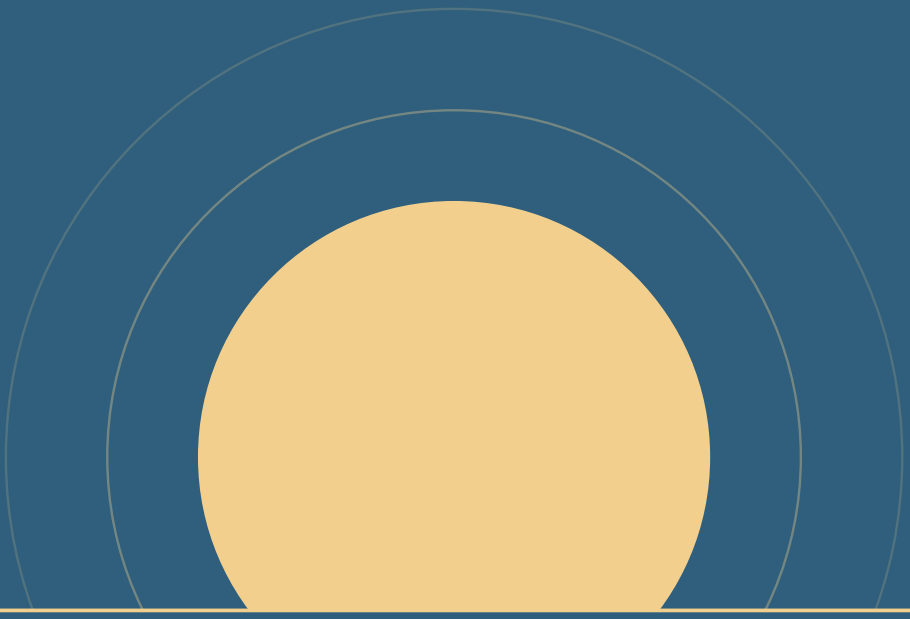
Mamavela

Sono seguro do bebê, 0-24 meses

As regras do sono seguro, rotinas realistas por idade e respostas gentis aos despertares noturnos.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Antes de começar 3

Algumas palavras antes de começar 3

Como usar este livro 4

1. As bases do sono seguro 6

Por que este capítulo vem primeiro 6

Regra 1. De barriga para cima, em todo sono 6

Regra 2. Uma superfície firme e plana, só dele 7

Regra 3. Berço vazio 8

Regra 4. No quarto dos pais, no berço dele, nos primeiros meses 8

Regra 5. Nunca no sofá ou na poltrona 9

Regra 6. Nem calor demais, nem roupa demais 9

Regra 7. Sem fumaça, na gravidez e depois 9

O que também protege 10

Os produtos que prometem evitar a morte súbita 10

Cama compartilhada: o que dizem as fontes, sem julgamento 10

Bebê-conforto, carrinho, sling e cadeirinhas 12

Para marcar: cada sono, de dia e de noite 12

Antes de começar

Se você abriu este livro, é provável que o sono, ou a falta dele, tenha virado o centro dos seus dias e das suas noites. Talvez você ainda esteja esperando o bebê e queira deixar tudo pronto. Talvez o seu recém-nascido tenha três semanas e você tenha digitado no celular, às 4 horas da manhã, "é normal o bebê acordar de duas em duas horas?". Talvez o seu pequeno de um ano e meio tenha acabado de passar a perna por cima da grade do berço e você esteja se perguntando o que vem depois. Seja qual for o seu momento, este livro foi escrito para ser um lugar calmo e confiável para onde voltar.

Ele se apoia em duas promessas.

Primeira: a segurança vem sempre antes. Cada rotina, cada exemplo de dia e cada ideia para acalmar o seu bebê cabe dentro das regras do sono seguro do Ministério da Saúde, publicadas na Caderneta da Criança e nos Cadernos de Atenção Básica, e das recomendações da Academia Americana de Pediatria (AAP), do NHS britânico e da associação britânica The Lullaby Trust. Nada nestas páginas pede que você coloque o bebê de bruços ou de lado para dormir, que use travesseiro, rolinho, protetor de berço ou ninho, ou que tente fazê-lo dormir "mais pesado" do que é natural para a idade dele. Se um conselho lido em outro lugar contradiz essas regras, as regras vencem.

