

# Cama Compartilhada e Amamentação

Cama compartilhada é muito comum e frequentemente não planejada. Os pais podem optar pela cama compartilhada porque os bebês costumam mamar com bastante frequência durante a noite.

A informação deste folheto é direcionada a mães que amamentam. Cama compartilhada pode ser arriscada se o seu bebê nunca foi alimentado no seio.

**-Alimente seu bebê à noite em uma cama segura** em vez de no sofá, cadeira ou poltrona reclinável.



Posição mais segura para o bebê, algumas vezes chamada "posição protetora" ou "posição em C"

## Faça da sua cama um local seguro:

- Use um colchão firme e plano.
- Afaste a sua cama de qualquer parede.
- Certifique-se de que não exista nenhum espaço pequeno ao redor da beira da cama, onde seu bebê possa ficar preso.
- Não acople nenhum tipo de grade de proteção a uma cama de adulto.
- Coloque seu bebê de barriga para cima, na altura do seu seio. Não coloque o seu bebê próximo do seu rosto ou em um travesseiro.
- Remova cobertores pesados, travesseiros extras e quaisquer tipos de cordões soltos próximos à cama.
- Não permita que lençóis ou cobertores cubram o rosto ou cabeça do seu bebê.
- Considere colocar o seu colchão no chão.

## Estas recomendações de segurança são muito importantes:

- Ninguém deve dormir com o seu bebê em um sofá, poltrona reclinável ou cadeira.
- Ninguém que tenha recentemente usado álcool ou drogas deve dormir com o seu bebê.
- Ninguém que tenha recentemente tomado medicação que cause sonolência deve dormir com o seu bebê.
- Ninguém que fume deve dormir com o seu bebê.
- Ninguém deve dormir com um bebê que tenha nascido prematuro ou com baixo peso ao nascer.
- Ninguém deve deixar um bebê sozinho em uma cama de adulto.

## Esteja seguro quando não estiver fazendo Cama Compartilhada:

- Coloque o seu bebê de barriga para cima para dormir.
- Mantenha o seu bebê no seu quarto, próximo à sua cama.
- Considere utilizar um mini berço ou um berço que acople na sua cama ("berço acoplável" ou "co-bed/bedside" ou "berço lateral de cama").
- Coloque seu bebê num espaço plano e livre após a mamada.
- Não coloque o seu bebê em um ninho acolchoado.

Um berço acoplável é uma alternativa à Cama Compartilhada



ACADEMY OF  
**Breastfeeding  
Medicine**<sup>®</sup>

Tradução para Português-BR por  
Giovana M. Rorato, MD, IBCLC