

SINAIS DE ALARME

- Não estiver a respirar;
- Fizer um grande esforço para respirar ou ficar “roxo”;
- Estiver inconsciente;
- Não acordar;
- Desmaiar pela primeira vez, ainda que pareça estar a recuperar.



PROCURE OS SERVIÇOS DE SAÚDE SE O SEU BEBÉ NÃO ESTIVER BEM!

Se estiver preocupado/a com o seu bebé, contacte o seu médico de família ou a linha Saúde 24 (808 24 24 24) para aconselhamento.



USF MANUEL ROCHA PEIXOTO



Síndrome de Morte Súbita do Lactente

COMO PREVENIR?

SÍNDROME DA MORTE SÚBITA DO LACTENTE (SMSL)

É definida pela morte súbita e sem explicação durante o primeiro ano de vida, que acontece durante o sono num bebé aparentemente saudável.

A maioria dos casos acontecem antes dos 6 meses, mais frequentemente entre os 2 e os 4 meses, sendo é rara no primeiro mês de vida.

É a primeira causa de mortalidade (excluindo o período recém-nascido) nos países desenvolvidos, e a intervenção nos fatores de risco modificáveis é, para já, a única forma de prevenção da SMSL.

COMO REDUZIR O RISCO?

Embora não se conheça a causa, a adoção de medidas práticas e simples, condicionam uma diminuição importante da sua incidência.

✓ Coloque **SEMPRE** o bebé de costas para dormir.

- O risco aumenta muito se os bebés dormirem de bruços;
- Dormir de lado não é tão seguro como de costas;
- É mito que ao dormir deitados de costas, os bebés não bolsam nem aspiram mais o vómito.



✓ Destape a cabeça do bebé.

- A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé;
- Deite-o com os pés a tocar no fundo da cama
- Não use edredões, almofadas, brinquedos ou peças de roupa que o possam cobrir;



✓ Coloque o bebé num berço seguro, com colchão firme e bem adaptado.

✓ Enquanto estiver acordado, coloque o seu bebé noutras posições.

- Quando está acordado pode colocar o bebé de barriga para baixo para brincar;
- Outras posições ajudam a fortalecer os músculos.



✓ Não durma com o bebé na sua cama.

- Dormir com o bebé é mais perigoso se fuma; se estiver cansado/a; se bebeu álcool ou tomou medicação que afeta o sono;
- O bebé deve dormir num berço apropriado, colocado ao lado da cama dos pais, se possível até ao ano de vida.



✓ Não adormeça com o seu bebé no sofá.

✓ Não aqueça demasiado o bebé.

- O risco de SMSL pode estar associado ao aquecimento excessivo;
- Vista o seu bebé com o mesmo tipo de roupa que está a usar, para que se sinta confortável;
- A temperatura ideal do quarto deverá estar entre 18-21°C.

✓ Não fume durante a gravidez. Nem depois!

- O risco de SMSL aumenta se a mãe fumou durante a gravidez ou continua a fumar;
- Se o pai também fuma o risco agrava-se ainda mais
- Não deixe ninguém fumar no ambiente que o seu filho respira!



✓ Amamente o seu bebé.

- A amamentação, pelo menos, nos primeiros 6 meses de vida minimiza o risco de SMSL;
- Procure manter o bebé na posição vertical durante 15 minutos após ter mamado, especialmente se for um bebé bolsador.

✓ O uso da chupeta pode ser protetor.

- Se o bebé for amamentado, a chupeta não deve ser oferecida nas primeiras semanas de vida, pois pode prejudicar a adaptação do bebé à mama;
- Ofereça uma chucha ao bebé para dormir mas se ele a rejeitar não force.



✓ Vacine o seu bebé.

- A vacinação não aumenta o risco de SMSL, parece mesmo minimizá-lo.