

SONO SEGURO



USE UM COLCHÃO FIRME QUE ENCAIXE BEM NO BERÇO

NÃO CUBRA A CABEÇA DO BEBÊ

EVITE O USO DE TRAVESSEIROS

DEITE O BEBÊ DE BARRIGA PARA CIMA

VISTA O BEBÊ COM ROUPAS CONFORTÁVEIS PARA DORMIR

NÃO FUME AMBIENTE 100% SEM FUMO

COLOQUE O BEBÊ ENCOSTADO AOS PÉS DO BERÇO

RETIRE OS BRINQUEDOS E OUTROS OBJETOS DO BERÇO



H.M.R.C. SECRETARIA DE SAÚDE



PREFEITURA
BALNEÁRIO
CAMBORIÚ

Dormir é uma das funções mais importantes para o ser humano. E você sabia que o sono também é uma habilidade que se aprende?

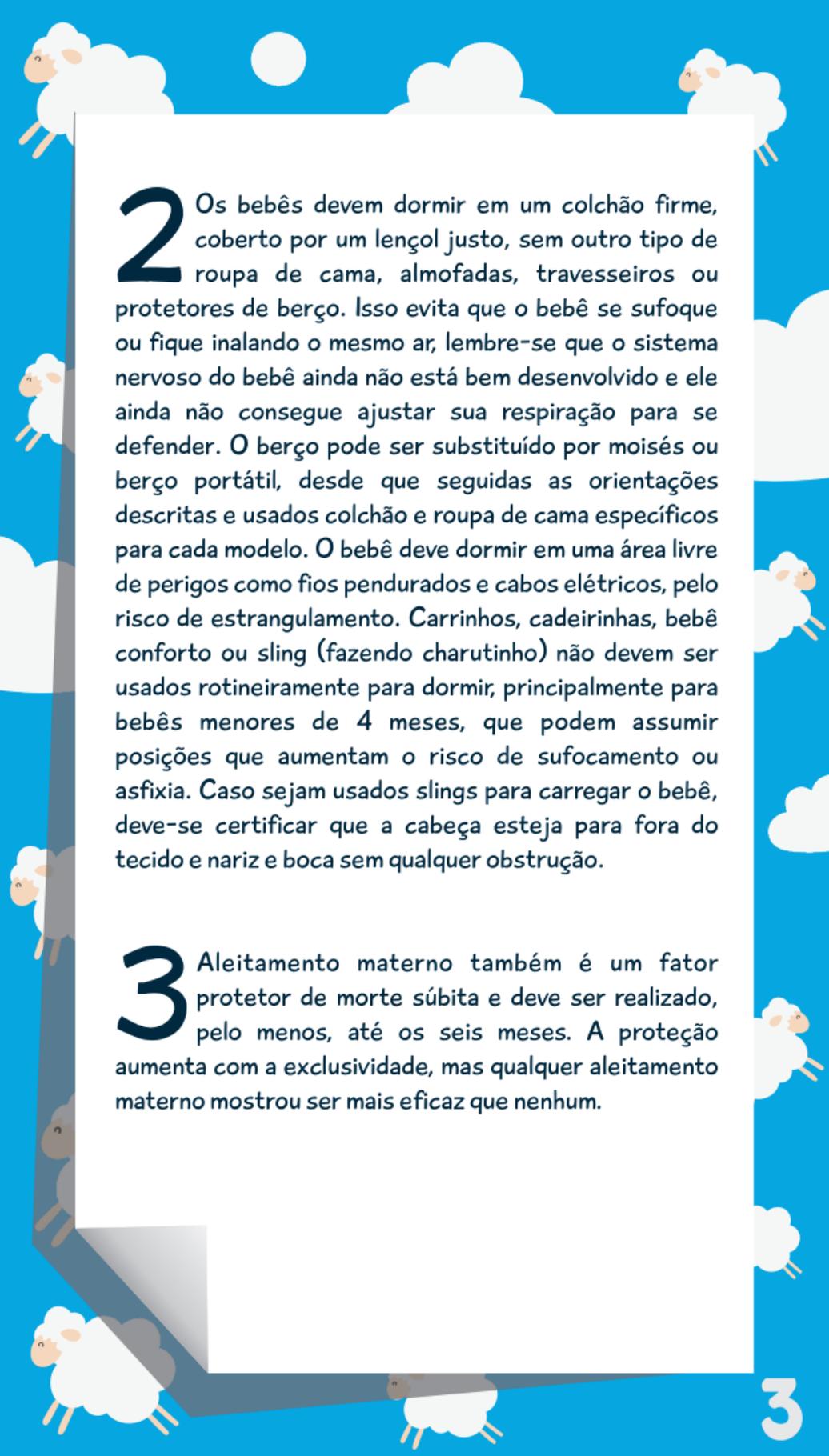
Dormir é uma habilidade que se aprende e, uma das funções mais importantes do organismo, porquê é durante o sono que consolidamos a memória das aprendizagens, fortalecemos o sistema imunológico, liberamos hormônios essenciais para desenvolvimento e reparação do organismo, além de inúmeras outras funções ainda não conhecidas pela ciência.

