



## Hogar seguro

### *Cuando lleve a su bebé a casa*

*Sabemos que usted quiere que esté seguro. Este folleto tiene consejos para ayudar a hacer que su hogar sea más seguro para su bebé.*

### La seguridad de su bebé

- Solo permita el ingreso a su hogar de personas que conozca bien.
- Si alguien que no conoce tiene que entrar a su casa, como una persona de mantenimiento o enfermera de salud pública:
  - Asegúrese de que conoce el nombre de la agencia y de la persona que va a venir. Cuando llegue, pida para ver la identificación de la agencia.
  - Si no está seguro, llame a la agencia o a la empresa para asegurarse de que hayan enviado a alguien. Pregunte el nombre de la persona y qué tipo de identificación debe tener.
- Solo deje a su bebé con personas que conozca bien.
- Si publica un aviso del nacimiento en el periódico, no incluya su dirección.
- No es seguro colocar decoraciones afuera de su casa para anunciar la llegada de su bebé.



*En la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal, hacemos muchas cosas para mantener seguro a su bebé. Cuando lleve a su bebé a casa, tenga mucho cuidado con respecto a quién deja entrar a su hogar.*

### Seguridad básica

- No deje a su bebé solo en una cama, sofá ni en ninguna superficie elevada de la que se pueda caer.
- Nunca coloque el asiento infantil para automóvil en una superficie alta o inestable.
- Guarde los medicamentos y vitaminas fuera del alcance de bebés y niños.

- Cierre bien las tapas de los medicamentos después de usarlos.
- Evite usar productos de limpieza que contengan químicos peligrosos.
- No es seguro atar un chupete con una cuerda o cadena.
- Asegure bien a su bebé con las correas cuando use columpios, cochecitos o sillas altas.
- Asegúrese de que los juguetes no tengan piezas pequeñas u otras piezas con las que se pueda ahogar.
- Recuérdele a los fumadores que no fumen cerca de su bebé. Los químicos del humo de tabaco permanecen en la ropa y pueden perjudicar a su bebé.
- Siempre supervise a las mascotas cuando estén cerca de su bebé.

## La cuna de su bebé

- Su bebé debería dormir en una cuna, moisés o en un corralito (“Pack ‘n Play”). Su bebé no debería dormir en una cama acompañado. (Ver el folleto “Sueño seguro” por más detalles.)
- Si va a comprar una cuna, siga las instrucciones de armado y asegúrese de que todas las piezas estén instaladas correctamente. Si va a comprar o usar una cuna usada, asegúrese de que el colchón se ajuste bien, de que esté intacta y de que no tenga piezas rotas o dañadas.
- Asegúrese de que no haya espacios libres entre los lados de la cuna y el colchón.
- La distancia entre los listones de la cuna **debe** ser menor a 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> pulg. (6 cm). (Una lata de refrescos no debe entrar entre los listones.)
- Evite usar almohadillas de topes en la cuna. Las pruebas demuestran que no son seguras.
- Las sábanas de la cuna deben quedar ajustadas y no se deben salir cuando el bebé se mueve.
- Asegúrese de que los lados de la cuna estén elevados cuando su bebé esté adentro.
- Asegúrese de que la cuna no esté agrietada y que no tenga pintura descascarada que su bebé se pueda tragar.
- Aleje la cuna de las ventanas. Deje los paños, las cuerdas de las cortinas y los cables del monitor del bebé fuera del alcance de su bebé, tanto de la cuna como del cambiador.

## Seguridad del aire

- Coloque un detector de monóxido de carbono en cada piso de su casa, cerca de las habitaciones.
- Los gases del escape del auto son tóxicos, asegúrese de no dejar su auto encendido en el garaje o área cerrada.

## La bañera de su bebé

- Siempre supervise a su bebé cuando esté en la bañera o en otro tipo de agua. No es seguro usar anillos de plástico para bañeras, flota flota, flotadores u otros juguetes inflados para mantener a su bebé arriba del agua.
- Vea el folleto “Cuidados básicos para el bebé” para obtener consejos acerca de la seguridad durante el baño.
- Ajuste el calentador del agua de su casa a una temperatura menor a 120 °F (48.8 °C) para reducir el riesgo de quemaduras.

