

## A amamentação é boa para os bebês

- Quanto mais você amamentar, menor será o risco do bebê em relação à síndrome de morte súbita infantil (SIDS).
- Os bebês que são amamentados têm menos resfriados e infecções no ouvido.
- Os médicos recomendam aos pais que os bebês sejam alimentados somente com o leite materno durante os primeiros 6 meses.



## Os bebês precisam ficar de bruços



- O fato de você colocar o bebê para dormir de costas por si só não significa que ficar de bruços não é importante!
- Os bebês precisam ficar de bruços quando acordados todos os dias com um adulto.
- Ficar de bruços ajuda os bebês a aprenderem a engatinhar e movimentar-se.
- Alguns bebês podem não gostar de ficar de bruços inicialmente. Coloque um brinquedo por perto para que eles possam apanhá-lo e brincar com ele.

## Outras maneiras de manter o bebê em segurança

- Os bebês devem ser colocados em contato direto com a pele da mãe assim que for possível após o nascimento, pelo menos durante a primeira hora.
- Cuide bem de si mesma e do bebê – coma bem e consulte um médico regularmente.
- Mantenha-se atualizada sobre todas as vacinas necessárias para o bebê.
- Dê ao bebê uma chupeta para o cochilo e na hora de dormir.

# O que é SUID?

A morte infantil súbita e inesperada (**SUID**, na sua sigla em inglês) é a morte súbita de um bebê que ocorre repentina e inesperadamente antes de ele completar um ano de idade. Existem três tipos de **SUIDs**: Síndrome de Morte Súbita Infantil (**SIDS**, na sua sigla em inglês), **sufocação e estrangulamento acidental** na cama e **causas desconhecidas**.

**Isso pode acontecer... e realmente acontece!**

### Fatos sobre a SIDS

- A SIDS é a causa mais comum de morte em bebês de 1 a 12 meses de idade.
- A maioria das mortes por SIDS ocorre no inverno.
- Os meninos têm mais probabilidade de morrer por SIDS do que as meninas.
- Bebês negros têm duas vezes mais probabilidade de morte por SIDS do que bebês brancos.

### Sufocação e estrangulamento acidental

Os bebês que não são colocados para dormir com segurança podem se machucar ou até morrer. O bebê pode cair da cama ou do sofá, ficar enroscado no lençol ou no cobertor, ou ficar preso entre o colchão e a parede. O bebê também pode morrer quando um adulto ou uma criança rola sobre ele ao dormir na mesma cama.

### Causas desconhecidas de morte

A causa da morte do bebê não pôde ser determinada após uma investigação minuciosa.



Este projeto baseia-se, em parte, em um contrato com a Secretaria de Saúde da Pensilvânia em colaboração com a Penn Medicine and Maternity Care Coalition.



Para mais informações, consulte nosso site em:

[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

Manter a segurança dos bebês durante o sono é muito fácil

# Alone Back Crib

Sozinho, no berço, de costas



## Diretrizes para o sono seguro

Siga estas 8 etapas para manter seu bebê seguro e saudável\*

1. Coloque seu bebê deitado de costas para dormir durante o primeiro ano de vida.
2. O bebê deve dormir no mesmo quarto que um adulto, mas em seu próprio berço. Nunca coloque seu bebê para dormir em um sofá, cadeira, banheira, colchão de água ou outro lugar macio.
3. Não ponha protetores de berço, cobertores, travesseiros ou brinquedos no berço do seu bebê.
4. As únicas coisas no berço do bebê devem ser um colchão firme e plano e lençol bem ajustado.
5. Nunca ponha seu bebê para dormir em um berço fabricado há mais de 10 anos, com partes faltando ou quebradas.
6. Não aqueça demais o quarto em que seu bebê dorme. Evite toucas em ambiente fechado e vista seu bebê com no máximo uma camada a mais de roupa do que você estiver usando. Roupa de dormir é mais segura do que cobertores. Não coloque roupas grossas ou cobertores pesados no seu bebê.
7. Sempre coloque o hebe de costas no berço depois de alimentá-lo.\*\*
8. Mantenha o hebe longe de fumaça de cigarros, bebidas alcoólicas e drogas ilegais.