Para o bebê que apresenta seu sistema nervoso central ainda não completamente formado e não tem mecanismos de defesa, existem alguns riscos que podem levar a "síndrome da morte súbita do lactente".

Depois de muitos estudos e análises até um ano, as recomendações para um ambiente de sono seguro são:

1 Sempre coloque o bebê menor de 1 ano de "barriga para cima". Devem ser colocados para dormir assim. Essa posição **NÃO** aumenta o risco de aspiração, mesmo naqueles com refluxo gastroesofágico, porque a anatomia das vias aéreas dos bebês os protege.

A elevação da cabeceira do berço não é eficaz na redução do refluxo e ainda pode contribuir para o bebê deslizar para o pé do berço e ficar em posição que comprometa a respiração e, portanto, não é recomendada. Depois que o bebê aprende a rolar, não precisa desvirar.

A decorative border surrounds the page, featuring stylized white sheep with orange faces and legs, and white fluffy clouds against a bright blue background. The sheep are positioned at the corners and along the sides, appearing to peek over the edge of the white text area.

2 Os bebês devem dormir em um colchão firme, coberto por um lençol justo, sem outro tipo de roupa de cama, almofadas, travesseiros ou protetores de berço. Isso evita que o bebê se sufoque ou fique inalando o mesmo ar, lembre-se que o sistema nervoso do bebê ainda não está bem desenvolvido e ele ainda não consegue ajustar sua respiração para se defender. O berço pode ser substituído por moisés ou berço portátil, desde que seguidas as orientações descritas e usados colchão e roupa de cama específicos para cada modelo. O bebê deve dormir em uma área livre de perigos como fios pendurados e cabos elétricos, pelo risco de estrangulamento. Carrinhos, cadeirinhas, bebê conforto ou sling (fazendo charutinho) não devem ser usados rotineiramente para dormir, principalmente para bebês menores de 4 meses, que podem assumir posições que aumentam o risco de sufocamento ou asfixia. Caso sejam usados slings para carregar o bebê, deve-se certificar que a cabeça esteja para fora do tecido e nariz e boca sem qualquer obstrução.

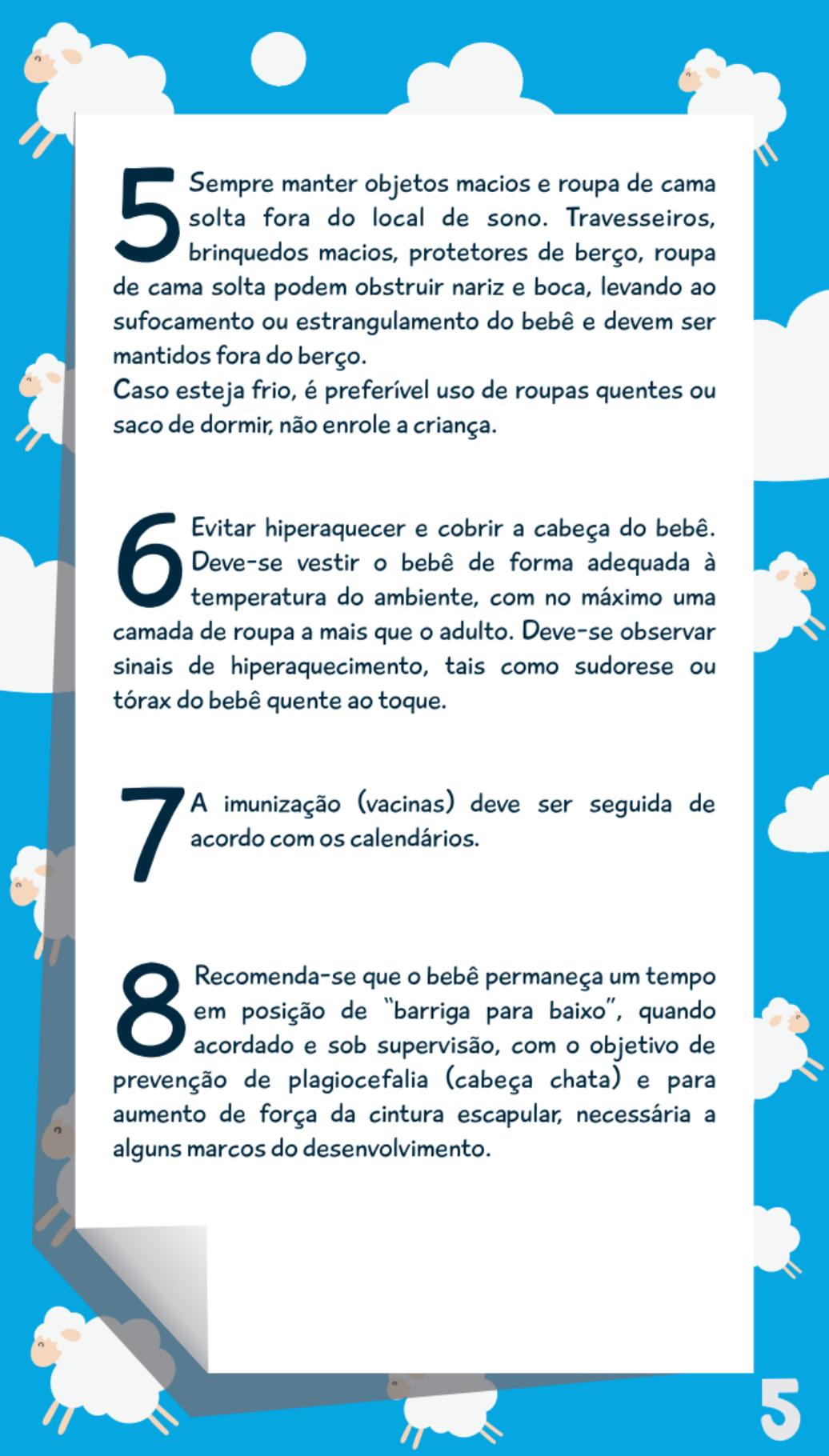
3 Aleitamento materno também é um fator protetor de morte súbita e deve ser realizado, pelo menos, até os seis meses. A proteção aumenta com a exclusividade, mas qualquer aleitamento materno mostrou ser mais eficaz que nenhum.