## Su cocina

- Siempre coloque a su bebé en un lugar en el que esté seguro y protegido antes de realizar actividades como cocinar, beber líquidos calientes o comer comida caliente. No es seguro cargar a su bebé en estos momentos.
- Mantenga las cosas calientes y los objetos filosos fuera del alcance de su bebé.
- Los imanes pequeños en el refrigerador son peligrosos, pueden causar asfixia. Evite usarlos cuando hay bebés en la casa.
- Asegúrese de que los cables eléctricos estén fuera del alcance de su bebé.
- Las microondas pueden calentar la leche de manera desigual, use otras maneras para calentar la leche de su bebé. Puede colocar el biberón en un recipiente con agua del grifo caliente o usar un calentador de biberones.

## Seguridad en casos de incendio

- Debería tener una alarma de humo en cada piso de la casa y una dentro o cerca de la habitación de su bebé. Pruebe las alarmas todos los meses y cambie las baterías una vez al año.
- Cree un plan de escape en caso de incendio y practíquelo. Si una puerta está bloqueada o incendiada, ¿hay otra salida? ¿Necesita una escalera para la ventana? ¿Quién agarrará al bebé? ¿Dónde se reúnen afuera?
- Asegúrese que los tomacorrientes eléctricos no estén sobrecargados y que no haya cables eléctricos debajo de las alfombras.
- Mantenga los calentadores de espacios alejados de cualquier cosa que se pueda incendiar.
- Asegúrese de usar su horno para cocinar y no para calentar su casa.
- Las parrillas, generadores y estufas de campamento son solo para usar al aire libre. No es seguro usarlos dentro de su casa.
- Apague las velas antes de abandonar la habitación.
- Tenga un extintor en su cocina y aprenda a usarlo.

- Coloque los números de emergencia cerca del teléfono de su casa y prográmelos en su teléfono celular.
- En caso de incendio, lleve a su bebé a la casa de un vecino y llame al 911.

## Niñeras

- Cuando deje a su bebé con una niñera, asegúrese de que sepa cómo comunicarse con usted. Deje una lista de números de teléfono en caso de emergencia cerca del teléfono y muéstresela a la niñera. Incluya:
  - Su número de teléfono celular
  - Un nombre de contacto de emergencia y el número de teléfono por si la niñera no puede comunicarse con usted
  - Emergencia 911
  - Número del centro de control toxicológico: 800.222.1222
  - El nombre completo de su bebé
  - Su nombre completo
  - El proveedor de atención primaria de su bebé y el número de teléfono
  - La fecha de nacimiento de su bebé
  - La información del seguro de salud de su bebé
  - A qué hospital ir en caso de emergencia
  - Su consentimiento por escrito para el tratamiento médico de emergencia de su bebé en caso de que pase la noche afuera

Referencias: Módulo de alta de NANN: *“Baby’s Steps to Home: A Guide to Prepare NICU Parents for Home”*

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Hable con un miembro del equipo de atención médica de su bebé si tiene preguntas o inquietudes.

Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (Neonatal Intensive Care Unit): 206.598.4606

## **Safe Home**

### *When you bring your baby home*

*We know you want your baby to be safe. This handout gives tips to help make sure your home is safe for your baby,*

### **Your Baby's Security**

- Only let people you know well into your home.
- If there is someone you don't know who needs to come to your house, such as a repair person or public health nurse:
  - Make sure you know the name of the agency and the person who is coming. When they arrive, ask to see their agency ID.
  - If you are at all unsure, call the agency or company to make sure they did send someone. Ask for the name of the person and what kind of ID they should have.



*In the NICU, we do many things to keep your baby safe. When you take your baby home, be very cautious about who you let into your house.*

- Only leave your baby with people you know well.
- If you put a birth notice in the newspaper, do not include your address.
- It is not safe to use outdoor decorations to announce your baby's arrival.

### **Basic Safety**

- Do not leave your baby alone on a bed, sofa, or any raised surface that they could fall from.
- Never put the car seat on a high or unstable surface.
- Store all medicines and vitamins out of reach of infants and children.
- Close medicine caps tightly after use.

