

Sono Seguro para o Seu Bebê

Reduza o risco de Morte Súbita Inesperada Infantil (SUID), incluindo a Síndrome da Morte Súbita Infantil (SIDS) e sufocamento acidental em bebês com menos de um ano.

NÃO DURMAM NA MESMA CAMA

Ofereça ao bebê um espaço próprio para dormir (berço, moisés ou cercadinho portátil) no seu quarto, mas separado da sua cama.



Coloque o bebê de barriga para cima para dormir, tanto nas sonecas quanto à noite.



Sofás e poltronas não são seguros para o bebê dormir — nem sozinho, nem com pessoas, nem com animais de estimação.



Use uma superfície de sono para o bebê que seja firme (que retorne à forma original rapidamente após pressão), plana (como uma mesa, não uma rede), nivelada (sem inclinação) e coberta apenas com um lençol ajustado.*



Mantenha objetos fora do local de sono do bebê — nada de cobertores, travesseiros, brinquedos ou outros itens.



Ofereça uma chupeta ao bebê para as sonecas e à noite, depois que ele já estiver amamentando bem.



Alimente o bebê com leite humano, preferencialmente por amamentação direta, ou com uma bomba. A alimentação exclusiva com leite humano nos primeiros 6 meses oferece a maior proteção contra a SIDS.



Evite cigarros e vaporizadores durante a gravidez e mantenha o ambiente do bebê livre de fumaça e vapores.



Evite drogas e álcool durante a gravidez e certifique-se de que qualquer pessoa que cuide do bebê também esteja livre dessas substâncias.



Evite que o bebê fique muito aquecido e mantenha a cabeça e o rosto descobertos durante o sono.



Use um saco de dormir ou cobertor vestível para manter o bebê aquecido, sem cobertores soltos no local de sono. Certifique-se de que a cabeça e o rosto do bebê permaneçam descobertos.



Receba cuidados médicos regulares durante a gravidez.



Siga as orientações do seu profissional de saúde sobre vacinas, consultas e outros cuidados com a saúde do bebê.



Evite produtos e dispositivos que contrariem as orientações sobre sono seguro, especialmente os que alegam “prevenir” a SIDS ou mortes relacionadas ao sono.



Evite monitores de coração, respiração, movimento e outros, pois não reduzem o risco de SIDS.



Pare de enrolar o bebê quando ele começar a rolar sozinho (geralmente por volta dos 3 meses), e lembre-se de que enrolá-lo não reduz o risco de SIDS.



Ofereça ao bebê bastante “tempo de bruços” quando estiver acordado e sob supervisão.

Para mais orientações sobre Sono Seguro, visite:

- Departamento de Crianças, Juventude e Famílias de Rhode Island, dcyf.ri.gov/programs/initiatives/safe-sleep
- Departamento de Saúde de Rhode Island, health.ri.gov/new-parents/safe-infant-sleep-information-parents