4 É recomendado que os bebês durmam no quarto dos pais, próximo à cama deles, porém em outra superfície, idealmente até completarem um ano mas, pelo menos, até os seis meses. Evidências comprovam que essa recomendação diminui o risco de morte súbita em 50%.

Dormir no sofá ou poltrona de amamentação aumenta muito o risco de morte súbita, portanto, caso os pais ou cuidadores percebam que há risco de adormecerem amamentando nestes locais, é mais recomendando amamentar na própria cama e, caso adormeçam, devem levar o bebê para o berço assim que acordarem.

A cama compartilhada não é recomendada pela Academia Americana de Pediatria, mas há fatores que aumentam o risco de morte súbita quando se opta por essa conduta são elas:

- Bebês prematuros ou menores de 4 meses;
- Pais tabagistas ou mãe que fumou durante a gravidez;
- Uso de álcool ou sedativos pelos pais;
- Cama compartilhada com pessoas que não sejam os pais;
- Uso do sofá, poltronas ou outras superfícies que não sejam a cama;
- Cama com travesseiros, lençóis soltos, colchas;
- No caso de gêmeos, é recomendado que durmam em camas separadas.



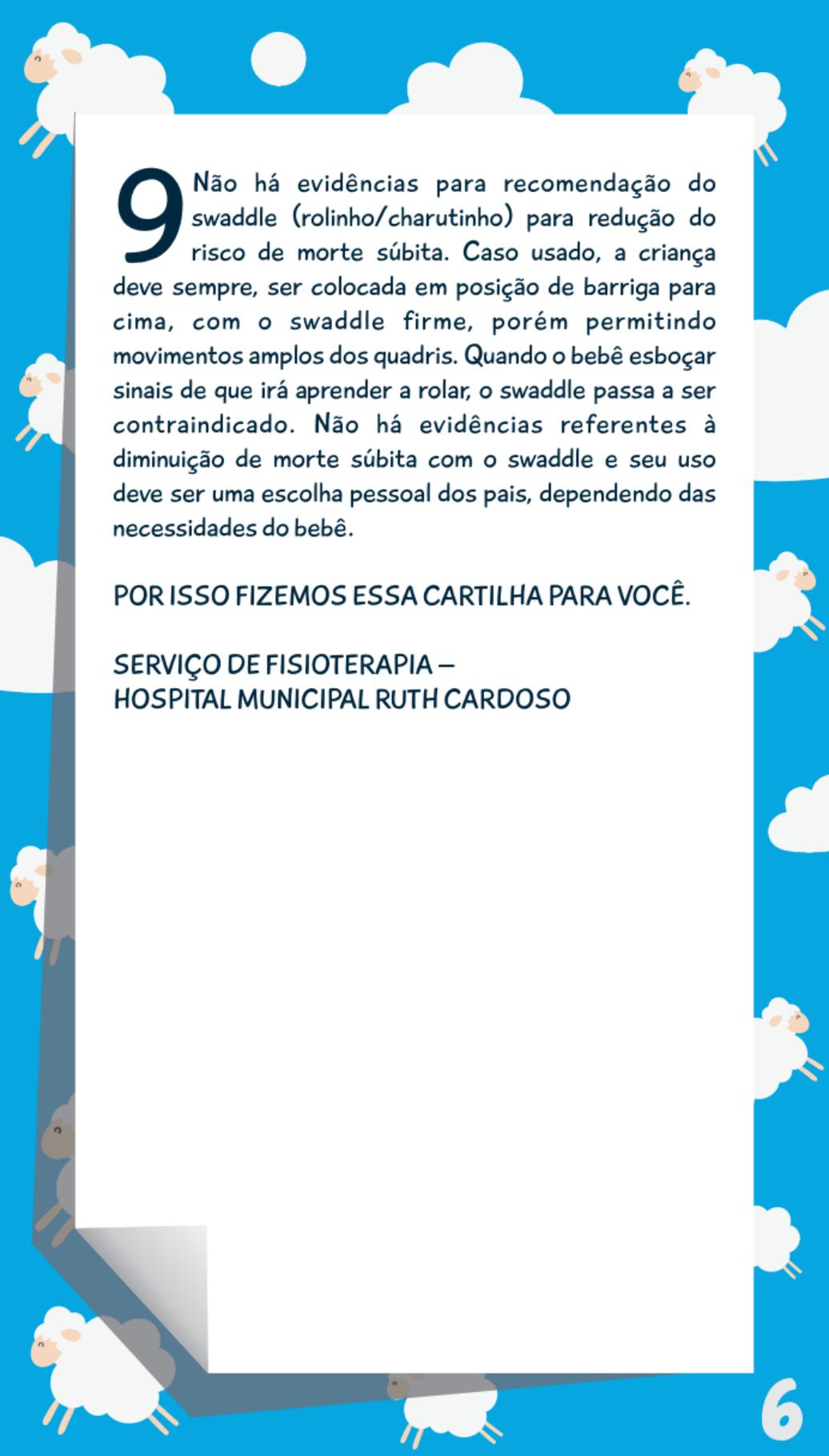
5 Sempre manter objetos macios e roupa de cama solta fora do local de sono. Travesseiros, brinquedos macios, protetores de berço, roupa de cama solta podem obstruir nariz e boca, levando ao sufocamento ou estrangulamento do bebê e devem ser mantidos fora do berço.

Caso esteja frio, é preferível uso de roupas quentes ou saco de dormir, não enrole a criança.

