

Prevenção de acidentes no lar para casas com bebés de até 12 meses

Autora:

María Jesús Esparza Olcina. Pediatra de Atención Primaria. Centro de salud Barcelona. Móstoles (Madrid). Miembro del grupo PrevInfad/PAPPS (prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap y del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS-semFYC).

Tradução: Susana Rocha

Palavras-chave: Acidentes domésticos; Prevenção de acidentes; Lactente; Acidentes por quedas; Afogamento; Intoxicação; Queimaduras; Sufocação

A chegada de um filho a casa implica um monte de decisões: eleger a cadeirinha correcta para o carro, dispor de brinquedos seguros, o berço melhor,...pode ser confuso. Queremos ajudar os papás neste importante momento.

É importante que se adquira o enxoval do bebé em estabelecimentos onde os produtos estejam homologados e com todas as garantias de segurança que marcam as normas.

Durante os primeiros meses de vida, a casa é o lugar onde o bebé passa a maior parte do seu tempo: gatinhará, sair-lhe-ão os primeiros dentes, dará os primeiros passos e descobrirá coisas novas cada dia. O nosso objectivo é que converta a sua casa num lar seguro.

À medida que a criança cresce, vamos ter que ir adaptando a casa às peculiaridades da etapa do desenvolvimento em que se encontra. Un hit fundamental é a aquisição da marcha. Muitas crianças com um ano ainda não caminham, mas algumas sim, pelo que incluímos alguns conselhos para abarcar esta circunstância; em qualquer caso é só questão de semanas e convém ir preparando a casa para quando a criança seja capaz de a percorrer sem ajuda.

Classificámos os possíveis riscos para crianças de até um ano de idade em cinco capítulos: asfixia (engasgamentos e estrangulamentos), quedas, perigos na água, intoxicações e queimaduras.

1- Engasgamentos e estrangulamentos.

Os bebés são muito curiosos e metem coisas na boca. A maioria dos engasgamentos e enforcamentos de bebés ocorrem em casa. Evitemos riscos eliminando objectos perigosos de onde possa encontrar-se o bebé.

- Vigie a criança enquanto come e brinca.
- Tente que não coma enquanto ri às gargalhadas.
- Não lhe dê alimentos duros como frutos secos, caramelos, verduras cruas como cenouras e pedaços de

maçã.

- Que não tenha a seu alcance brinquedos pequenos ou dos que possam desprender-se partes que caibam pelo cilindro de cartão do interior do papel higiénico.
- Que não durma junto a almofadas ou peluches ou em colchões muito macios. Não lhe ponha mantas, é melhor abrigá-lo com um sobrepijama.
- Não deixe ao seu alcance sacos de plástico.
- Deixe fora do seu alcance cordas ou fitas. Afaste o berço dos cordéis das cortinas, ou melhor ponha outro sistema nas janelas do seu quarto. Que a sua roupa não tenha fitas nem cordéis.
- Não lhe ponha fios nem lenços no pescoço. Não lhe pendure a chupeta no pescoço.
- Os berços não devem ter as barras separadas mais de 8 cm.
- Seria muito interessante que os pais soubessem reanimação cardio-pulmonar básica.

2- Quedas no lar:

Os lactentes podem cair das cadeiras, camas, fraldários, sofás e andarrilhos.

- Proteja as esquinas dos móveis; há acessórios adequados no mercado (figura 1).



Figura 1. Protector de esquinas

- Não ponha cadeiras ou outros móveis aos quais a

criança possa trepar junto às janelas.

- Nas janelas podem pôr-se sistemas de segurança para que a criança não as possa abrir (figura 2).



Figura 2. Segurança para janelas

- Se a casa tem escadas interiores devem colocar-se barreiras tanto acima como abaixo em cada lanço (figura 3).



Figura 3. Barreira para escadas

- Tire os tapetes se a criança já se põe de pé e começa a dar os seus primeiros passos.
- Não utilize andarilhos.
- Segure-o quando este esteja na cadeira ou na espreguiçadeira.
- Não ponha a criança no ovo em cima de uma mesa, sempre no chão.
- Ao fazer as compras não o coloque no carro das compras a não ser que disponha de cadeira especial para bebés.

3- Perigos na água:

Os lactentes podem afogar-se nuns centímetros de água. Vamos tentar ajudar os pais a evitar este risco.

