

## Reduzir o Risco de Síndrome de Morte Súbita do Lactente

As recomendações seguintes recolhem a experiência de múltiplas associações internacionais, nacionais e regionais e correspondem à melhor evidência disponível da investigação epidemiológica.

[www.spp.pt](http://www.spp.pt)

### 1. Coloque o bebé de costas para dormir

- 1
- O risco de SMSL aumenta se os bebés dormirem de bruços. A investigação mostra que, quando são deitados de costas, os bebés não bolsam nem aspiram mais o vómito do que se estiverem em qualquer outra posição.

### 2. Não fume durante a gravidez. Nem depois.

- 2
- O risco de SMSL aumenta se a mãe fumou durante a gravidez e se continua a fumar após o parto. Se o pai também fuma, o risco agrava-se mais.
  - Não deixe ninguém fumar no ambiente que o seu filho respira - quarto, casa, carro ou onde quer que ele permaneça.

### 3. Destape a cabeça do bebé para dormir

- 3
- A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé. Não use edredões nem peças de roupa que o possam cobrir (fraldas, gorros). Deite-o com os pés tocando o fundo da cama de forma a que não haja risco de escorregar para debaixo dos lençóis.

### 4. Não coloque o bebé na cama de adultos (para dormir)

- 4
- Se fuma, está muito cansado, tomou algo que altera o sono ou ingeriu bebidas alcoólicas recentemente, não ponha o bebé na sua cama para dormir.
  - Nunca adormeça no sofá com o seu bebé.

### 5. Não aqueça demasiado o bebé

- 5
- O risco de SMSL pode estar associado ao excessivo aquecimento. Para prevenir isto deve usar o bom senso e adequar a temperatura do quarto, a roupa do bebé e a roupa da cama à estação do ano e ao lugar que habita. A temperatura ideal do quarto deverá estar entre 18-21 °C
  - Vista-o com o mesmo tipo de roupa que está a usar de forma a sentir-se confortável - não quente.
  - Colocando o dorso da sua mão na nuca ou na barriga do bebé poderá avaliar facilmente se ele está muito aquecido
  - Se o bebé tem febre precisa de menos roupa e não de ser agasalhado.

### 6. O bebé acordado pode estar noutras posições

- 6
- Quando está acordado pode ser colocado de barriga para baixo para brincar. Isto fortalece os músculos do pescoço e das costas.