad que nos consuma el miedo. Hablaremos sobre lo que usted puede hacer para proteger a su recién nacido de los peligros que van desde lesiones hasta asfixia. Saber cómo evitar estos problemas puede ayudarle a relajar su mente.

“Yo nunca lo he hecho antes y ser responsable por el nuevo bebé da un poco de miedo y al inicio es algo abrumador.”

Llevar a su recién nacido a la casa del hospital es generalmente la primera vez en que usted es completamente responsable de su seguridad. Tenga un asiento dando la espalda amarrado a los asientos de atrás preferiblemente en el medio.

“Los departamentos de bomberos y los hospitales a menudo tienen una lista de revisión de la seguridad de los asientos o sillas de automóviles y esto se debe hacer antes que el bebé sea llevado del hospital a su casa por primera vez. Si el asiento del automóvil no está colocado correctamente, en primer lugar, no le ofrece al infante la mejor protección. En algunos casos pondrá al infante en más peligro en caso de un accidente.”

No use asientos de segunda mano o usados.

“Aunque no tenga marcas visibles algunas de las piezas de plástico pueden estar dañadas y no se deben volver a usar.”

Mantenga juguetes sueltos y otros objetos que podrían representar un peligro lejos del bebé y siempre revise el asiento de atrás cuando salga del automóvil. Padres cansados pueden olvidarse del bebé dormido y lo pueden poner en riesgo de hipertermia o calor excesivo en un vehículo caliente. Es natural querer que su bebé esté cerca de usted y poder alcanzarlo con solo estirar su brazo en la habitación donde usted duerme para amamantar más fácil. Sin embargo, evite la tentación de permitir que su bebé duerma en la misma cama que usted.

“Yo sé que ayuda para que los bebés duerman mejor y es bueno emocionalmente. Lo que queremos decir es que acurríquese con el bebé mientras esté despierta. Tenga al bebé cómodo. Pero asegúrese de tener una cuna para dormir en un lugar separado.”

Dormir juntos pone a su bebé en riesgo de sofocación.

“Cuando usted está durmiendo profundamente y el bebé está en la cama con usted, eso aumenta las oportunidades de que usted se mueva sobre su bebé.”

Al dormir en su cama pone también al bebé en riesgo del síndrome de muerte súbita del infante, o SIDS por sus siglas en inglés.

“Noventa por ciento de los bebés que mueren de SIDS, el síndrome de muerte súbita, mueren antes de cumplir los seis meses y el riesgo más alto está entre los dos y cuatro meses de edad.”

Para ayudar a evitar este síndrome siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.

Manteniendo Seguro al Bebé

“Nosotros creemos que los bebés tendrán menos probabilidades de morir por esta causa cuando están boca arriba ya que no duermen muy bien y se despiertan más fácilmente y el despertar es algo importante en términos de prevención del síndrome de muerte súbita”

Otras directrices de la academia Americana de pediatría para un sueño seguro incluyen: Poner al bebé a dormir en un colchón firme cubierto por una sábana que se ajuste bien apretada; Quitar las almohadas o cojines, cobijas, cubrecamas, sábanas sueltas y las defensas de la cuna; Mantener los juguetes y objetos suaves fuera del área de dormir; Y no permitir que fumen cerca del área del bebé. Asegúrese de hablar a todos los que cuidan de su bebé sobre la seguridad en el sueño.

“Si la abuela está cuidando al bebé esa abuela debe tener también una cuna con una superficie firme y cualquiera que cuide del bebé debe saber que el bebé debe dormir solamente boca arriba.”

A medida que los bebés empiezan a entender el mundo que los rodea, ellos tienden a meterse todo en sus bocas. Por eso es que los padres y los que cuidan al bebé deben mantener pequeños objetos y algunos alimentos fuera del alcance de ellos. Cualquier objeto que pueda entrar a través del agujero de un papel de baño es un peligro potencial de asfixia. Estos objetos se pueden quedar en la garganta y cortar la respiración del bebé.

“La asfixia es una de las cosas que probablemente cada padre teme y es algo que le puede pasar a los infantes y a los niños. Es importante saber las diferencias y las técnicas recomendadas para los infantes comparadas con la de adultos.”

Primero, determine si el niño en realidad se está asfixiando o ahogando.

“Si el niño puede hacer algún sonido: si llora, si puede toser usted debe dejarlo tranquilo porque eso significa que los conductos del aire no están completamente obstruidos y lo mejor es que ellos traten de sacarse el objeto ellos mismos.”

Si el niño está tratando de llorar o hacer un sonido y no puede, esto significa que se está asfixiando o ahogando y usted necesitara actuar rápido.

