



Safe Sleep for Infants FAQ

FAQ - Perguntas Frequentes sobre o Sono Seguro para Bebês

Título da Política:	Sono Seguro para Bebês
Número da Política:	FO-26-05
Data do Lançamento:	9 de setembro de 2026
Data da Vigência:	1º de novembro de 2026
Link da Política:	Sono Seguro para Bebês Política

FAQ – Perguntas Frequentes

- P. Qual tipo de cobertor pode ser usado para bebês?**
- R.** Não é permitido o uso de cobertores de qualquer tipo durante o sono de crianças com menos de 12 meses de idade. Essa política está em conformidade com as pesquisas e recomendações mais recentes do National Institute of Health e da American Academy of Pediatrics, que orientam que as crianças durmam em berços vazios, sem cobertores. Pijamas do tipo macacão ou sacos de dormir são boas alternativas aos cobertores, desde que não possuam peso adicional e não restrinjam os movimentos.
- P. O que é um berço, berço moisés, berço portátil, etc., "aprovado"?**
- R.** Qualquer equipamento de dormir utilizado deve ser aprovado pela U.S. Consumer Product Safety Commission (*Comissão de Segurança de Produtos de Consumo dos EUA*). Todos os programas devem estar preparados para apresentar documentação comprovando que seus berços atendem às normas (16 CFR 1219 para berços de tamanho padrão ou 16 CFR 1220 para berços de tamanho não padrão). Observação: a partir de 28 de junho de 2011, todos os berços fabricados ou oferecidos para venda, locação ou revenda tiveram de atender às novas normas para berços. Os berços devem possuir grades laterais com espaçamento máximo de 2³/₈ polegadas entre as barras. O colchão deve ser firme e ajustar-se

perfeitamente ao berço, berço portátil, etc. O espaço entre a borda do colchão e a lateral do berço não deve exceder a largura de dois dedos de um adulto. O colchão deve utilizar um lençol bem ajustado. Não é permitido o uso de protetores de berço acolchoados.

P. Por quanto tempo posso usar um berço moisés para o bebê dormir?

R. O uso do berço moisés deve ser interrompido quando o bebê completar 5 meses de idade, ultrapassar o limite de peso estabelecido pelo fabricante ou começar a se mover e a rolar sem ajuda (o que ocorrer primeiro).

P. Posso usar um berço moisés de balanço para o bebê dormir?

R. Um berço moisés de balanço (um balanço infantil destinado ao uso por uma criança deitada completamente plana) pode ser usado para dormir, desde que a superfície permaneça completamente plana tanto em movimento quanto em repouso. O bebê que utiliza o berço não deve ultrapassar os limites de comprimento ou peso recomendados pelo fabricante. É proibido o uso de todos os outros balanços infantis para dormir.

P. Por quanto tempo posso usar um berço para o bebê tirar uma soneca?

R. Os bebês não devem ser colocadas no berço para dormir assim que conseguirem sair dele por conta própria. Geralmente, bebês com 35 polegadas de altura e/ou idade entre 18 e 30 meses conseguem escalar as grades laterais do berço e devem ser transferidas para outra superfície de dormir. Antes de atingirem essa idade, o colchão do berço deve ser rebaixado para proteger o bebê que já consegue se apoiar nas mãos e nos joelhos, sentar-se ou ficar de pé. Além disso, os berços devem ser utilizados apenas para cochilos e não podem servir para "conter" ou "restringir" a criança por conveniência da equipe.

P. Quando posso passar a criança para um colchonete para a soneca?

R. As normas do EEC exigem que crianças desde o nascimento até os 15 meses de idade sejam colocadas em berços individuais, berços portáteis, cercadinhos ou berços moisés para as sonecas. Como regra geral, a transição para um colchonete ou outra superfície de dormir aprovada para as sonecas pode ocorrer aos 15 meses de idade.

P. O que os educadores devem fazer quando um bebê adormece enquanto estão ao ar livre?

R. Os educadores não devem interromper as atividades do programa caso um bebê adormeça ao ar livre, desde que esteja em segurança em um carrinho reclinável que proporcione uma superfície de sono plana e firme. Eles devem continuar seguindo todos os procedimentos, incluindo: evitar agasalhar excessivamente os bebês nos carrinhos durante o inverno; garantir que não sofram superaquecimento no verão; assegurar a supervisão constante; e garantir que nada obstrua a respiração (cintos de segurança do carrinho presos, mas sem apertar demais; ausência de cobertores ou objetos macios junto ao bebê; posicionamento que permita a livre respiração). O bebê deve ser transferido para um ambiente de sono seguro imediatamente após o retorno ao espaço do programa licenciado.