Segunda: cada número tem fonte. Quando este livro diz que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda de 14 a 17 horas de sono por dia nos três primeiros meses, que o risco é maior antes dos 4 meses ou que um estudo acompanhou 225 famílias por cinco anos, a fonte aparece no texto e está completa na bibliografia, com o endereço. Quando as instituições não dizem exatamente a mesma coisa (isso acontece entre o Brasil, os Estados Unidos e o Reino Unido em alguns pontos, como a chupeta ou o charutinho), você vai ver as posições lado a lado, para entender a diferença em vez de se perguntar em qual grupo de mensagens acreditar. E quando uma informação não pôde ser conferida numa fonte oficial, ela não foi escrita: o livro diz a quem perguntar.

> **Este livro informa; ele não substitui a equipe que acompanha o seu bebê.**
>
> O pediatra, a médica ou a enfermeira da UBS, a equipe de Saúde da Família e o seu plano de saúde conhecem o seu filho. Se o bebê nasceu prematuro, tem algum problema de saúde ou recebeu orientações específicas para dormir, siga essas orientações. Numa emergência, ligue **192 (SAMU)**; a ligação é gratuita. O Capítulo 14 reúne todos os telefones úteis.

Algumas palavras antes de começar

O vocabulário do sono do bebê muda de um livro, de uma loja ou de uma região para outra. Estas são as palavras usadas aqui.

Palavra usada neste livro	O que quer dizer	Você também pode ler
Berço	O berço tradicional, com laterais fixas e grades verticais	Berço americano, berço de grade
Moisés	Cama pequena e portátil para os primeiros meses	Cesto, bercinho
Berço acoplado	Berço pequeno preso ao lado da cama dos pais, com colchão próprio: o bebê fica ao seu lado, não na sua cama	Berço lado a lado, side-by-side
Cama compartilhada	O bebê dorme na cama dos adultos	Coleito, cama partilhada (em Portugal)
Saco de dormir	Peça com cavas, sem mangas, que substitui lençol de cima e cobertor	Saco de dormir vestível
Charutinho	Enrolar o bebê de forma justa num tecido fino, com os braços	Enrolar, swaddle
Berço portátil	Berço dobrável de viagem	Cercadinho, chiqueirinho
Bebê-conforto	Cadeirinha do carro em forma de concha para os primeiros meses	Cadeirinha, "ovinho"
Chupeta		Bico
Morte súbita do lactente	Morte inesperada de um bebê aparentemente saudável, quase sempre durante o sono, sem explicação depois de todas as investigações	Morte súbita infantil, síndrome da morte súbita do lactente

A expressão "dormir junto" confunde: há quem a use para o bebê na cama dos pais e há quem a use para o bebê no berço ao lado da cama. Do ponto de vista da segurança, são coisas muito diferentes. Por isso, aqui falamos de **cama compartilhada** de um lado e de **dividir o quarto** do outro.

Como usar este livro

Você não precisa ler na ordem. Se o bebê acabou de nascer, comece pelos Capítulos 1 a 4. Se você está vivendo despertares noturnos aos oito meses, os Capítulos 5, 8 e 9 vão falar com você primeiro. Se vai viajar, vá direto ao Capítulo 11. O Capítulo 1 é aquele que todos os adultos que cuidam do bebê deveriam ler, avós, babá e creche incluídos: no fim do Capítulo 2 há uma página para entregar a eles.

A última parte do livro é um diário de sono de duas semanas. Preencha quando quiser enxergar padrões, antes de uma consulta na UBS ou no pediatra, ou simplesmente quando precisar da prova de que as coisas estão mudando, devagar. O próprio Ministério da Saúde sugere aos profissionais um diário do sono de uma ou duas semanas quando há dificuldade para dormir (Cadernos de Atenção Básica nº 33).

Em todo o livro, "mãe" e "pais" incluem mães solo, casais de duas mães ou de dois pais, famílias por adoção, avós que criam os netos e qualquer pessoa que esteja de pé às 3 da manhã com um bebê

no colo.

