Sono Seguro do Bebê

A forma como o bebê dorme faz diferença para a segurança dele. Pequenos cuidados reduzem o risco de sufocação e de morte durante o sono. Saber cuidar protege o bebê e tranquiliza a família.

Por que importa

Posição correta: Dormir de barriga para cima é a posição mais segura. Evita que o rosto fique coberto e reduz o risco de sufocação.

Objetos no berço: Objetos soltos no berço podem cobrir o rosto e sufocar. Berço livre é berço seguro.

Morte súbita: Um ambiente de sono seguro reduz o risco de morte súbita do lactente, especialmente nos primeiros meses de vida.



No dia a dia

Posição de barriga para cima

Coloque o bebê sempre de barriga para cima para dormir — nunca de lado ou de bruços. Vale para todos os cochilos, de dia ou de noite, em casa ou fora.

Colchão firme e rosto descoberto

Use colchão firme que caiba direitinho no berço. Mantenha o rosto sempre descoberto. Grades do berço com no máximo 6 cm entre elas.

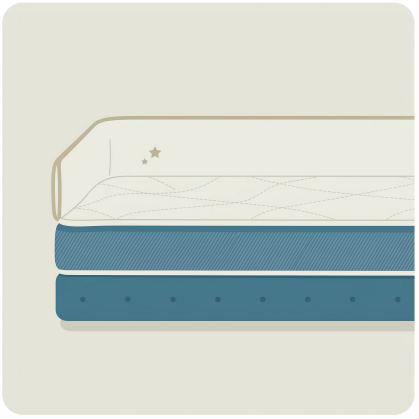
Berço livre de objetos

Não use travesseiro, almofada, protetores de berço nem bichos de pelúcia. Agasalhe com roupa adequada à temperatura, sem cobertor sobre o rosto.

Berço ao lado da cama

Prefira o bebê no próprio berço, ao lado da cama dos pais, nos primeiros meses — facilita amamentar à noite. Evite dividir a mesma cama ou colchão.







Cuidados com o Ambiente do Sono

O ambiente onde o bebê dorme influencia diretamente a segurança dele. Além da posição e do berço, outros fatores do entorno precisam de atenção para garantir um sono tranquilo e sem riscos.

Lençol bem preso ao colchão: Certifique-se de que o lençol esteja bem ajustado ao colchão, sem partes soltas que possam cobrir o rosto do bebê durante o sono.



Prevenção de sufocação

- Evite o uso de talco, cordões, fitas e presilhas perto da criança durante o sono
- Mantenha sacos plásticos, papéis e objetos pequenos (moedas, botões) longe do alcance
- Não use protetores laterais de berço — podem prender o rosto do bebê
- Ambiente sem fumo protege o sono e a respiração do bebê
- Essas orientações valem todas as vezes que o bebê dorme, de dia ou de noite

Quando procurar com urgência

Bebê com pausas na respiração, cor arroxeada ou muito mole ao acordar: leve imediatamente ao pronto-socorro.

Bebê que não responde ao estímulo ou apresenta dificuldade respiratória persistente.

Ambiente sem fumo também protege. A prevenção começa no entorno! Hábitos seguros desde o início garantem noites mais tranquilas e um bebê mais protegido.



Sobre o cuidado

Rotina consistente é proteção. As orientações de sono seguro valem todas as vezes que o bebê dorme — de dia, de noite, em casa ou fora de casa.

Quando voltar mesmo sem urgência: Tire dúvidas sobre sono e rotina nas consultas de acompanhamento com a equipe de saúde.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária