

# Recomendaciones para prevenir accidentes

12 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 2 min

Recomendaciones para prevenir posibles accidentes **en los primeros meses de vida en relación a tu bebé:**

- No lo sacudas ni le lances al aire, puedes causarle un daño importante. Los músculos de su cuello son muy débiles y aún no pueden sostener la cabeza.
- Comenta con el equipo de pediatría la forma más segura de acostarlo para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante, ya que acostarlo boca abajo duplica este riesgo. Por lo general, se recomienda el decúbito supino (acostado boca arriba).
- Protege a tu bebé y al resto de la familia del humo del tabaco. No permitas que nadie fume en la casa.
- Cuando vayáis en un vehículo usa siempre sistemas de retención adecuados a sus características físicas.
- Cuando el bebé comience a tomar alimentos distintos de la leche, mantén la supervisión en todo momento, en particular con pequeños trozos como el pan o pinchos tipo "gusanitos".
- Elige los juguetes según la edad recomendada para su uso. Las piezas pequeñas son más fáciles de tragar.
- No dejes que juegue con objetos que puedan cubrir su cara o que puedan provocar asfixia, como por ejemplo las bolsas de plástico.
- Para bañarlo, llena con agua fría y luego añade el agua caliente hasta conseguir la temperatura idónea.
- No coloques alimentos ni líquidos calientes cerca del bebé.
- No lo dejes, ni siquiera un rato, solo en la bañera, aunque esté en un asiento de baño.
- Cuidado con los golpes de calor cuando están expuestos a temperaturas elevadas con humedad excesiva sin protección ni hidratación adecuadas. Los menores de un año son muy vulnerables a los cambios de temperatura ya que tienen menos reserva de agua y una regulación más pobre del mecanismo del sudor, así como un aparato respiratorio muy inmaduro.



## Etapas de la crianza

Embarazo y primer año de vida

Infancia

Adolescencia

Familia

Alimentación saludable

Actividad física

Prevención de adicciones

Bienestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



## La información para los tuyos, rigurosa

El proyecto RISCAR está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020