

## Criando um Ambiente de Sono

A API recomenda as seguintes orientações baseadas em pesquisas que, quando seguidas, permitem que pais e filhos compartilhem o sono da maneira mais segura possível.

### Orientações importantes para seguir:

- 1. Coloque o seu bebê para dormir de costas.** Isto ajuda a proteger seu bebê da Síndrome de Morte Súbita Infantil.
- 2. Escolha um colchão firme,** sem cobertores que possam cobrir a cabeça, almofadas, e bichos de pelúcia. Nunca coloque seu bebê para dormir - ou adormeça com ele - em um sofá, cadeira, poltrona de amamentação, sofá-cama, cama inflável ou colchão d'água.
- 3. Deixe o bebê fresco.** Ajuste as roupas e a temperatura do quarto para evitar que o bebê superaqueça. A UNICEF recomenda uma temperatura entre 16° e 18° Celsius para dormir à noite.
- 4. Use um ventilador** no quarto onde o bebê dorme, para ajudar a circular o ar e manter o ambiente mais fresco.
- 5. Bebês não devem dormir sozinhos em uma cama de adulto,** mesmo nas sonecas. Se os pais não têm acesso a um berço ou carrinho para sonecas, coloque um colchão menor ou futon no chão, e certifique-se que a sala está protegida para bebês. O bebê conforto não deve ser usado para sonecas ou para dormir à noite.

### ... e se o seu bebê dorme com você:

- 1. Amamente o seu bebê.** Mães que amamentam passam mais tempo em estágios leves de sono, fazendo-as mais alertas aos bebês. Elas também tendem a dormir numa posição protetora (com os joelhos dobrados para cima) que previne que o bebê desça e fique debaixo dos cobertores.
- 2. Ponha o bebê próximo à mãe,** ao invés de deixá-lo entre o pai e a mãe.
- 3. Use grades ou protetores de cama aprovados** quando colocar o bebê na cama da família. Preencha qualquer espaço entre a cama e as paredes, cabeceira, móveis com uma manta de bebê ou toalha enrolada. Colocando o colchão ou futon no chão longe das paredes evita tanto o risco de quedas como o de entrar em espaços. A CPSC não possui orientações de segurança para berços de cosleeping.
- 4. Seja consciente sobre dormir** junto e coloque o bebê próximo à mãe, em um ambiente planejado, ao invés de cair no sono por exaustão no sofá, cadeira, poltrona, ou qualquer outro lugar inseguro para compartilhar o sono.
- 5. Apenas cuidadores primários devem dormir com um bebê.** Não permita que babás ou irmãos mais velhos durmam próximo ao bebê.

### ... e se o seu bebê dorme no berço:

**Berços devem atender as orientações de segurança da CPSC, incluindo:**

- \* Espaçamento das grades menor que 6cm que não estejam soltas ou quebradas
- \* Cabeçalho e rodapé não devem ter um desenho pontiagudo
- \* As barras das quinas não devem ser mais protuberantes do que 1,5mm em relação aos painéis e outras grades.



### Attachment Parenting International

Gostaríamos de agradecer os seguintes patrocinadores das Orientações de Segurança para o Sono Infantil, por seu comprometimento em oferecer as informações de segurança necessárias às famílias:



Apoiado por Dr. James J. McKenna, Ph.D., Director, Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory, University de Notre Dame

Para informações adicionais sobre o sono infantil e arranjos de sono, visite estes sites:

- \* Página de Segurança para o Sono Infantil da API: [AttachmentParenting.org/infantsleepsafety](http://AttachmentParenting.org/infantsleepsafety)
- \* O seu grupo de apoio local API: [AttachmentParenting.org/groups/groups.php](http://AttachmentParenting.org/groups/groups.php)
- \* Fórum API: [AttachmentParenting.org/forums](http://AttachmentParenting.org/forums)
- \* Os Oito Princípios da Criação com Apego: [AttachmentParenting.org/Portuguese](http://AttachmentParenting.org/Portuguese)
- \* Attached at the Heart: [AttachedAtTheHeartBook.com](http://AttachedAtTheHeartBook.com)
- \* Ask Dr. Sears: [AskDrSears.com](http://AskDrSears.com)
- \* La Leche League International: [LLLl.org](http://LLLl.org)
- \* Mothering Magazine: [Mothering.com](http://Mothering.com)
- \* The Mother-Baby Behavioral Sleep Lab: [ND.edu/~jmckenn1/lab](http://ND.edu/~jmckenn1/lab)



Copyright 2010

Usado com a permissão de Attachment Parenting International [AttachmentParenting.org](http://AttachmentParenting.org)

Aviso: A Attachment Parenting International (API) incentiva os pais a usar o bom senso em relação à segurança de seus filhos. A API publica esta informação sabendo que os pais estão envolvidos no uso de berços e dormir junto em todas as suas formas, e como tal API estão empenhados em manter as crianças seguras e saudáveis, fornecendo as informações de segurança mais recentes disponíveis. A API, seus grupos de apoio, seus patrocinadores, e os seus parceiros não assumem nenhuma responsabilidade em danos sofridos em bebês, crianças ou pais, e é mantida isenta de qualquer dano, perda ou responsabilidade legal decorrente da informação que fornece.

# Sono Infantil Orientações de Segurança

O que você precisa saber para criar um ambiente de sono para os primeiros seis meses do seu bebê!