“Voy a dar una serie de cinco golpes en la espalda. Bueno, exactamente entre los omóplatos. 1, 2, 3, 4, 5. No estoy lastimando a los infantes. Está bien.”

“Lo importante es que los padres primero tomen acción porque puede ser posible sacar el objeto y evitar que el niño llegue más y más a una situación crítica. Si en el primer minuto más o menos los esfuerzos para sacar el objeto no son exitosos y el niño no responde y está débil ese es el momento de que el niño esté con usted al llamar por teléfono al 9-1-1.”

Si no ha aprendido a hacer la reanimación cardiopulmonar para los infantes (CPR) comuníquese con la asociación americana del corazón para tomar un curso o pedir un paquete que le enseña en 20 minutos desde su casa.

“La parte más difícil probablemente podría ser, no saber lo que ella quiere. Cuando ella llora y repasó la lista: la alimentamos, sí, le cambiamos el pañal, sí, hemos jugado con ella, sí, bien, ¿ahora qué? Y ella todavía está llorando y usted no sabe qué puede hacer para que no llore.”

Ahora usted conoce el sonido del llanto de su bebé.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Manteniendo Seguro al Bebé

“Los bebés se cansan tanto que algunas veces no pueden dormir y es cuando vemos bastante llanto.”

“Cuando estás tan cansada no puedes ver claramente, no puedes pensar claramente.”

Cuando un bebe llora continuamente, los nervios pueden agotarse.

“Dese cuenta cuando usted está extremadamente fatigada y abrumada. Yo pienso que es lo primero. Pueden perder su control. No están alerta cuando están extremadamente abrumadas. Por lo tanto, tiene que aceptar el hecho que, si usted tiene un recién nacido, usted va a estar fatigada.”

“Puede ser que usted tenga tensión muscular. Puede ser que los latidos de su corazón aumenten. Puede ser que usted esté pensando que no puede soportar más.”

No saber cuando alejarse de un bebe que llora es cuando pueden ocurrir tragedias.

“Algo que usted nunca debe hacer es sacudir a su bebé.”

Cuando se hace violentamente la sacudida puede causar lesiones graves en la cabeza y de desarrollo, y aun la muerte. Esto se conoce como el síndrome del bebe sacudido.

“El término violento es importante porque todos en algún momento jugamos con el bebé donde lo balanceamos para arriba y abajo y eso está perfectamente bien.”

Algunos bebes pueden hasta llorar la mayoría de las veces que estan despiertos, lo cual para ellos es normal.

“El llanto de su bebé es su manera de comunicarse con usted y le prometo que usted sabrá lo que su niño necesita.”

Si usted siente que esta perdiendo la paciencia con un bebe que esta llorando, acuéstelo en un lugar seguro y tómese un descanso corto para calmarse.

“Yo no sé de ningún bebé que haya muerto por llorar. No sé de ningún bebé que se haya lesionado por llorar. Pero he visto cientos y cientos y miles de bebés que han sido lesionados porque las personas se frustraron con ellos cuando lloraban.”

El humo de segunda mano es lo que respiramos cuando alguien mas esta fumando. Puede ser peligroso, especialmente para los niños.

“Es tan importante que los padres no fumen alrededor del niño, particularmente en la casa y en el automóvil, en un sitio encerrado alrededor del niño. Las infecciones de los oídos son un ejemplo común de los problemas que ellos tienen. Hay un riesgo mayor de asma que se produce del humo de segunda mano y también sabemos que es un gran vaticinador de que un niño comience a fumar si tiene un padre que fuma.”

Los niños expuestos al humo de segunda mano tambien tienen mas probabilidad de tener problemas de aprendizaje y de comportamiento a medida que crecen. Digale a los otros que no fumen alrededor de su bebe, y retire al niño de lugares publicos donde hay humo de cigarros.

Si usted es un fumador, no hay mejor momento para dejarlo que ahora. Hable con su proveedor medico sobre las maneras de dejar el habito.

Manteniendo Seguro al Bebé

Este también es el mejor momento para adoptar otros hábitos saludables, o volver a tenerlos, como el ejercicio y una alimentación saludable. Al tener un estilo de vida saludable, no solamente le ayudará a tener el aguante que necesita para ser un buen padre, sino que también le dará un buen ejemplo a su niño. Recuerde, usted es el primer y mejor maestro para su niño. Al servir como modelo de una vida saludable, usted los pondrá a ellos en el camino para llegar a ser un joven adulto saludable.

Ese camino promete ser uno lleno de aventuras maravillosas tanto para usted como para su niño. Les deseamos lo mejor en el comienzo de este emocionante viaje que van a tener juntos.