

# O que se entende por um ambiente seguro para dormir?

Reduz o risco de Síndrome de Morte Súbita Infantil (SIDS) e outras causas de morte infantil relacionadas com o sono



Utilize uma superfície estável para dormir, como por exemplo um colchão colocado num berço com segurança aprovada\*, coberto e envolto com um lençol.

Não utilize almofadas, cobertores, peles de carneiro nem almofadas de proteção na área onde o seu bebé dorme.

Mantenha objetos macios, brinquedos e roupa de cama solta afastados da área onde o seu bebé dorme.

Não fume nem permita que ninguém fume perto do seu bebé.



Certifique-se de que a cabeça do bebé não está coberta.

Deite sempre o seu bebé de costas, seja para dormir, para uma sesta ou à noite.

Vista ao seu bebé um pijama leve, como por exemplo um babygrow, e não utilize cobertor.

O bebé não deve dormir desacompanhado, consigo ou com outra pessoa numa cama para adultos, num sofá ou numa cadeira.

\*Para saber mais informações sobre normas de segurança em berços contacte a Consumer Product Safety Commission (comissão para a segurança dos produtos de consumo) em 1-800-638-2772 ou [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) (inglês e espanhol somente).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



Eunice Kennedy Shriver

**NICHD**  
National Institute of Child Health & Human Development

# Sono seguro para o seu bebé



- Deite sempre o seu bebé de costas, seja para dormir, para uma sesta ou à noite, com vista a reduzir o risco de SIDS.
- Utilize uma superfície estável para dormir, coberta e envolta por um lençol, com vista a reduzir o risco de SIDS e outras causas de morte infantil relacionadas com o sono.
- O seu bebé não deve dormir desacompanhado, consigo ou com outra pessoa numa cama para adultos, num sofá ou numa cadeira.
- Mantenha objetos macios, brinquedos e roupa de cama solta afastados da área onde o seu bebé dorme, para reduzir o risco de SIDS e outras causas de morte infantil relacionadas com o sono.
- Com vista a reduzir o risco de SIDS, as mulheres deverão:
  - Receber cuidados de saúde regulares durante a gravidez e
  - Não fumar, beber álcool nem consumir drogas ilegais durante a gravidez ou após o nascimento do bebé.
- Para reduzir o risco de SIDS, não fume durante a gravidez e não fume nem permita que fumem perto do seu bebé.
- Amamente o seu bebé para reduzir o risco de SIDS.
- Dê ao seu bebé uma chupeta seca e sem corrente para dormir a sesta ou à noite, para reduzir o risco de SIDS. Aguarde até o seu bebé mamar corretamente antes de lhe dar uma chupeta.
- Não deixe que o seu bebé fique muito quente durante o sono.
- Siga as instruções do prestador de cuidados de saúde sobre a vacinação e os exames regulares de saúde do seu bebé.
- Evite produtos que afirmam reduzir o risco de SIDS e outras causas de morte infantil relacionadas com o sono.
- Não utilize monitores cardíacos ou de respiração domésticos para reduzir o risco de SIDS.
- Proporcione ao seu bebé muitos momentos em que esteja de barriga para baixo (“Tummy Time”) quando este estiver acordado e sob vigilância de alguém.



## Lembre-se do “Tummy Time”!

Coloque os bebés de barriga para baixo quando eles estiverem acordados e sob vigilância de alguém. O “Tummy Time” ajuda a fortalecer os músculos da cabeça, do pescoço e ombros do bebé e a prevenir zonas achatadas nos ossos do crânio.



Para saber mais ou solicitar ajuda em casa para criar uma zona de sono segura:  
Linha de atendimento do departamento de saúde: 401-222-5960 / RI Relay 711