

# Protegendo a casa para o bebê



Às vezes, a necessidade de adaptar a casa para a segurança do bebê aparece de repente. Pode parecer que seu bebê começou a se movimentar da noite para o dia. Mesmo bebês que ainda não engatinham conseguem rolar e acabar se colocando em situações perigosas. Pensando nisso, aqui estão algumas dicas para tornar sua casa mais segura para o bebê.

## Evite queimaduras e exposição à fumaça:

- Se possível, ajuste a temperatura do aquecedor de água para 49 °C. Sempre teste a água do banho com o pulso antes de colocar o bebê na banheira.
- Instale grades de proteção em frente a fontes de calor. Isso inclui aquecedores, fogões a lenha e lareiras.
- Mantenha modeladores de cabelo, chapinhas e ferros de passar roupa (inclusive os fios) fora do alcance.
- Tenha cuidado com velas.
- Fume do lado de fora da casa (inclusive cigarros eletrônicos). Mantenha isqueiros e fósforos fora do alcance.
- Certifique-se de ter detectores de fumaça e de monóxido de carbono instalados. Troque as baterias uma vez por ano e teste os aparelhos todos os meses. Crie e pratique um plano de saída em caso de incêndio.



## Evite quedas e lesões:

- Mantenha armas de fogo guardadas em local trancado. Guarde as munições separadamente, em um local seguro.
- Não deixe o bebê sozinho, a menos que ele esteja em um lugar seguro, como o berço ou a cadeirinha de alimentação.
- Certifique-se de que todas as janelas estejam protegidas. Grades de proteção ajudam a evitar quedas.
- Use protetores infantis para amortecer os cantos afiados de mesas e bancadas.



- Use travas em gavetas e armários para manter facas e outros objetos cortantes fora do alcance.
- Fixe móveis pesados na parede com suportes ou cintas de segurança. Quando as crianças pequenas começam a escalar móveis, podem acabar puxando objetos pesados sobre si mesmas sem querer.
- Supervisione sempre as crianças quando estiverem perto de animais de estimação.

### **Evite engasgos:**

- Alimente o bebê em uma posição segura e sentado adequadamente. Ofereça pequenas quantidades de comida cortadas em pedaços pequenos. Certifique-se de que alimentos com risco de engasgo, como banana, salsicha e pão com pasta de amendoim, estejam cortados em pedaços bem pequenos (e não redondos).
- Observe sempre a criança atentamente durante as refeições. Incentive-a a mastigar bem os alimentos para evitar engasgos. Crianças menores de 3 anos não devem comer alimentos duros ou redondos, como balas, nozes ou pipoca. (Mantenha também a ração dos animais fora do alcance.)
- Guarde fora do alcance qualquer objeto pequeno que possa causar engasgo. Isso inclui moedas e balões de látex. As pequenas baterias tipo botão, usadas em relógios e aparelhos auditivos, são especialmente perigosas.

### **Evite intoxicações e substâncias tóxicas:**

- Guarde todas as medicações, produtos tóxicos e produtos de limpeza fora do alcance. Deixe números de emergência em um local visível. Você também pode salvá-los no celular. Não se esqueça de incluir o Centro de Assistência Toxicológica: 1-800-222-1222.
- Evite o uso de pesticidas dentro e fora de casa.
- Se sua casa foi construída antes de 1978, verifique se há tinta com chumbo. Converse com seu Especialista HealthySteps sobre conseguir um kit de teste para chumbo, caso ache necessário.
- Mantenha a casa livre de excesso de umidade. Isso pode aumentar o risco de mofo. O uso de umidificadores pode agravar esse problema, enquanto desumidificadores podem ajudar.
- Se sua casa tiver porão, faça um teste para verificar a presença de gás radônio. Níveis elevados de radônio são perigosos e precisam ser tratados.
- Certifique-se de que as plantas da casa sejam seguras para crianças e estejam fora do alcance.



## Evite afogamentos:

- **Nunca deixe uma criança sozinha na banheira** (veja o artigo *Hora do banho*). Mesmo em assentos próprios para banho, ela pode escorregar facilmente para debaixo da água. Bebês podem se afogar em menos de 2,5 cm de água em menos de um minuto.
- Sempre esvazie baldes e recipientes com água após o uso.
- Se você tiver piscina ou qualquer outro espaço com água, escolha sempre um adulto responsável para supervisionar atentamente as crianças pequenas durante o momento de nadar (veja o artigo *Segurança na água*). Piscinas cercadas são mais seguras, principalmente quando os portões são à prova de crianças e possuem travas automáticas.



ESCANEIE PARA  
MAIS INFORMAÇÕES

