

✓ AFOGAMENTO

- Nunca deixe o bebé sozinho na banheira, mesmo que a quantidade de água seja muito pequena. Basta “um palmo” de água para uma criança se afogar;
- Não utilize “cadeiras de banho” para bebé – são instáveis e podem virar-se;
- Não deixe baldes ou alguidares cheios de água ao alcance do bebé;
- Se tem piscina, garanta sempre que esta é vedada de acordo com as normas de segurança.



EM CASO DE ACIDENTE, ESTEJAM PREPARADOS PARA AGIR!

Tenham sempre no telemóvel ou junto do telefone os números de emergência e aprendam o básico em primeiros socorros. São gestos que podem salvar uma vida!

Em caso de intoxicação, não provoque o vômito - ligue de imediato para o Centro de Informação antivenenos - Dra Arlinda Borges (808 25 01 43), para saber o que fazer em cada situação específica.



ATENÇÃO: Criar um ambiente seguro não é manter o bebé “numa redoma”! O bebé tem que se desenvolver e explorar o mundo. Opte sempre pela forma de segurança que ofereça maior liberdade de movimentos ao bebé.

Para as crianças, todas as coisas são brinquedos e tudo é brincadeira, e não são elas que estão erradas, mas sim o ambiente mal adaptado que construímos à sua volta.



Crescer em segurança

COMO PREVENIR ACIDENTES NO 1º ANO DE VIDA?

A TODOS OS QUE CUIDAM DE CRIANÇAS – SABIA QUE?

Os acidentes são a primeira causa de morte nos primeiros anos de vida? Os acidentes são uma causa importante de deficiência na criança? A maioria dos acidentes são evitáveis?

Todos os dias são admitidas nas urgências hospitalares, crianças vítimas de acidentes, como quedas, queimaduras, asfixia, aspiração de pequenos objetos ou intoxicação por tóxicos ou medicamentos.

As crianças não conseguem avaliar o risco de acidente! Por isso, cabe aos adultos evitá-los, preparando ambientes mais seguro e alterando os seus comportamentos.



COMO EVITAR OS ACIDENTES?

✓ QUESA

- Nunca deixe o bebé sozinho, em cima de uma mesa ou sofá, nem mesmo apenas por “um segundo”, porque pode rebolar;
- Não deixe que outras crianças lhe peguem, a menos que acompanhados;
- Se usar a **cadeirinha** fora do carro ou uma espreguiçadeira, coloque-as sempre no chão e mantenha os cintos apertados;
- No **carrinho de passeio**, mantenha os cintos sempre apertados e trave o carrinho quando este estiver parado. Não pendure sacos nas pegadas do carrinho pois este pode cair;
- Na **cadeira de comer**, ponha-lhe sempre o cinto e nunca o deixe sozinho! Se for uma cadeira alta, deve estar estável e encostada à parede, para não cair para trás. Se for de encaixar na mesa, deve ser bem fixa e nunca lhe coloque uma cadeira por baixo, porque o bebé pode pôr-se de pé e cair.
- Coloque **cancelas** nas escadas no primeiro e último degrau;
- Coloque limitadores de abertura das **janelas** (para que não abra mais de 10 cm);
- A proteção da **varanda** deve ter pelo menos 110 cm de altura e aberturas inferiores a 9 cm. Não deixe cadeiras, brinquedos ou vasos na varanda, podem ser utilizados para trepar;
- Não utilize andarrilhos! Estes provocam muitos acidentes (quedas, entalões,...) e não ajudam a andar, podem mesmo atrasar o desenvolvimento.

✓ QUEIMADURA

- Antes de dar o biberão, verifique a **temperatura** do leite, entornando uma gota no seu punho. Não utilize o micro-ondas para o aquecer, se o fizer, agite bem o biberão antes de ver se está quente;
- Ao preparar o banho, comece por deitar água fria e só depois a quente. Verifique a temperatura da água antes de colocar o bebé;
- Utilize os bicos de trás do **fogão** e vire as pegadas das frigideiras e tachos para dentro. Nunca cozinhe com a criança ao colo;
- Dobre as **toalhas de mesa**, para que não fiquem pontas penduradas, ao alcance da criança;
- Coloque fora do alcance da criança: líquidos ou objetos quentes;
- **Queimadura solar**: os bebés são extremamente sensíveis aos raios solares, mesmo estando à sombra. Nesta idade o bebé não deve ir à praia! Para passear ao ar livre, prefira o início da manhã (até às 11h) ou o fim da tarde, sobretudo no Verão. Use sempre protetor solar de grau elevado, sem filtros químicos, recomendado pelo seu médico.



✓ ASFIXIA

- Nunca coloque fios ao pescoço do seu bebé, nem para pendurar a chupeta;
- Não ponha almofadas, fraldas, brinquedos, gorros, laços ou fitas dentro da cama. Evite o uso de alfofa, se tiver de a usar, escolha uma de estrutura rígida e coloque-a sempre num suporte estável ou no chão;
- Os bebés exploram tudo com a boca! Os **brinquedos** devem ser suficientemente grandes para que não possam ser engolidos ou aspirados para os pulmões. Retire partes destacáveis e fios compridos.



✓ INTOXICAÇÃO

- Mantenha sempre os medicamentos e os produtos químicos em segurança, bem rotulados e fechados, fora do alcance das crianças. Prefira aqueles com tampa de segurança.

