

SAFESLEEP

- M A I N E -

Reduza o risco da síndrome de morte súbita infantil (SIDS). Siga as noções básicas para um sono seguro:



SOZINHO – Esteja sempre próximo do seu bebê, mas durma separado dele.



Coloque o bebê deitado de **COSTAS** à noite e durante as sonecas.



Em um **BERÇO** limpo e sem objetos dentro.



SEM USO/CONSUMO DE DROGAS – A ingestão de bebidas alcoólicas e o uso de drogas prejudicam a sua habilidade de cuidar do bebê.

SAFESLEEP

- M A I N E -

Se o seu bebê não consegue dormir e chora sem parar:

- Verifique se o bebê está com fome, cansado ou precisar trocar a fralda.
- Aconchegue o bebê em seu colo, cante para ele ou dê um banho morno.
- Leve o bebê para uma caminhada na rua se as condições climáticas permitirem.
- Chame um amigo ou parente para vir cuidar do bebê.
- Para receber assistência, ligue para **1-888-644-1130** ou converse com o pediatra do seu bebê.

Lembre-se:

- O bebê depende totalmente dos adultos para proporcionar um cuidado com segurança.
- Às vezes o bebê não para de chorar mesmo você tentando todas as opções.
- Se você precisar de um tempo para se acalmar, coloque o bebê em um espaço seguro para dormir (**SOZINHO**, deitado de **COSTAS**, no **BERÇO** dele), e supervisione ele a cada 15 minutos.
- Não importa o quanto você esteja frustrada, **NUNCA, NUNCA, NUNCA chacoalhe** um bebê.