Checklist de segurança no babywearing

Para fazeres antes de sair de casa. Começa pelo ABC do Babywearing.

O ABC do Babywearing

A

Ar

Vias respiratórias sempre desobstruídas. Nariz e boca visíveis, queixo afastado do peito e rosto nunca coberto pelo tecido.

B

Boa posição

Coluna na curvatura natural, joelhos acima das nádegas, costas bem apoiadas e porta-bebés ajustado ao tamanho do bebé.

C

Conforto

Peso distribuído de forma confortável, sem pontos de pressão, com o bebé seguro e próximo do teu corpo.

Antes de sair

- [ ] **Rosto visível:** nariz e boca do bebé livres e queixo afastado do peito.
- [ ] **Bem apoiado e próximo:** o bebé seguro junto ao teu corpo, sem folgas.
- [ ] **Tudo fechado:** fivelas, fitas e argolas fechadas e ajustadas.
- [ ] **Peso distribuído:** repartido entre ombros, costas e cintura, sem dor nem pressão excessiva.
- [ ] **Ao inclinar:** agacha-te para pegar em objetos, em vez de te inclinares para a frente.

> **Se o bebé adormecer:** mantém o rosto visível e as vias respiratórias livres e verifica regularmente a sua posição. **Se tiveres dúvidas,** pede acompanhamento antes de usar.