1. As bases do sono seguro

Por que este capítulo vem primeiro

A morte súbita do lactente é rara. Mesmo assim, para muitos pais, ela é o medo silencioso das primeiras noites. A boa notícia, e é a mensagem de todas as fontes deste livro, é que o risco pode ser bem reduzido por um punhado de hábitos que não custam nada.

No Brasil, o Ministério da Saúde reuniu esses hábitos em dois documentos. O primeiro é a **Caderneta da Criança** (7ª edição), que a família recebe na maternidade e leva a todas as consultas. Na página "O sono do bebê", ela orienta: um lugar **tranquilo, arejado e limpo** para dormir; o bebê **de barriga para cima**; **boca e nariz descobertos**; **sem travesseiro e sem cobertor**; roupa adequada à temperatura do ambiente; e, nos primeiros meses, **o berço ou a rede do bebê ao lado da cama ou da rede dos pais**, para facilitar os cuidados e a amamentação à noite.

O segundo é o **Caderno de Atenção Básica nº 33** (CAB 33, "Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento"), escrito para as equipes da UBS. Ele pede que os pais sejam alertados de que o risco de morte súbita existe no primeiro ano de vida, **sobretudo nos primeiros 6 meses**, e que a maneira de preveni-la é colocar a criança para dormir **de barriga para cima, e não de lado ou de bruços**, em cama ou berço **firme**, sem lençóis ou cobertores frouxos nem objetos macios em volta.

A Academia Americana de Pediatria, na atualização de 2022 escrita pela Dra. Rachel Moon e colegas, descreve um "modelo do risco triplo": a morte súbita aconteceria quando um bebê com uma vulnerabilidade invisível encontra um fator externo, como um lugar de sono inseguro, durante uma fase sensível do desenvolvimento. Você não consegue ver nem mudar essa vulnerabilidade. Consegue, sim, controlar o ambiente, em cada sono.

> **A regra numa frase.**
>
> De barriga para cima, numa superfície firme e plana, no berço dele e vazio, com nariz e boca descobertos, no quarto dos pais, sem fumaça e sem calor demais. É, quase palavra por palavra, o que pedem a Caderneta da Criança e o CAB 33. Nos Estados Unidos, a AAP resume assim: sozinho, de barriga para cima, no berço, sem fumaça. No Reino Unido, a The Lullaby Trust diz: sempre de barriga para cima, num berço livre. Três maneiras de dizer a mesma coisa.

Regra 1. De barriga para cima, em todo sono

Coloque o bebê de barriga para cima para dormir, à noite e nos cochilos, todas as vezes.

- O CAB 33 é claro: de barriga para cima (posição supina), **não de lado e não de bruços**.
- A AAP explica que dormir de lado é tão perigoso quanto de bruços, justamente porque o bebê colocado de lado rola com mais facilidade para a barriga.

- O programa americano Safe to Sleep, do Instituto Nacional de Saúde da Criança (NICHD), alerta que um bebê que costuma dormir de barriga para cima e é colocado de bruços ou de lado de vez em quando, num cochilo por exemplo, tem o risco de morte súbita aumentado **em até 45 vezes**. É por isso que a regularidade importa tanto, e que todas as pessoas que cuidam do bebê precisam conhecer a regra.
- Muitos pais têm medo de que o bebê engasgue se golfar de barriga para cima. A AAP responde que bebês saudáveis têm reflexos e uma anatomia das vias aéreas que os protegem nessa posição, e que mesmo bebês com refluxo devem dormir de barriga para cima, no plano, salvo orientação médica expressa.

E quando o bebê começa a rolar? Continue colocando-o de barriga para cima no início de cada sono. O NICHD explica que, quando o bebê já rola sozinho nos dois sentidos, da barriga para cima para a barriga para baixo e de volta, você pode deixá-lo na posição que ele escolher. Se ele só rola num sentido, você pode virá-lo de novo. A Caderneta da Criança sugere estimular o rolar, acordado e no chão, por volta dos 5 meses.