- Avoid using cleaning products that contain harsh chemicals.
- It is unsafe to attach a pacifier to a string or chain.
- Keep your baby strapped in when using swings, strollers, or high chairs.
- Make sure toys do not have small parts or other pieces your baby could choke on.
- Remind smokers not to smoke around your baby. Chemicals from smoke stay on clothing and can harm your baby.
- Always supervise pets when they are near your baby.

## **Your Baby's Crib**

- Your baby should sleep in a crib, bassinet, or baby playard (“Pack ‘n Play”). Your baby should not sleep in a bed with anyone else. (See the handout “Safe Sleep” for more details.)
- If you are buying a crib, follow the assembly instructions and make sure every part is installed correctly. If you are buying or using a used crib, make sure that the mattress fits tightly, the hardware is intact, and nothing is broken or damaged.
- Make sure there are no gaps between the sides of the crib and the mattress.
- The distance between crib slats **must** be less than 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> inches. (A soda can should not be able to fit between the slats.)
- Avoid using bumper pads in the crib. Tests show that they are not safe.
- Crib sheets should be tight-fitting and not get loose when your baby moves.
- Make sure the sides of your crib are raised when your baby is inside.
- Make sure your crib does not have any cracked or peeling paint your baby could swallow.
- Keep the crib away from windows. Keep drapery, blind cords, and baby monitor cords out of your baby's reach, both from the crib and from the changing table.

## **Air Safety**

- Put a carbon monoxide detector on each floor of your house, near the bedrooms.
- The fumes from car exhaust are toxic, so make sure that you do not leave your car running while it is in the garage or other enclosed area.

## **Your Baby's Bathtub**

- Always keep an eye on your baby when they are in the bath or other water. It is not safe to use bathtub plastic rings, pool noodles, floaties, or other air-filled toys to keep your baby above water.
- See the handout “Basic Baby Care” for tips on giving a bath safely.
- Set your home water heater to no more than 120°F (48.8°C) to reduce the risk of scalding.

## **Your Kitchen**

- Always put your baby where they are safe and protected before you do activities like cooking, drinking hot liquids, or eating hot food. It is not safe to hold your baby during these times.
- Keep hot items and sharp objects out of your baby's reach.
- Small magnets on the refrigerator are choking hazards. Avoid using them when there is a baby in the house.
- Make sure electrical cords are always well out of your baby's reach.
- Microwaves can heat milk unevenly, so use other ways to warm your baby's milk. You might place the bottle in a pot of warm tap water, or use a bottle warmer.

## **Fire Safety**

- There should be a smoke alarm on every floor of the house, and one inside or near your baby's room. Test your alarms every month and replace their batteries once a year.
- Create a fire escape plan and practice it. If a door is blocked or on fire, is there another way out? Do you need a window ladder? Who will get the baby? Where do you meet outside?
- Make sure that your electrical outlets are not overloaded and that power cords are not under rugs.
- Keep space heaters away from anything that can catch on fire.
- Make sure to use your oven for cooking purposes only, not to heat your home.
- Grills, generators, and camp stoves are for outdoor use only. They are not safe to use indoors.
- Blow out candles before you leave the room.
- Keep a fire extinguisher in your kitchen, and know how to use it.

- Post emergency numbers near your house phone, and program them into your cell phone.
- In case of a fire, take your baby to a neighbor's house and call 911.

## **Babysitters**

- When you leave your baby with a babysitter, make sure the sitter knows how to reach you. Put a list of emergency phone numbers near the phone and show them to the sitter. Include:
  - Your cell phone number(s)
  - An emergency contact name and number if the babysitter cannot reach you
  - Emergency 911
  - Poison Control center number: 800.222.1222
  - Your baby's full name
  - Your full name
  - Your baby's primary care provider and phone number
  - Your baby's birth date
  - Your baby's health insurance information
  - Which hospital to go to if there is an emergency
  - Your written consent for your baby's emergency medical treatment if you are away overnight

References: NANN's Discharge Module: *"Baby's Steps to Home: A Guide to Prepare NICU Parents for Home"*

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Neonatal Intensive Care Unit:  
206.598.4606