\*Recomendado pela Academia Americana de Pediatria (AAP)

\*\*Ficou demonstrado que a alimentação com leite humano reduz o risco de Síndrome da Morte Súbita do Lactente.

## Como criar um espaço seguro para o sono do seu bebê

Lembre-se de passar estas dicas para as outras pessoas que tomam conta do seu bebê!

### Sono seguro



As bordas das colunas dos cantos não devem ter mais do que 1,58 mm de altura.

Use um colchão firme com o forro bem ajustado.

As barras do berço devem estar bem apertadas, sem muito espaço entre elas.

O bebê deve ficar sozinho no berço, apenas com um lençol bem ajustado cobrindo o colchão.

Todas as peças da cama devem estar bem apertadas, e não frouxas.

### Perigo!



Não deve haver peças faltando ou quebradas (parafusos, suportes, etc.).

Não use almofadas para berço, edredons, mantas ou travesseiros.

Não deixe o quarto em que o bebê dorme ficar aquecido demais.

Não deve haver formas recortadas na cabeceira nem no pé do berço.

Nunca coloque bichinhos de pelúcia ou brinquedos no berço do bebê.

## Não é seguro dormir na mesma cama que o bebê

Adultos, crianças ou animais que dormem ou cochilam na mesma cama que o bebê colocam o bebê em risco de ferimentos ou até de morte.

### Riscos de compartilhar a cama com o bebê

- Os bebês podem cair da cama e se machucar.
- Os bebês podem ficar presos entre a cama e a parede e parar de respirar.
- Um adulto ou uma criança adormecidos podem rolar para cima do bebê.
- Dormir com edredons, cobertores, mantas e travesseiros pode ser perigoso para os bebês, que podem se emaranhar ou ficar sufocados.
- Se estiver alimentando o bebê e achar que pode adormecer, faça isso na sua cama em vez de no sofá ou na poltrona. Se adormecer, assim que acordar coloque o bebê no berço.



Programa de educação e prevenção da síndrome de morte súbita infantil da Pensilvânia

Declaração de reconhecimento voluntário

Instruções para Hospital/Maternidade/Profissional de saúde: Preencha dois formulários para cada família antes da alta hospitalar ou após o nascimento do(s) recém-nascido(s) para mulheres que deram à luz fora de um hospital ou maternidade. Forneça aos pais informações sobre a síndrome de morte súbita infantil e medidas de prevenção. Solicite que os pais assinem voluntariamente este formulário para indicar que receberam, leram e compreenderam as informações sobre a síndrome de morte súbita infantil e as medidas de prevenção. Forneça aos pais uma cópia do formulário assinado e mantenha uma cópia no prontuário médico.

Deve ser preenchido pelo Hospital/Maternidade/Profissional de Saúde:

NOME DO HOSPITAL: \_\_\_\_\_

(NOME LEGAL DO BEBÊ: \_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_\_ SEXO: M  F

Os pais receberam informações sobre a síndrome de morte súbita infantil, incluindo folheto, DATA: \_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES:

\_\_\_\_\_

Deve ser preenchido pelos pais, padrastos, pais adotivos, guardião ou responsável legal:

Pai/mãe/responsável: Informações sobre a síndrome de morte súbita infantil e sono seguro para crianças foram apresentadas a mim pelo hospital. Assino voluntariamente esta declaração e reconheço que recebi, li e compreendi as informações fornecidas sobre SMSI.

ASSINATURA, MÃE: \_\_\_\_\_ RECUSOU:  DATA: \_\_\_\_\_

ASSINATURA, PAI: \_\_\_\_\_ RECUSOU:  DATA: \_\_\_\_\_

ASSINATURA, OUTRO: \_\_\_\_\_ RECUSOU:  DATA: \_\_\_\_\_

(padrastos, pais adotivos, guardião, responsável legal)

Este formulário e as informações que o acompanham foram fornecidos em conformidade com a Lei 73 de 2010.