

CUIDADOS NA HORA DE O BEBÊ DORMIR

Documento recomenda que bebês durmam de barriga para cima, e não de lado ou de barriga para baixo

1 POSIÇÃO CORRETA

Os riscos de dormir de lado são semelhantes aos de dormir de bruços. Essa posição é instável e muitos bebês rolam e ficam de barriga para baixo, o que faz o bebê respirar um ar com menos oxigênio. Isso diminui a atividade cerebral

CERTO



ERRADO



2



VÔMITO

Se o bebê está de barriga para cima e vomita, a tendência é tossir, e com isso chamar a atenção dos pais. De lado, ela não vai reagir e poderá aspirar o vômito

3



SUPERAQUECIMENTO

Evite agasalhar demais o bebê na hora de dormir, pois isso dificulta os movimentos e pode superaquecê-lo, diminuindo a atividade cerebral

4



INCLINAÇÃO

A inclinação da cama não precisa ser maior do que 5%. Deixe os braços para fora da coberta para evitar que o bebê deslize e fique sufocado pelo cobertor

5



OBJETOS DECORATIVOS

Deixe o berço livre de almofadas, travesseiros, "cheirinhos", pelúcias e outros brinquedos, pois eles podem dificultar a respiração

MORTE SÚBITA

É o nome que se dá para a morte de crianças menores de 1 ano que morrem de forma inesperada e sem explicação durante o sono. Ocorre mais frequentemente nos primeiros meses de vida

FATORES DE RISCO

Exposição ao fumo durante a gravidez e após o nascimento
Consumo de álcool e drogas durante e após a gestação
Falta de aleitamento materno
Uso de colchões e travesseiros muito moles ou fofos
Prematuridade ou baixo peso ao nascer