



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.