O Síndrome de Morte Súbita no Lactente (SMSL) caracteriza-se por morte súbita e se m explicação de um bebé no primeiro ano de vida.

Acontece sem aviso prévio em bebés aparentemente saudáveis.

A maioria dos casos está associada ao sono e por isso é também denominada "morte no berço".

Existem fatores de risco, tais como…

- dormir em superfícies moles;
- Sobreaquecimento;
- Tabagismo durante e após a gravidez;
- Prematuridade e/ou baixo peso ao nascer;
- Partilha da cama com os pais.

Como reduzir a Síndrome de Morte Súbita no lactente

- **O seu filho deve dormir sempre de costas;**

- a posição mais segura é dormir em decúbito dorsal, esta é recomendada pela DGS e consta no boletim de Saúde Infantil;
- dormir de lado não é tão seguro como de costas;
- não devem ser utilizados sistemas de contenção tais como: rolos, ou faixas;

Destape a cabeça do bebé

- a roupa não deve cobrir a cabeça;
- a não usar almofada, fralda, gorros, babetes ou outras peças;
- a roupa não deve ultrapassar os ombros e os cobertores não devem ser pesados.

O seu filho deve dormir numa cama apropriada

- até aos 2 anos deve dormir numa cama de grades;
- colchão deve ser firme e bem adaptado à cama ou berço, para que não fique espaço entre o colchão e as grades
- os pés do bebé devem tocar o fundo da cama de forma que não haja risco de escorregar para debaixo dos lençóis.

♦ **Evite o sobreaquecimento**

- adequar a temperatura do quarto, a roupa da cama e a do bebé á estação do ano;
- a temperatura deve estar entre 18º e 21º

- **A chupeta pode reduzir o risco de morte súbita**

- ofereça a chupeta para dormir, mas se recusar não force

- **Não coloque o bebé na sua cama para dormir**
  - aumenta o risco de SMSL, e o risco de asfixia;
  - nunca adormeça no sofá com o bebé.

- **O bebé acordado pode estar noutras posições**
  - quando acordado pode colocar o bebé de barriga para baixo para brincar, isso fortalece os músculos das costas e do pescoço.

Alguns ontactos úteis

SNS 24: 800 24 24 24

Nº Emergência Nacional: 112

USF Felgaria Rubeans: 255 310 923

UCC Felgueiras: 255 312 997

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Prevenção de síndrome de Morte Súbita

Elaborado por Helena Monteiro, Aluna de Curso de Especialidade de Enfermagem em Saúde Infantil e Pediatria, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Aprovado em 29.09.2020
Última Revisão a 07/12/2022 pela Dra. Joana Teixeira, Enf. Vera Correia
AT. Dilar Costa
Próxima revisão: 06/12/2023