6 Evitar hiperaquecer e cobrir a cabeça do bebê. Deve-se vestir o bebê de forma adequada à temperatura do ambiente, com no máximo uma camada de roupa a mais que o adulto. Deve-se observar sinais de hiperaquecimento, tais como sudorese ou tórax do bebê quente ao toque.

7 A imunização (vacinas) deve ser seguida de acordo com os calendários.

8 Recomenda-se que o bebê permaneça um tempo em posição de "barriga para baixo", quando acordado e sob supervisão, com o objetivo de prevenção de plagiocefalia (cabeça chata) e para aumento de força da cintura escapular, necessária a alguns marcos do desenvolvimento.

A decorative border surrounds the page, featuring stylized white sheep with orange faces and legs, and white clouds against a bright blue background. The sheep are scattered around the edges, some appearing to peek over the top or bottom of the white text area.

9 Não há evidências para recomendação do swaddle (rolinho/charutinho) para redução do risco de morte súbita. Caso usado, a criança deve sempre, ser colocada em posição de barriga para cima, com o swaddle firme, porém permitindo movimentos amplos dos quadris. Quando o bebê esboçar sinais de que irá aprender a rolar, o swaddle passa a ser contraindicado. Não há evidências referentes à diminuição de morte súbita com o swaddle e seu uso deve ser uma escolha pessoal dos pais, dependendo das necessidades do bebê.

POR ISSO FIZEMOS ESSA CARTILHA PARA VOCÊ.

**SERVIÇO DE FISIOTERAPIA –
HOSPITAL MUNICIPAL RUTH CARDOSO**



PREFEITURA
**BALNEÁRIO
CAMBORIÚ**

SECRETARIA DE
SAÚDE

 H.M.R.C.

The logo for H.M.R.C. consists of a stylized infinity symbol or a continuous loop formed by a red line and a blue line.