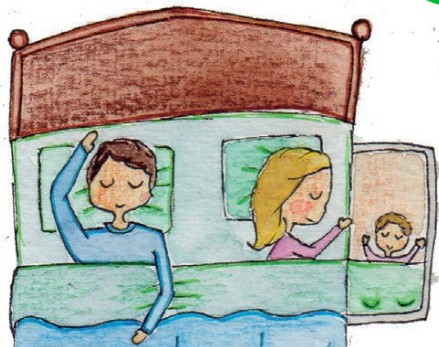
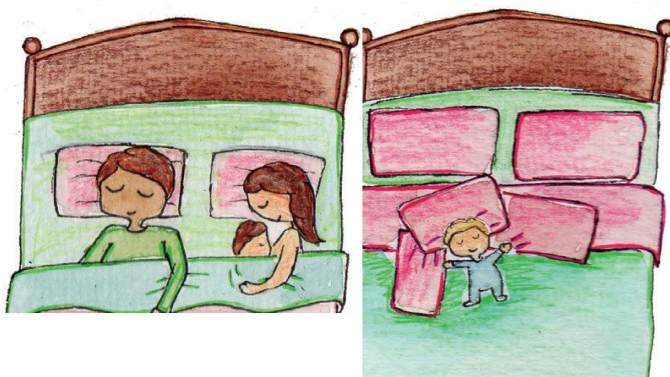


- COLOCAR O BEBÉ A DORMIR NO SEU QUARTO, MAS EM BERÇO PRÓPRIO.



O berço do bebé é o lugar mais seguro para ele dormir. O sofá, a espreguiçadeira e o carrinho de bebé não devem substituir o berço.



**No caso de dúvidas, contacte
o seu médico ou enfermeiro
de família!**

Bibliografia e fonte de imagens

- Sociedade Portuguesa de Pediatria



Autores: Dr.^a Patrícia Pinho, Enf.^a Teresa Assunção,
SC Ana Gonçalves

Data de realização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



SONO SEGURO: como evitar a Síndrome de Morte Súbita do Lactente



USF Vale de Cambra
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666
Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

O QUE É A SÍNDROME DE MORTE SÚBITA DO LACTENTE?

A Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL) é a morte repentina e sem explicação de um bebé durante o seu primeiro ano de vida.

- O objetivo é adotar comportamentos que demonstraram diminuir este risco para o ajudar a proteger o seu filho durante o sono.

COMO PREVENIR A SMSL?

- **POSIÇÃO DE DORMIR DO BEBÉ:** deite o bebé de barriga para cima; o risco de morte súbita aumenta quando o bebé dorme de lado ou de barriga para baixo.



- **PREPARAR O SONO DO BEBÉ:** a cabeça do bebé deve estar descoberta e o cobertor colocado abaixo da zona dos ombros e preso de lado; os pés do bebé tocam no fundo do berço; evitar gorros ou carapuços.



- **PREPARAR UM BERÇO SEGURO:** não deve estar danificado nem incompleto; o colchão deve ser firme, e bem adaptado ao berço. Não colocar almofadas, brinquedos.



- **PROMOVER UM AMBIENTE SEGURO:** não vista o bebé com demasiada roupa e mantenha a temperatura do quarto amena.
- **EVITAR FUMAR PROXIMO DO BEBÉ:** fumar durante a gravidez e próximo do bebé após o nascimento aumenta o risco de SMSL. Se necessitar de apoio para o ajudar a fumar fale com a sua equipa de saúde.



- **AMAMENTE O SEU BEBÉ!**

