

# Recomendações para um sono seguro

**Tragicamente, alguns bebês morrem de forma inesperada e sem nenhum motivo óbvio durante o sono.**

**Você pode reduzir o risco para seu bebê seguindo estas recomendações para um sono seguro toda vez que colocar seu bebê para dormir:**

- Coloque o bebê para dormir deitado de costas (de barriga para cima).
- Seu bebê deve ter seu próprio berço, que atenda aos critérios de segurança australianos, com um colchão firme e bem ajustado.
- Seu bebê deve dormir no mesmo quarto que você à noite, durante os primeiros seis a doze meses de vida.
- Não deixe seu bebê dormir no sofá ou em uma poltrona, principalmente junto com outra pessoa.
- Certifique-se de que a cabeça e o rosto de seu bebê não vão ficar cobertos enquanto ele dorme, para evitar asfixia e superaquecimento. Não use edredons, contornos (protetores) de berço, estofamentos extras para o colchão, nem peles de carneiro, e não deixe brinquedos macios no berço.
- Vista seu bebê de forma que ele fique confortavelmente aquecido, mas não quente, para evitar superaquecimento.
- Amamente seu bebê durante os primeiros seis meses, se possível.
- Não fume durante a gravidez nem depois de seu filho nascer, e não permita que ninguém fume perto do bebê.
- Certifique-se de que qualquer pessoa que for cuidar de seu bebê entenda estas recomendações para um sono seguro.



As práticas de sono seguro recomendadas foram adaptadas de [raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)