Bebês prematuros. Na UTI neonatal, alguns bebês prematuros ficam de bruços por um tempo, por razões médicas. A AAP explica que eles devem passar a dormir de barriga para cima assim que estiverem clinicamente estáveis, para se acostumarem antes de ir para casa. Em casa, só mantenha outra posição se o médico do bebê pedir, por um motivo médico. A Caderneta lembra também que o bebê prematuro é acompanhado pela **idade corrigida**.

> **Em Portugal.**
>
> O Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil da Direção-Geral da Saúde (Norma 010/2013) inclui, nas consultas do primeiro ano, a posição de deitar em **decúbito dorsal** (de barriga para cima), "tendo em conta a prevenção da síndrome da morte súbita do lactente", e, quando o bebé está acordado, o **decúbito ventral ou o colo**.

Regra 2. Uma superfície firme e plana, só dele

O bebê deve dormir numa superfície **firme, plana e horizontal**, feita para o sono de bebês: berço, moisés, berço portátil ou berço acoplado.

- **Firme** quer dizer que o colchão não afunda com o peso do bebê (AAP). O CAB 33 pede cama ou berço firme.
- **Plana** quer dizer sem inclinação. A AAP considera inseguro qualquer lugar com mais de 10 graus de inclinação: numa rampa, o corpo do bebê pode escorregar e a cabeça cair para a frente, o que atrapalha a respiração.
- **Só dele** quer dizer um lugar separado. O NICHD lista como inseguras as superfícies macias: sofá, colchão de água, espuma viscoelástica, colchão de ar ou com pillow top, edredons, cobertores grossos e pelegos.

Regra 3. Berço vazio

No berço, só o colchão do tamanho certo e um lençol de elástico bem ajustado. O bebê fica no saco de dormir ou na roupa de dormir.

A Caderneta pede para ajustar o lençol do colchão, cuidando para que o rosto do bebê não seja encoberto por **lençóis, cobertores, almofadas e travesseiros**, e para evitar cordões e enfeites de cabelo. Ela também pede para não aproximar o recém-nascido de **bichinhos de pelúcia**. O NICHD organiza os perigos em quatro famílias: o que é **macio**, o que fica **embaixo ou em cima** do bebê, o que **não é ajustado** (mesmo pequeno ou "bem preso") e o que tem **peso**.

Deixe fora do berço:

- travesseiros e almofadas, inclusive os que prometem evitar cabeça chata
- edredons, cobertores, mantas e colchas
- protetores de berço e tudo o que se prende às grades
- lençóis que não são de elástico
- bichinhos de pelúcia e naninhas grandes
- rolinhos, ninhos, redutores, posicionadores e "casulos"
- mantas, sacos ou charutinhos com peso
- colares, correntes de chupeta, cordões e fitas

> **E a naninha?**
>
> Muitos pais perguntam. A Caderneta pede para não aproximar o recém-nascido de pelúcias, e o NICHD inclui naninhas e paninhos entre os objetos que não devem ficar no lugar de sono. Mais tarde, quando a criança já é maior, um objeto de apego costuma entrar na rotina; na dúvida sobre a idade, pergunte ao pediatra ou na UBS.

Regra 4. No quarto dos pais, no berço dele, nos primeiros meses

A Caderneta da Criança orienta colocar o berço ou a rede do bebê **ao lado da cama dos pais nos primeiros meses**. A AAP e o NHS são mais precisos: no mesmo quarto, **pelo menos nos primeiros 6 meses**, para os cochilos e para a noite.

- A AAP explica que dividir o quarto pode reduzir o risco de morte súbita **em até 50%** e que é muito mais seguro do que dividir a cama. Também facilita as mamadas e o cuidado à noite.
- A The Lullaby Trust tranquiliza: isso não quer dizer que você nunca pode sair do quarto para ir ao banheiro ou fazer um café. Quer dizer que o bebê está mais seguro quando você está perto dele na maior parte do tempo. Nenhum aparelho, babá eletrônica incluída, substitui um adulto no quarto.

Regra 5. Nunca no sofá ou na poltrona

É a regra que todas as fontes dizem com mais força. O CAB 33 pede que os pais sejam orientados a **não dormir com o bebê em sofás ou poltronas**. A AAP calcula que o risco de morte durante o sono é **até 67 vezes maior** quando o bebê dorme com alguém num sofá, numa poltrona macia ou sobre almofadas. A The Lullaby Trust explica que o bebê pode escorregar com facilidade para uma posição em que fica preso e não consegue respirar.

