# Síndrome de Morte Súbita do Lactente

## O que é?

Consiste na morte súbita e sem explicação de um bebé durante o primeiro ano de vida.

A maioria dos casos (95%) ocorre nos primeiros seis meses de idade da criança. Acontece geralmente no domicílio, sendo o bebé encontrado sem vida no berço.

## Como reduzir o Risco de Síndroma de Morte Súbita do Lactente?

**Algumas medidas simples podem reduzir *significativamente* a taxa de mortalidade por esta síndrome.**

Dormir de lado não é tão seguro como de costas.
Quando está acordado o bebé pode ser colocado de barriga para baixo para brincar. Assim fortalece os músculos do pescoço e das costas.

Coloque o bebé num berço seguro em colchão firme e bem adaptado ao berço.
Deite-o com os pés tocando o fundo da cama.
Não use edredões, nem almofada ou peças que o possam cobrir.

O bebé deve dormir num berço apropriado, colocado AO LADO da cama dos pais

Vista o bebé de forma a estar confortável e não quente.
A temperatura ideal do quarto deverá estar entre **18-21ºC.**

Não fume durante a gravidez nem depois. Não deixe que ninguém fume junto ao seu filho.

O uso da chupeta, **ao adormece**r, entre o **mês e os seis meses** de idade, pode ser um fator protetor.

- Ofereça a chupeta para dormir, mas se o bebé rejeitar não force.
- Se o bebé for amamentado, a chupeta não deve ser oferecida nas primeiras semanas de vida.

Fonte: Sociedade Portuguesa de Pediatria e Sociedade Portuguesa de Neonatologia, 2009