

Reduzir o risco de Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SIDS)

Coloque o bebé de costas para dormir

Barriga para baixo



Deitar o bebé de lado ou de barriga para baixo aumenta o risco de SIDS

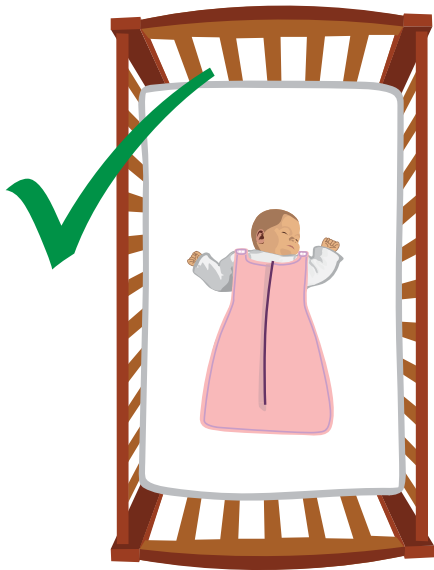
De lado



De costas

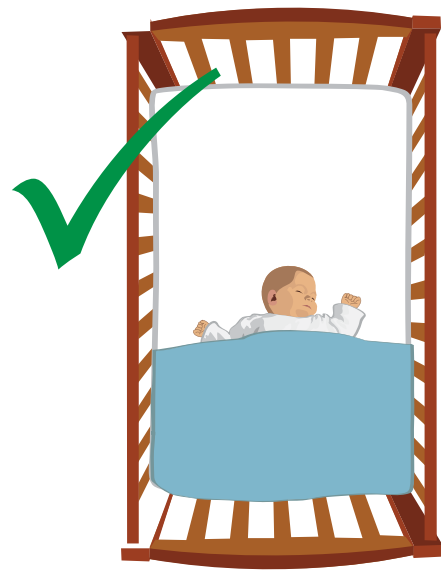


Mantenha a cabeça e a cara destapadas



Use um saco de dormir seguro com gola e cavas ajustadas

OU



Bebé deitado de costas. Os pés devem tocar o fundo da cama do bebé. Cobertor bem aconchegado.

Cobrir a cabeça ou a cara do bebé aumenta o risco de SIDS

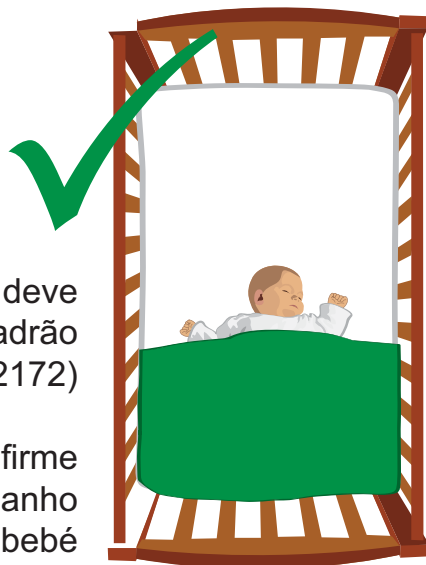


Não fumar durante a gravidez nem depois do nascimento

Fumar durante a gravidez e perto do bebé depois do nascimento aumenta o risco de SIDS.

Ajuda para deixar de fumar está disponível junto ao seu médico, enfermeira ou contactando

Quitline no 131 848



A cama do bebé deve cumprir o Padrão Australiano (AS2172)

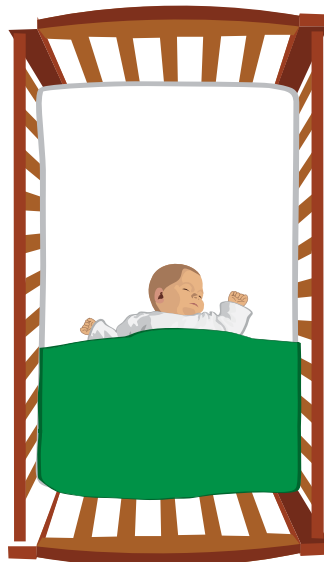
O colchão deve ser firme e adaptado ao tamanho da cama do bebé

Bebé deitado de costas ✓

Mantenha a cabeça e a cara destapadas ✓

Não deixe ninguém fumar perto do bebé antes e depois do nascimento ✓

O bebé deve dormir numa cama de bebé segura perto da cama dos pais ✓



Não usar roupas de cama macias e fofas

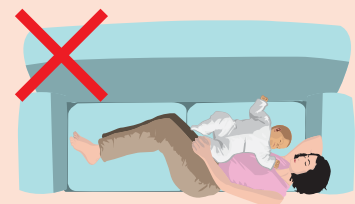


As superfícies macias aumentam o risco de SIDS

Lugares inseguros para dormir



O lugar mais seguro para o bebé dormir é numa cama de bebé segura perto da cama dos pais.



As imagens marcadas com um **X** não são lugares seguros para dormir

Criado conjuntamente por SIDS and Kids ACT, ACT Health e o Departamento de Incapacidade, Habitação e Serviços Comunitários.



Orgulhosamente patrocinado por



www.grobag.com.au
1800 777 107

sidsand**kids**[®]

Para mais informação fale com o seu médico ou enfermeira puericultora no seu Centro de Saúde Comunitária local; ligue para SIDS and Kids no seu estado ou território no

1300 308 307

ou visite o website de SIDS and Kids

www.sidsandkids.org