P. O que um educador deve fazer se um responsável deixar um bebê na cadeirinha do carro e disser que ele acabou de pegar no sono? O educador precisa retirar as roupas de frio do bebê e transferi-lo para um berço?

R. Se um responsável deixar um bebê em uma cadeirinha automotiva, o educador deve transferi-lo para um berço, berço moisés ou berço portátil. O educador deve certificar-se de que o bebê não esteja com roupas excessivamente quentes para o ambiente interno e de que qualquer peça de roupa que apresente risco de emaranhamento ou estrangulamento seja removida.

P. Se o bebê adormecer em um balanço, tudo bem deixá-lo lá?

R. Não. Se um bebê adormecer em um balanço, ele deve ser transferido imediatamente para um berço, berço moisés ou berço portátil.

P. Se um bebê rolar sozinho, o educador deve reposicioná-lo de barriga para cima?

R. Assim que o bebê conseguir rolar sozinho, ele não deve ser virado de volta durante a soneca. O educador deve registrar o momento em que a criança consegue rolar sozinha pela primeira vez. O educador deve sempre colocar o bebê para dormir de barriga para cima inicialmente e seguir todas as demais normas de segurança para o sono.

O educador deve garantir que o bebê tenha tempo suficiente de braços sob supervisão, enquanto estiver acordado e alerta, para que possa desenvolver o controle adequado da cabeça e do pescoço e sentir-se confortável nessa posição.

P. O que um educador deve fazer se um dos pais trazer um brinquedo especial para a hora de dormir?

- R. O educador deve compartilhar as práticas do programa para a redução do SIDS que proíbem a presença de brinquedos, bichos de pelúcia, roupas de cama macias ou outros materiais acolchoados e macios em berços, berços moisés, berços portáteis, etc. O educador pode utilizar o brinquedo específico para o sono para acalmar o bebê antes de ele dormir.
- P. Se o bebê cuspir a chupeta enquanto dorme, preciso retirá-la?**
- R. Uma chupeta sem componentes adicionais não precisa ser removida do local onde o bebê dorme caso ele a cuspa. Chupetas com componentes adicionais — incluindo, mas não se limitando a, acessórios como prendedores de roupa, contas, mantinhas ou bichos de pelúcia, bem como componentes integrados como alças, cordões ou fitas de fixação — não são permitidas no local onde o bebê dorme.
- P. Qual deve ser a distância mínima entre os berços, berços moisés e berços portáteis?**
- R. Eles devem estar separados por pelo menos 2 pés ou deve haver uma distância de pelo menos 3 pés entre os rostos das crianças enquanto descansam ou cochilam (ver 606 CMR 7.11(13)(d)(4)a).
- P. Gêmeos podem dividir o berço?**
- R. Não, cada bebê deve dormir em seu próprio berço, berço portátil, cercadinho ou berço moisés, independentemente de como a família o faz dormir em casa.
- P. Posso fazer o enfaixamento dos bebês do meu programa?**
- R. Não, os bebês não podem ser mantidos enfaixados enquanto estiverem sob cuidados. [Evidence shows](#) (*as evidências mostram*) que envolver em panos (*técnica de swaddling*) um bebê que não está acostumado a isso pode reduzir sua resposta de despertar, aumentando, assim, o risco de SIDS. Se um bebê enrolado nessa técnica rolar, o risco de sufocamento ou morte súbita aumenta. Essa prática também pode levar ao superaquecimento e interferir no desenvolvimento adequado do quadril.⁶
- P: Um bebê pode usar acessórios de cabelo enquanto dorme? (Por exemplo: faixas de cabelo, laços, presilhas)**

R: Não. Os educadores devem retirar os acessórios de cabelo antes de colocar o bebê em um ambiente de sono seguro. Acessórios de cabelo, como faixas, fitas ou presilhas, apresentam risco de enroscar ou estrangular o bebê.