> **Se você sentir os olhos fechando**
>
> durante uma mamada no sofá, coloque o bebê de barriga para cima no berço antes de fechar os olhos. A AAP orienta: se houver qualquer chance de você adormecer com o bebê na sua cama, tire travesseiros, cobertas e lençóis que possam cobrir o rosto, a cabeça ou o pescoço dele ou esquentá-lo demais, e, se adormecer, coloque-o de volta no berço assim que acordar. E evite adormecer com ele em qualquer outro lugar, sobretudo no sofá e na poltrona.

Regra 6. Nem calor demais, nem roupa demais

O excesso de calor é um fator de risco (AAP, NHS, The Lullaby Trust). A Caderneta pede roupa **adequada à temperatura do ambiente** e um lugar **arejado**.

- **Quanto de roupa.** A AAP dá uma regra geral: vista o bebê com, no máximo, uma camada a mais do que você usaria no mesmo ambiente.
- **Como conferir.** Toque a nuca ou o peito do bebê. Mãos e pés costumam ficar mais frios, e isso é normal (NHS, The Lullaby Trust). Sinais de calor demais: suor, cabelo molhado, peito quente, bochechas muito vermelhas (AAP).
- **Cabeça descoberta para dormir.** Nada de touca dentro de casa (AAP, The Lullaby Trust). O NHS pede para tirar touca, macacão e casaco assim que entrar numa loja, num ônibus ou no carro, mesmo que isso acorde o bebê.
- **A temperatura do quarto.** No Reino Unido, o NHS e a The Lullaby Trust recomendam um quarto **entre 16 °C e 20 °C**. Em boa parte do Brasil, isso não é possível no verão, e nenhuma fonte oficial brasileira consultada para este livro fixa uma temperatura ideal para o quarto do bebê. O que vale em qualquer lugar: quarto arejado, roupa leve e o toque na nuca. O Capítulo 3 traz um quadro para o calor.

Regra 7. Sem fumaça, na gravidez e depois

A Caderneta pede para **não permitir que fumem** dentro de casa: a fumaça e o cheiro do cigarro fazem mal a todos, principalmente aos bebês. O CAB 33 acrescenta que quem **acabou de fumar** não deve pegar o bebê no colo, e a Caderneta pede para não fumar com a criança no colo. A AAP inclui o vape e lembra que os bebês expostos à nicotina na gravidez ou depois do nascimento têm risco maior de morte súbita, sobretudo quando dormem com um adulto que fuma ou usa vape. Se você ou a pessoa que divide a cama com você fuma, é especialmente importante **nunca** dividir a cama com o bebê (AAP, The Lullaby Trust).

Parar de fumar com um bebê recém-nascido em casa é difícil. Se quiser ajuda, converse com a equipe da UBS, sem julgamento.

O que também protege

Além do lugar de sono, as fontes citam outros hábitos ligados a um risco menor.

- **O leite materno.** O CAB 33 registra que alguns estudos sugerem diminuição das taxas de morte súbita com o aleitamento materno, e a AAP inclui a amamentação entre as medidas de proteção. **Se o seu bebê toma fórmula e você segue as outras regras deste capítulo, você também está reduzindo o risco dele.** Peito ou mamadeira, a sua escolha é respeitada aqui.
- **A chupeta: aqui as fontes divergem.** A AAP e a The Lullaby Trust dizem que oferecer chupeta na hora de dormir pode ajudar a reduzir o risco de morte súbita. O Ministério da Saúde, na Caderneta, pede para **evitar chupetas, bicos e mamadeiras** porque eles podem atrapalhar a amamentação. As duas coisas são verdade ao mesmo tempo: converse com o pediatra. Se usar e estiver amamentando, a The Lullaby Trust sugere esperar a amamentação estar bem estabelecida, em geral por volta das **4 semanas**; não force, não recoloque se ela cair durante o sono, nunca mergulhe em açúcar ou mel e nunca prenda com cordão ou corrente para dormir (AAP, NICHD, The Lullaby Trust). A The Lullaby Trust sugere tirar aos poucos entre os 6 e os 12 meses.
- **As vacinas em dia.** A AAP diz que há evidências de que as vacinas do bebê podem ajudar a proteger contra a morte súbita. No Brasil, o calendário está no Programa Nacional de Imunizações e é registrado na Caderneta da Criança: leve-a a todas as vacinas, e a equipe da sala de vacina diz o que está previsto para cada idade.
- **Nada de álcool nem drogas.** A Caderneta pede à mãe que amamenta para evitar bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas, e a AAP pede para nunca dividir a cama depois de beber álcool, usar maconha ou tomar remédios ou drogas.

