

# Partilhar a cama com o seu bebé

Um guia para mães que amamentam



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

UNICEF UK Baby Friendly Initiative  
com a Foundation for the Study of Infant Deaths



Sharing a bed with your baby. Portuguese



# Partilhar a cama com o seu bebé

## Um guia para mães que amamentam

Amamentar é melhor para a saúde do seu bebé e para a sua própria saúde. Quanto mais tempo amamentar, maiores serão os benefícios para ambos.

**É recomendado que o seu bebé partilhe o mesmo quarto consigo, pelo menos até aos primeiros 6 meses, tendo em conta que facilita a amamentação e protege o bebé de morte súbita.**

Trazer o bebé para a sua cama, significa você poder amamentar em conforto. Este pode ser um motivo, pelo qual as mães que partilham a cama com o bebé têm tendência a amamentar durante mais tempo, comparativamente com as que não o fazem.

Como é fácil adormecer enquanto amamenta, especialmente quando o faz deitada, existem alguns pontos importante a ter em conta antes de levar o bebé para a sua cama.

A destacar, que as camas dos adultos não são desenhadas, a pensar na segurança das crianças. Os bebés podem morrer se ficarem presos ou entalados na cama, ou se os pais se debruçarem por cima deles. Assim, o lugar mais seguro para um bebé dormir é num berço, ao lado da sua cama.

Contudo, poderá reduzir o risco de acidentes e, porque partilhar a cama ajuda na amamentação, este folheto poderá ser-lhe útil.

### Importante – quando não dormir com o seu bebé

**Fumar aumenta o risco de morte súbita.** Deverá tomar medidas para nunca adormecer com o bebé na sua cama, se você ( ou qualquer outra pessoa na cama) for um fumador, mesmo que nunca fume na cama.

**Nunca dormir com o bebé num sofá ou cadeirão.**

Adormecer com o bebé pode ser igualmente perigoso se você (ou qualquer outra pessoa na cama) sentir dificuldade em cuidar do bebé. Por exemplo:

- Se bebeu álcool

- Se consumiu qualquer tipo de drogas (legais ou ilegais) que lhe possa causar sonolência.
- Se tem qualquer doença ou condição que lhe possa afectar o seu estado de alerta para com o seu bebé.
- Se está particularmente cansada, ao ponto de perceber que terá dificuldade de reagir ao bebé.

Também pode ser mais seguro não partilhar a cama com o bebé nos seus primeiros meses de vida, se o seu bebé nasceu prematuro, com baixo peso à nascença ou se tem temperatura elevada.

## Reduzir o risco de acidentes ou de sobreaquecimento

Os sofás são perigosos para os bebês, visto que eles podem ficar presos nos lados ou nos acentos. Nunca se deite ou adormeça com o seu bebê num sofá ou cadeirão.

**As camas dos adultos não foram desenhadas para bebês. Para prevenir o sobreaquecimento, sufoco ou ficar preso:**

- O colchão deve ser firme e liso . Colchões de água, colchões de ar, não são adequados;
- Certifique-se que o seu bebê não pode cair da cama ou ficar entalado entre o colchão e a parede;
- O quarto não pode estar muito quente (16-18°C é o ideal);
- O bebê não deve estar demasiado vestido - o bebê não deverá ter mais roupa do que aquela que você lhe vestiria se ele estivesse na cama sozinho;
- Os cobertores não podem aquecer demasiado o bebê ou cobrir-lhe a cabeça;
- O bebê não pode ser deixado sozinho na cama, pois mesmo os bebês mais pequenos se podem colocar em posições perigosas;
- O seu companheiro deverá saber quando o bebê está na cama;
- Se uma criança mais velha estiver também na mesma cama, você ou o seu companheiro deverá dormir entre a criança e o bebê;
- Animais de estimação não devem partilhar a cama com o bebê.

Qualquer questão, os serviços de saúde estarão aptos a aconselhá-la.

### A sua posição a dormir

Se partilha a cama com o seu bebê, é importante certificar-se que o bebê não poderá ficar ou ir para debaixo dos cobertores ou da almofada.

A maioria das mães que estão a amamentar, automaticamente dormem viradas para o bebê, com o corpo numa posição que protege o bebê, impedindo-lhe o movimento na cama (veja a imagem).

O bebê normalmente é deitado de



lado para amamentar. Quando não estiver a amamentar, ele deverá ser deitado de costas, nunca para baixo ou de lado.

**Se alimenta o seu bebê a biberão, o lugar mais seguro para ele dormir é num berço, ao lado da sua cama.**

# UNICEF e a Baby Friendly Initiative

O Fundo de Crianças das Nações Unidas [The United Nations Children's Fund, UNICEF], está a agir globalmente para ajudar todas as crianças a alcançarem o seu maior potencial. Actuamos em mais de 150 países, apoiando programas que visam propiciar às crianças:

- melhor saúde e nutrição
- água e saneamento de segurança
- educação

A UNICEF também auxilia as crianças que carecem de uma protecção especial, como sejam as crianças trabalhadoras e as que são vítimas de guerras.



To make a credit card donation to UNICEF, call

**08457 312 312**

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

A Iniciativa Amigos dos Bebés da UNICEF actua juntamente com hospitais e centros de saúde. O nosso objectivo é ajudá-los a facultarem um elevado padrão de cuidados, de forma que mulheres grávidas e mães recentes obtenham o apoio de que necessitam para amamentarem as suas crianças com êxito.

## Foundation for the Study of Infant Deaths

Fundação para o Estudo da Mortalidade Infantil (FSID) é uma das organizações sem fins lucrativos do Reino Unido, que trabalha para prevenir a morte súbita e a saúde dos bebés.

FSID financia a pesquisa, promove informação sobre saúde aos pais e profissionais, e apoia famílias vítimas de falecimento.

Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID), Artillery House, 11-19 Artillery Row, London SW1P 1RT.  
Tel: 0870 787 0885 Email: [fsid@sids.org.uk](mailto:fsid@sids.org.uk) Web: [www.sids.org.uk/fsid/](http://www.sids.org.uk/fsid/)

UNICEF UK e Foundation for the Study of Infant Deaths lançaram em conjunto este folheto, de forma a facultar aos pais informação clara acerca dos benefícios de partilhar a cama, assim como, quando não fazê-lo por questões de insegurança

[www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk)

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. We are grateful to BioNascimento for this translation. For more information about UNICEF's work worldwide, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost CL885, Billericay CM12 0BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, Africa House, 64-78 Kingsway, London WC2B 3NB  
Tel: 020 7312 7652 Fax: 020 7405 2332 E-mail: [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)

