



## Preparing Your Infant for an Emergency

Your infant has specific needs. This list will keep your infant safer and more comfortable until help can arrive.

- ✓ **Food:** Three-day supply of formula, baby food and snacks including bottles and air-tight containers
- ✓ **Breast Feeding:** It is important for mom to pack enough healthy food for herself to produce an adequate supply of milk. Protein-rich foods such as nuts, canned fish or chicken, and canned beans are easy to transport and keep fresh until needed. Also, fruit cups, caffeine-free sport drinks, and plenty of water can keep mom well hydrated. Choose products with easy-open pop or twist tops. Both electric and manual breast pumps, bottles, caps, and nipples for at least three days should be available.
- ✓ **Water:** Three-day supply of distilled water for mixing baby formula
- ✓ **Diapers:** Three-day supply of diapers and plastic bags for disposal
- ✓ **Clothing:** Enough changes of clothes for three days including sleep sacks and socks
- ✓ **Medicine:** This should include any current prescriptions, as well as over the counter medicines like fever reducer, gas reliever, anti-diarrheal, diaper rash cream, electrolyte solution such as Pedialyte, dosing syringe and thermometer.
- ✓ **Sanitation:** Baby wipes, mild baby wash, bulb syringe, bottled water, and hand sanitizer
- ✓ **Important documents:** Birth certificate, immunization records, medical records, copies of insurance and a current photograph of your baby with your name, address, phone number and known allergies in a waterproof container
- ✓ **Familiar items:** Familiar toys, books, blankets, and pacifiers, can help reduce stress for your baby
- ✓ **Sleep:** Portable Crib or Pack & Play
- ✓ **Infant Safe Sleep:**
  - All babies under the age of 12 months should be placed to sleep alone, on their backs, in a safety approved portable crib
  - No pillows, blankets, bumper pads, toys, or any other loose objects inside
  - For warmth, the baby should wear a sleep sack or one-piece pajama instead of a blanket or any other covering
  - Baby should never be allowed to sleep in any sitting device such as a car seat, carrier, or bouncer
  - Baby should sleep near, but not with parent or caregiver, preferably in the same room, but never in the same bed
  - Baby should be checked on regularly while sleeping for signs of overheating. Baby should wear no more than one layer more than an adult would wear to be comfortable
  - Baby should be kept away from cigarette smoke and places where people smoke
  - If your infant uses a pacifier, make sure to pack plenty of them in your emergency kit to be available for your infant



## ¿Cómo Prepararse Con Un Niño Pequeño Ante Una Emergencia?

Tu pequeño tiene necesidades específicas, esta lista te ayudará a mantenerlo(a) más seguro(a) y cómodo(a) en caso de una emergencia.

- ✓ **Comida:** Empaca fórmula, biberones, comida para bebe y snacks (los suficiente para tres días), en contenedores de plástico para mantenerlos limpios y secos.
- ✓ **Amamantamiento:** Es importante empacar suficiente comida nutritiva y saludable para continuar con la adecuada producción de leche materna. Comida rica en proteínas es la mejor opción, las nueces, atún, pollo y frijoles enlatados son más prácticos por la facilidad de transportarlos y tenerlos frescos al momento de utilizarlos. También la fruta enlatada, bebidas deportivas sin cafeína y mucha agua te ayudarán a mantenerte hidratada. Elige productos fáciles de abrir y trata de tener extractores de leche eléctrico y manual, biberones, mamilas y tapas suficientes para al menos 3 días.
- ✓ **Agua:** Embotellada, la suficiente para preparar la fórmula de tu bebe por al menos 3 días.
- ✓ **Pañales:** Pañales y bolsas de basura suficientes para 3 días.
- ✓ **Ropa:** Suficientes cambios de ropa, incluyendo sacos para dormir y calcetines, para 3 días.
- ✓ **Medicinas:** Esto incluye medicamento recetado y sin receta, para la fiebre, cólicos, antidiarreicos, crema para rozaduras, suero Pedialyte, jeringa dosificadora y termómetro.
- ✓ **Limpieza:** Toallitas húmedas, jabón para bebe, saca-mocos, agua embotellada y gel desinfectante.
- ✓ **Documentos Importantes:** Acta de nacimiento, cartilla de vacunación, récords médicos, copia de la tarjeta de cobertura médica y una fotografía actual con los datos personales como nombre, dirección, teléfono, alergias de tu bebe (si acaso padece de alguna) en una bolsa/contenedor impermeable.
- ✓ **Objetos familiares:** Juguetes, libros, mantas y chupones favoritos pueden ayudar a reducir el estrés de tu bebe.
- ✓ **A la hora de dormir:** Corralito o cuna portátil.
- ✓ **Sueño Seguro Para Infantes:**
  - Todos los bebes menores de 12 meses deben dormir solos y boca arriba, en una cuna o corralito aprobado por las Normas de Seguridad Nacional.
  - No almohadas, cobijas, juguetes, almohadillas protectoras o cualquier otro tipo de objetos en el interior de la cuna.
  - En vez de utilizar cobijas u otros objetos tu bebe debe usar un saco para dormir o pijamas de una sola pieza.
  - Jamás debes poner a dormir a tu bebe en objetos como el portabebe, columpio o sillita vibradora.
  - Tu bebe debe dormir cerca de ti, puede compartir la habitación, pero no debe compartir la cama.
  - Presta atención a tu bebe mientras duerme para evitar el riesgo de sobrecalentamiento. Recuerda que no debe tener demasiados empalmes, solo los necesarios para estar cómodo.
  - Mantén a tu bebe alejado de fumadores o de lugares donde fumen.
  - Si tu bebe usa chupón, asegúrate de empacar suficientes en tu kit de emergencias.