Os produtos que prometem evitar a morte súbita

A AAP é direta: não há evidência de que os produtos vendidos para reduzir o risco de morte súbita façam isso. Monitores de respiração e de batimentos para uso doméstico, meias e pulseiras que medem pulso ou oxigênio não provaram diminuir esse risco. Se você gosta de usar um, a AAP diz que tudo bem, desde que ele não substitua as regras deste capítulo nem dê uma falsa sensação de segurança. A AAP lembra também que calços, posicionadores, colchões especiais e superfícies de sono especiais não mostraram reduzir o risco. E a The Lullaby Trust observa que um produto que diz "nenhum bebê morreu usando isto" não prova nada, porque a morte súbita se tornou rara.

Cama compartilhada: o que dizem as fontes, sem julgamento

É o assunto em que as mensagens oficiais mais mudam de tom de um país para outro. Vale entender por quê, sem culpa: muitas famílias acabam um dia com o bebê na cama, por escolha ou por exaustão.

No Brasil, o CAB 33 não proíbe a cama compartilhada (que ele chama de coleito), mas pede que,

quando ela acontece, a família seja alertada sobre as situações em que o risco aumenta muito: **bebida alcoólica, drogas ilícitas, cigarro, remédio que age no sistema nervoso central ou pais muito cansados**. Nessas situações, o risco é de morte súbita e também de queda da cama e de o bebê ser **prensado ou sufocado** por um dos pais, **principalmente antes dos 4 meses**. E nunca no sofá ou na poltrona. A Caderneta, por sua vez, orienta o berço ou a rede do bebê **ao lado** da cama dos pais.

Nos Estados Unidos, a AAP não recomenda dividir a cama em nenhuma situação, nem com gêmeos. Se você levar o bebê para a sua cama para mamar ou acalmar, coloque-o de volta no berço dele antes de adormecer.

No Reino Unido, o NHS e a The Lullaby Trust também dizem que o lugar mais seguro é o berço ao lado da cama, mas dão conselhos para reduzir o risco quando a família divide a cama, partindo do fato de que muitos pais fazem isso, de propósito ou sem querer.

O que os estudos mostram. Uma análise de cinco grandes estudos do Reino Unido, da Europa e da Oceania, com **1.472 bebês** que morreram de morte súbita e 4.679 bebês de comparação (Carpenter e colegas, 2013), concluiu que dividir a cama aumentava o risco mesmo quando nenhum dos pais fumava e o bebê, com menos de 3 meses, era amamentado. Nessa situação, o risco absoluto continuava baixo: cerca de 0,08 por mil nascidos vivos quando o bebê dividia o quarto e 0,23 por mil quando dividia a cama. O risco **diminuía com a idade** do bebê e **aumentava muito com cigarro e álcool**. Num estudo do sudoeste da Inglaterra (Blair e colegas, 2009), 54% dos bebês que morreram dormiam com alguém, contra 20% nos grupos de comparação; boa parte da diferença vinha de pais que tinham bebido ou usado drogas (31% contra 3%) e de **dormir no sofá** (17% contra 1%).

