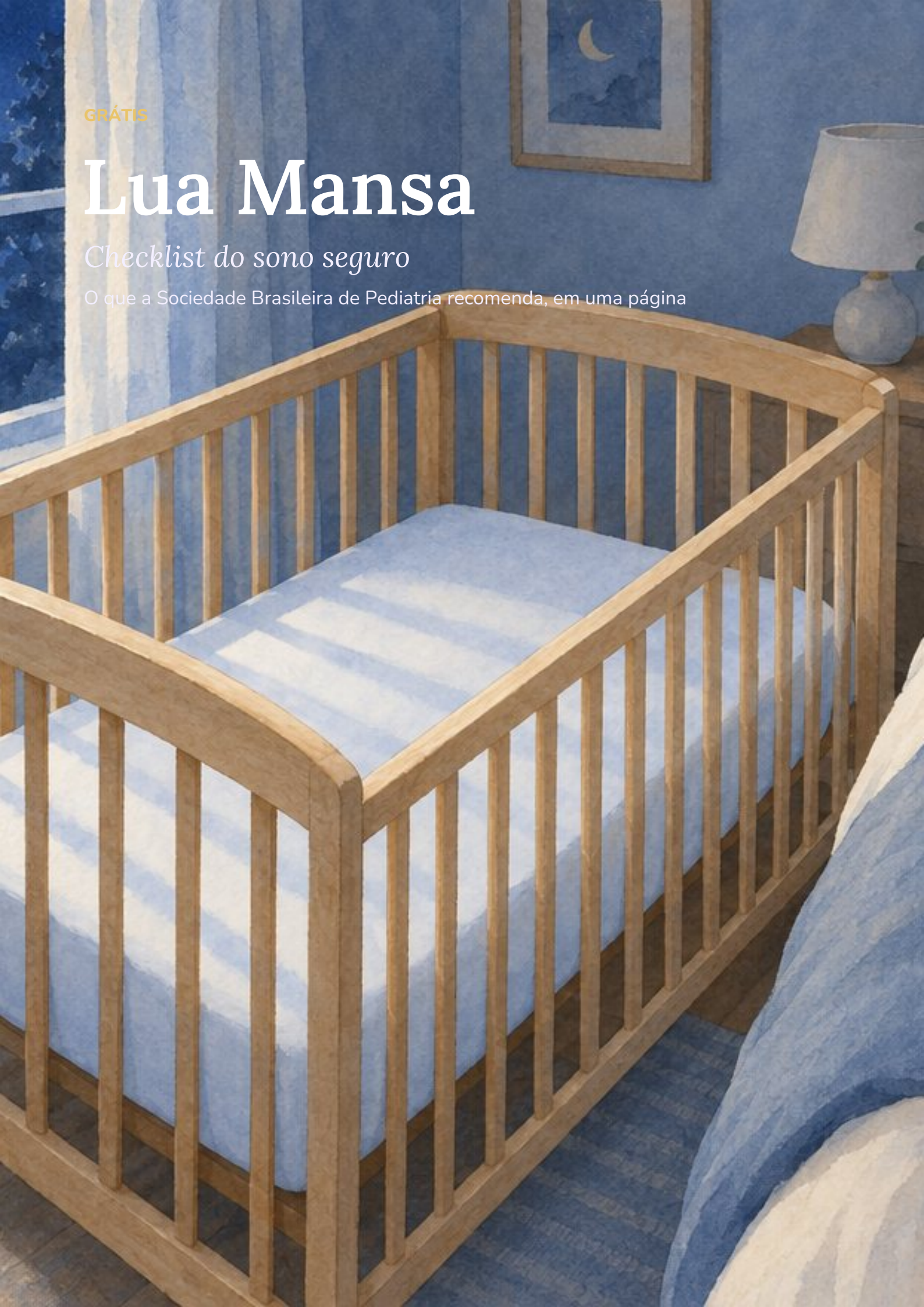


GRÁTIS

Lua Mansa

Checklist do sono seguro

O que a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda, em uma página



O berço seguro, item por item

Vale para bebês menores de 1 ano, em todos os sonos: noite e cochilos.

Sempre de **barriga para cima**, inclusive prematuros e bebês com refluxo. De lado também não.

Colchão **firme e plano**, que encaixa no berço sem vãos. Nada inclinado.

Berço **vazio**: sem travesseiro, almofada, rolinho, ninho, protetor, naninha, bichinho, coberta ou lençol solto.

Berço no **quarto dos pais**, ao alcance da mão, ao menos até 6 meses e de preferência até 12.

Cama compartilhada **não é recomendada**. Se o bebê veio para a cama mamar, volta para o berço quando você for dormir.

Nunca dormir com o bebê no sofá ou na poltrona.

Roupa: geralmente **uma camada a mais** que a do adulto. Cabeça e rosto descobertos. Atenção a suor, pele vermelha ou bebê quente.

Saco de dormir vestível pode ser usado, com cabeça e braços livres.

Cueiro, se usar, sai quando o bebê der sinais de rolar, por volta dos 3 meses.

Cadeirinha de carro não é lugar de dormir na rotina.

Cordões, cortinas e fios **longe** do berço.

Casa e carro **sem fumaça** de cigarro.

Nenhum aparelho promete evitar a morte súbita. Monitores cardíacos não são recomendados.

Amamentação protege e deve ser encorajada.

Acordado e com você olhando: **tempo de barriga para baixo** todos os dias.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, Nota de Alerta nº 56, Recomendações da Academia Americana de Pediatria sobre sono seguro em menores de um ano, 24/03/2023. Material independente, sem vínculo com a SBP.

Horas de sono em 24 horas

Somando a noite e os cochilos. São faixas de referência: cada bebê tem o seu ritmo.

Idade	Sono em 24 horas	Cochilos
4 a 12 meses	12 a 16 horas	incluídos
1 a 2 anos	11 a 14 horas	incluídos
3 a 5 anos	10 a 13 horas	incluídos

Fonte: SBP, Documento Científico Higiene do Sono, Atualização 2021, adaptado do consenso da American Academy of Sleep Medicine (2016).

O RITUAL QUE A SBP SUGERE

Uma sequência curta, de até 30 minutos, e prazerosa: banho, massagem, atividade tranquila, luz baixa. Os mesmos horários todos os dias, inclusive no fim de semana. Telas desligadas pelo menos 1 hora antes, para as crianças maiores.

QUER O PASSO A PASSO COMPLETO?

O guia **Lua Mansa** tem 12 capítulos, modelos de ritual por idade, três caminhos gentis para o bebê aprender a adormecer sem ser deixado chorando sozinho, e um plano de 14 dias. R\$ 29,90.