

Sono mais seguro para os bebés

O que pode fazer:



✓ Coloque o bebé a dormir sempre de barriga para cima



✓ Durante a gravidez e após o nascimento não sujeite o bebé ao fumo do tabaco



✓ Nos primeiros 6 meses, coloque o seu bebé a dormir no seu quarto, numa cama de bebé ou berço



✓ Amamente o seu bebé



✓ Utilize um colchão firme, liso e impermeável em boas condições



O que deve evitar:



X Nunca durma num sofá ou numa poltrona com o seu bebé



X Não durma na mesma cama que o seu bebé caso fume, beba ou consuma drogas, ou se o seu bebé foi prematuro, ou nasceu com pouco peso



X Não deixe o bebé ficar muito quente
X Não cubra a cara ou a cabeça do bebé enquanto ele dorme, ou utilize roupa de cama solta

Deve seguir os conselhos sempre que o bebé dormir, não apenas para o sono durante a noite

O Síndrome de Morte Súbita Infantil (SMSI) (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) é a morte súbita e inesperada de um bebé por razões que não são óbvias e, apesar de não sabermos ainda evitar completamente o SMSI, é possível reduzir significativamente as probabilidades de este ocorrer seguindo os seguintes conselhos.

Também poderá falar com a sua parteira ou enfermeira ao domicílio, caso tenha algumas questões ou preocupações, ou pode entrar em contacto connosco

Correio eletrónico: info@lullabytrust.org.uk

Telefone: 0808 802 6869

Sítio da internet: www.lullabytrust.org.uk