Todas as fontes concordam sobre as situações em que dividir a cama é especialmente perigoso:

Nunca divida a cama com o bebê se	Fonte
Você ou alguém na cama bebeu álcool, usou drogas ou tomou remédio que dá sono	CAB 33, The Lullaby Trust, AAP
Você ou alguém na cama fuma, mesmo que nunca na cama, ou o bebê foi exposto ao cigarro na gravidez	The Lullaby Trust, AAP
Você está muito cansada	CAB 33, AAP
O bebê nasceu prematuro (antes de 37 semanas) ou com menos de 2,5 kg	The Lullaby Trust; a AAP fala em risco 2 a 5 vezes maior
O bebê tem menos de 4 meses	CAB 33; a AAP fala em risco 5 a 10 vezes maior
Vocês estão num sofá ou numa poltrona	Todas as fontes: nunca

A AAP acrescenta que o risco é **mais de 10 vezes maior** quando o bebê divide a cama com alguém exausto, que tomou remédio que dificulta acordar ou que usou álcool ou drogas.

Se, mesmo assim, o bebê acabar na sua cama, a The Lullaby Trust lista o que deixa a situação menos perigosa: travesseiros e cobertas do adulto longe do bebê; cabeceira sem grades ou enfeites onde ele possa se prender; o bebê de barriga para cima, num espaço só dele; nenhum outro filho nem animal na cama; nunca deixar o bebê sozinho numa cama de adulto; e nenhuma

fresta entre o colchão e a parede. Esses cuidados reduzem um risco; não o eliminam.

> **Um conselho de organização da The Lullaby Trust.**
> Pensando ou não em dividir a cama, tenha sempre pronto um berço ou moisés para as noites em que isso seria perigoso, e pense antes no que você vai fazer se estiver exausta. Decide-se com mais calma às 3 da tarde do que às 3 da manhã.

Bebê-conforto, carrinho, sling e cadeirinhas

O bebê-conforto é indispensável no carro, mas não é cama. A AAP e a The Lullaby Trust dizem que não há problema em o bebê adormecer na cadeirinha durante a viagem, e que ele deve ser tirado e colocado numa superfície firme e plana ao chegar. O NICHD acrescenta que cadeirinhas, carrinhos na posição sentada e carregadores não devem ser lugar habitual de sono. A The Lullaby Trust cita uma pesquisa da Universidade de Bristol, de 2017, segundo a qual bebês prematuros e muito pequenos podem ter dificuldade para respirar quando viajam muito tempo sentados.

O motivo é respiratório: um bebê pequeno sentado e encolhido, com o queixo no peito, pode ter as vias aéreas obstruídas (NICHD).

Carregar o bebê no colo ou no sling é ótimo para o vínculo, **desde que as vias aéreas fiquem sempre livres**. O NHS resume as regras do sling numa sigla inglesa que podemos traduzir assim:

- **Justo**: ajustado o bastante para manter o bebê bem junto de você.
- **Visível**: você vê o rosto dele o tempo todo só baixando os olhos.
- **Perto do beijo**: a cabeça dele está alta o bastante para você beijar a testa.
- **Queixo longe do peito**: o queixo dele nunca fica apoiado no peito; deve caber um dedo entre os dois.
- **Costas apoiadas**: as costas dele ficam sustentadas, retas contra você.

Para marcar: cada sono, de dia e de noite

- ☐ De barriga para cima, nunca de bruços nem de lado
- ☐ Colchão firme, plano e do tamanho exato do berço, do moisés ou do berço portátil
- ☐ Só um lençol de elástico, e o bebê num saco de dormir ou numa roupa de dormir do tamanho dele
- ☐ Nada de travesseiro, cobertor, edredom, protetor de berço, pelúcia, rolinho, ninho ou redutor
- ☐ Nariz e boca sempre descobertos
- ☐ No meu quarto, no berço dele, pelo menos nos primeiros meses (seis meses, segundo a AAP e o NHS)
- ☐ Nunca adormecer com o bebê no sofá ou na poltrona
- ☐ Quarto arejado, roupa conforme a temperatura, cabeça descoberta, toque na nuca para conferir
- ☐ Casa e carro sem cigarro e sem vape

- ☐ Tirado do bebê-conforto, do carrinho sentado ou do sling e colocado no berço ao chegar
- ☐ Todas as pessoas que cuidam do bebê conhecem estas regras

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 72 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/sono-seguro-bebe/

Pagamento único, PDF na hora.