

## 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.



Manter a segurança dos bebês durante o sono é muito fácil

# Alone Back Crib

Sozinho, no berço, de costas



Para mais informações, consulte nosso site em:

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





## Diretrizes para o sono seguro

Siga estes oito passos para manter seu bebê saudável e em segurança.

1. Coloque o bebê para dormir de costas até ele fazer um ano.
2. O bebê deve dormir no mesmo quarto que um adulto, mas no seu próprio berço.  
Nunca coloque o bebê para dormir em sofás, poltronas, colchões de água ou outros locais macios.
3. Não coloque almofadas, cobertores, travesseiros ou brinquedos no berço do bebê.
4. O berço deve conter apenas um colchão firme e um lençol bem ajustado.
5. Nunca coloque o bebê para dormir em um berço feito há mais de 10 anos ou que tenha peças quebradas ou faltando.
6. Não deixe o quarto em que o bebê dorme ficar aquecido demais.  
Vista o bebê no máximo com uma camada de roupa a mais do que você está usando.
7. Sempre coloque o bebê de costas no berço depois de alimentá-lo.\*\*
8. Mantenha o bebê longe de fumaça de cigarros, bebidas alcoólicas e drogas ilegais.

\* Recomendação da Academia Americana de Pediatria (AAP).  
\*\* Foi demonstrado que a amamentação reduz o risco de SIDS.

## 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.