As informações sobre bebês e sono são confusas. Você provavelmente vai ouvir histórias totalmente diferentes do seu médico, seu vizinho, seus pais, e de outras fontes. É difícil ter certeza do que é melhor quando se trata de onde o bebê dorme nos cochilos e à noite.

A verdade é que arranjos diferentes funcionam para famílias diferentes. As decisões sobre onde, quando e como seus bebês dormem são tomadas por você e seu bebê. Este folheto descreve a segurança básica do sono, para que você possa fazer escolhas mais seguras sobre a maneira como a sua família dormirá.

Os especialistas promovem a criação de fortes laços entre pais e filhos; e uma maneira de fazer isso é ajudando os pais a criar um ambiente de carinho e cuidado do sono de seus filhos. Juntos, nós desejamos ter a certeza de que você tem as informações mais atualizadas de segurança, independente dos arranjos de sono que você escolher.



## Benefícios do Sono Compartilhado

Os pais que compartilham o sono com seus bebês pode cuidar deles com mais facilidade e sem que ninguém tenha que acordar totalmente. Todo mundo pode dormir mais e melhor desta forma. Os pais se sentem mais conectados com seu bebê e o bebê se beneficia fisicamente, emocionalmente e até mesmo intelectualmente.

### E aqui está o porquê:

- \* O bebê se sente confortável e seguro, então chora menos.
- \* Os bebês naturalmente dormem um sono mais leve que os adultos - e isto é uma coisa boa! Estudos mostram que o sono leve dos bebês ajuda a manter o batimento cardíaco e respiração tranquila, e diminui os riscos de morte súbita.
- \* Pais relatam que conseguem dormir mais com menos interrupções.
- \* A produção de leite materno aumenta e a amamentação noturna se torna mais fácil.
- \* Os pais não precisam sair da cama
- \* As mães se preocupam menos à noite sabendo que podem alcançar rapidamente para tocar ou confortar o bebê.
- \* Tanto pais como mães relatam sentir um vínculo próximo com os seus bebês.
- \* Para mais informações sobre os benefícios do sono compartilhado e como as famílias praticam isso, visite [www.attachmentparenting.org](http://www.attachmentparenting.org).

### Nos ajude a divulgar isso!

Se você concorda que pais precisam destas informações importantes de segurança, por favor, nos ajude a divulgar. Você pode imprimir o folheto e levar ao consultório do seu pediatra, eventos de gestação e parto, maternidades. Para mais informações, veja [attachmentparenting.org/infantsleepsafety](http://attachmentparenting.org/infantsleepsafety).

## Quando Você Não Deve Fazer Cama Compartilhada

A criação e cuidados infantis devem focar tanto na saúde como na segurança. Praticar cama compartilhada com um bebê é saudável e seguro na maioria dos casos, mas há situações que necessitam que os pais usem um berço ou moisés.

**Você NÃO deve fazer cama compartilhada com um bebê se:**

- \* **Você usa álcool ou drogas** - o uso de qualquer substância que interfira no seu julgamento ou nível de consciência à noite vai interferir na sua habilidade de estar atento ao seu bebê. Estas substâncias incluem medicamentos de farmácia, como remédios para dormir ou para resfriados.
- \* **Você fuma** - um risco aumentado de SMSI foi associado ao tabagismo parental e cama compartilhada.
- \* **Você é extremamente obeso** - um risco aumentado de SMSI foi associado à obesidade parental e cama compartilhada.
- \* **Seu bebê é prematuro, tem baixo peso de nascimento, ou tem uma febre alta.**
- \* **Há crianças mais velhas ou animais próximos** - a cama da família não deve incluir um irmão mais velho próximo ao bebê, que não estará tão atento ao bebê na cama.
- \* **Lembre-se: Cama Compartilhada é apenas para camas firmes** - dormir junto do seu bebê não pode ser feito em um sofá, cadeira, colchão d'água ou qualquer lugar onde o bebê possa ficar sufocado.



O sono compartilhado é recomendado porque ele apoia a amamentação e o vínculo nos primeiros seis meses de vida e além - ambos muito importantes para a saúde física e emocional do bebê. A Attachment Parenting International apoia os arranjos de sono que permitam que os pais sejam emocionalmente responsivos aos seus bebês, ao mesmo tempo que protejam a integridade física do bebê.

## O que é Sono Compartilhado?

O sono compartilhado comumente se refere a pais e filhos dormindo na mesma cama, também conhecido como cama compartilhada ou cama da família. Mas sono compartilhado é conhecido por uma forma mais ampla, para incluir também o "dormir próximo", ou ao alcance da mão, colocando um berço ou moisés no quarto dos pais, ou usando um berço seguramente acoplado à cama dos pais, para que o bebê seja facilmente atendido.

Muitas famílias praticam alguma forma de sono compartilhado em um momento ou outro, seja como arranjo regular de sono ou apenas ocasionalmente, para atender as necessidades do bebê ou circunstâncias.

Seja qual for a sua preferência ou necessidade de sono, crie um plano noturno de cuidado do bebê que siga as orientações de segurança do sono infantil. Recursos adicionais estão disponíveis sobre este assunto para ajudar você, inclusive os links de sites listados neste folheto, bem como de outras fontes respeitadas. Infelizmente, não importando as precauções que sejam tomadas, nenhum ambiente de sono (berço ou cama compartilhada) pode garantir totalmente um risco nulo de Síndrome de Morte Súbita Infantil.