

Eu durmo



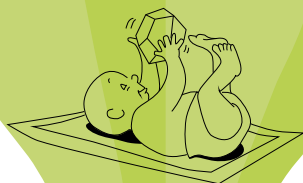
Conselhos simples

- Sempre deitado de costas para dormir
- Num berço,
- Num colchão firme, num saco para dormir de tamanho adequado,
- Sem travesseiro, nem colcha, nem cobertor, nem protetor de berço, nem peluches.
- Se possível, no quarto dos pais
- Sem tabaco, nem antes nem depois do nascimento.
- Temperatura ambiente de 18 e 20 °C.



Quando ele se vira sozinho?

É porque cresceu! Podemos deixá-lo escolher a sua posição, permanecendo muito vigilantes no ambiente de dormir: cama, cobertor, até fazer um ano.



¿Y por qué no de lado?

Es demasiado inestable: el bebé se gira fácilmente sobre el vientre. Los objetos de sujeción son peligrosos porque dificultan los movimientos espontáneos del bebé.



É se estiver mais quente do que 20 °C?

Deve ser vestido de acordo com a estação e a temperatura do quarto. Um simples body pode ser suficiente para dormir no verão.

Se estiver deitado de costas, o seu crânio não é suscetível de achatar?

A plagiocefalia pode ser prevenida através de meios simples:

- Permitir que a criança se mova livremente na cama e acordada, o que lhe permite variar os pontos de apoio do crânio;
- Encoraje-o a virar a cabeça com mais frequência para o lado oposto a um achatamento inicial, deslocando o móvel ou a cama;
- Coloque regularmente o bebé sobre o estômago ao acordar, o que desenvolverá a sua capacidade de reagir quando ele se virar sozinho na cama.

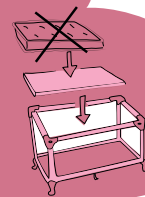
de costas

Deitado de costas: uma moda?

Não, uma segurança! Numerosos estudos científicos desde 1990, comprovaram que tal reduz enormemente o risco de morte súbita infantil. Os perigos da posição ventral são estabelecidos porque nesta posição existe risco de enterramento, risco de regulação térmica e risco de confinamento respiratório.

Atenção às camas dobráveis!

Utilize esta cama apenas ocasionalmente e unicamente com o colchão fino de origem. Um colchão suplementar torna esta cama perigosa: a criança pode ficar presa entre a parede flexível e o colchão e sufocar.



É se ele tiver problemas digestivos?

Alguns bebés têm "cólicas" por volta dos 2 a 3 meses e ficam mais confortáveis sobre o estômago ou os braços para adormecer: pense em o virar suavemente sobre as costas ao colocá-lo na cama. Em caso de regurgitação, se estiver de costas a inalação é evitada por um reflexo natural. Se o seu bebé bolsar de forma dolorosa, fale com o seu pediatra.



5 rue La Pérouse,
75116 Paris

01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org