

6 CONSELHOS PARA PREVENIR A MORTE SÚBITA DO BEBÉ



Não fume durante a gravidez. Nem depois.

O risco de morte súbita do bebé aumenta se a mãe fumou durante a gravidez e se continua a fumar após o parto. Se o pai fuma o risco agrava-se.

Coloque o bebé de costas para dormir.

A investigação mostra que os bebés deitados de costas não bolsam nem aspiram mais o vómito do que se estiverem em qualquer outra posição.



Destape a cabeça do bebé para dormir.

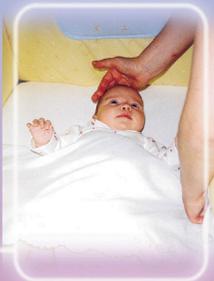
A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé. Não use edredões nem peças de roupa que o possam cobrir (fraldas, gorros). Deite-o com os pés tocando o fundo da cama de modo a que não haja risco de escorregar para debaixo dos lençóis.



Não coloque o bebé na cama de adultos (para dormir).

Se fuma, está muito cansado, tomou algo que altere o sono ou ingeriu bebidas alcoólicas recentemente, não ponha o bebé na sua cama para dormir.

Nunca adormeça no sofá com o seu bebé.



Não aqueça demasiado o bebé.

Deve adequar a temperatura do quarto, a roupa do bebé e a roupa da cama à estação do ano e ao lugar que habita. A temperatura do quarto deverá estar entre 18-21°C.

Vista o bebé com roupa adequada de forma a que ele se sinta confortável (não demasiado quente).

Colocando as costas da sua mão na nuca ou na barriga do bebé poderá avaliar facilmente se ele está muito aquecido.

Se o bebé tem febre precisa de menos roupa e não deve ser agasalhado.

O bebé acordado pode estar noutras posições.

Quando está acordado pode ser colocado de barriga para baixo para brincar. Isto fortalece os músculos do pescoço e das costas.



Região Autónoma da Madeira
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

SIGA ESTES 6 CONSELHOS. O SEU BEBÉ CRESCERÁ MAIS SEGURO!