Em casa:

- Manter fechadas as tampas das sanitas, há dispositivos para que as crianças não as possam abrir (figura 4).
- Nunca deixe a criança sozinha na banheira mesmo que se tenha sentado com segurança ou ainda que haja muito pouca água.



Figura 4. Fecho para tampa de sanita

Fora de casa:

- Se a casa dispõe de piscina privada, deve-se instalar uma cerca perimetral suficientemente alta (a normativa exige que seja de pelo menos 122 cm) e manter a sua porta fechada.
- Se há recipientes de água (bacias, baldes) não os deixem com água, e quando estejam vazios devem-se guardar de boca para baixo (para evitar que se encham com água da chuva).

4- Intoxicações:

Os lactentes são muito sensíveis aos tóxicos. Podem ser produtos de limpeza, produtos químicos, plantas ou medicamentos.

Tenhamos sempre à mão o número do Centro de Informação AntiVenenos **91-562 04 20** (Espanha) ou **808 250 143** (Portugal). Em caso de suspeita de ingestão de qualquer produto não duvidem em ligar, em alguns casos os minutos são importantíssimos e provavelmente é mais rápido e eficaz o seu conselho que tentar contactar o centro de saúde.

• Medicamentos:

o Não se deve automedicar o bebé, só se lhe podem administrar analgésicos-antitérmicos quando esteja justificado e a dose que o pediatra tenha indicado.

o Deve utilizar-se sempre uma seringa ou medidor graduado para dar-lhe os remédios (nunca uma colher de talher).

o Tenha em conta que saíram no mercado espanhol xaropes de ibuprofeno com o dobro da concentração, com grande perigo de intoxicação para os bebés se se enganam nas doses.

o Cuidado com os xaropes de paracetamol de embalagem grande (60 ml), em vez de conta-gotas têm seringa. Comprovem sempre se estão a administrar os ml ou cc que tenha indicado o pediatra.

o Nunca deixe as embalagens de medicamentos ao alcance da criança.

- **Produtos domésticos:**

- o Manter os produtos de limpeza e produtos químicos fora da vista e do alcance dos bebés.

- **Monóxido de carbono:**

Os lactentes são especialmente sensíveis a este tipo de intoxicação. O CO produz-se ao queimar qualquer combustível: gasolina, gasóleo, carvão, lenha, azeite, gás natural, butano ou propano. Para evitar o risco é fundamental que os aquecedores e as chaminés estejam em boas condições, que as instalações de gás sigam as inspecções estabelecidas e que os quartos estejam bem ventilados. Numa garagem privada é perigoso manter o motor do carro ligado mesmo que a porta esteja aberta.

5- Queimaduras:

a. No banho:

- Teste a temperatura da água antes de meter a criança na banheira ou duche.

b. Na cozinha:

- Não é aconselhável o micro-ondas para lhe aquecer a comida.
 - Não leve nada quente na mão enquanto tem o bebé nos braços.
 - Se a criança gatinha e o forno está ao seu alcance, tenha muito cuidado quando esteja aceso, pode queimar-se na porta.

c. No resto da casa:

- Se se pode controlar a temperatura da água quente, regule-a a não mais de 50 °C.
 - Tente que o cabos eléctricos não estejam ao seu alcance, tape as tomadas não utilizadas (figura 5) e não sobrecarregue as tomadas múltiplas ou fichas-terra.



Figura 5. Tampas para tomadas

- Coloque barreiras diante das lareiras.

- Não deixe ao alcance das crianças isqueiros, velas, etc. E nunca brinque com eles diante das crianças, elas imitam tudo o que vêem.

- Não fume em casa (há muitos motivos para não o fazer, além de prevenir queimaduras).

Páginas web de interesse:

1. Página onde se publica o documento para pediatras e enfermeiros sobre prevenção de acidentes domésticos, do grupo PrevInfad/PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_accidentes_domesticos.htm

2. Página da secção “familia y salud” da AEPap que trata sobre prevenção de acidentes: <http://www.aepap.org/familia/accidentes.htm>

3. Página para pais editada pelo coordenador do grupo de prevenção de acidentes da AEP: <http://www.infanciasegura.es/index.php>

4. Fantástica página de prevenção de acidentes com muita informação para pais, mas em inglês: <http://www.safekids.org/>