



SONO SEGURO

Prevenção de morte
súbita durante o sono
no primeiro ano de vida



COLOQUE O BEBÊ DE BARRIGA PARA CIMA

Essa é a posição mais segura para dormir quando o bebê ainda é muito novo para saber mudar de posição sozinho.



USE UM COLCHÃO FIRME E LIVRE DE OBJETOS

Não use travesseiros, protetor de berço, cobertores e não deixe brinquedos junto ao bebê.



DIVIDA O QUARTO COM O BEBÊ, MAS NÃO A MESMA CAMA

Bebês pequenos devem ter seu próprio espaço para dormir.



AMAMENTE SEU BEBÊ

Ofereça apenas leite materno até o sexto mês.



COLOQUE O BEBÊ PARA ARROTAR

Faça isso por 20 minutos após cada mamada



NÃO FUME NA GESTAÇÃO E APÓS O PARTO

O cigarro está associado a morte súbita durante o sono no primeiro ano de vida.



EVITE O SUPERAQUECIMENTO

Não aqueça demais o bebê ou o quarto



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE SAÚDE

CUIDADOS COM SEU BEBÊ: ENGASGOS E SONO SEGURO

O QUE FAZER QUANDO UM BEBÊ SE ENGASGA

Se um **bebê** estiver **engasgado** não chacoalhe, não vire de **ponta cabeça**. Retire qualquer objeto da boca apenas se estiver visível.

Faça os seguintes passos:

1

Apoie o bebê no braço, com a cabeça mais abaixo que o corpo, tendo o cuidado de manter a boca do bebê aberta. Bata com o “calcanhar” da mão nas costas do bebê por 5 vezes.



2

Vire o bebê com a barriga para cima, mantendo a boca aberta e faça 5 compressões no osso do peito, entre os mamilos.



Repita esse ciclo até o bebê conseguir respirar, chorar ou tossir.