

A Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL) é a morte repentina e sem explicação de um bebê durante o seu primeiro ano de vida. Constitui uma das principais causas de morte no primeiro ano de vida nos países desenvolvidos, excluindo o período de recém-nascido.

Este folheto inclui 6 recomendações práticas que demonstraram diminuir este risco consideravelmente e que o vão ajudar a proteger o seu filho durante o sono.

1 DEITE O BEBÉ A DORMIR DE BARRIGA PARA CIMA



O risco de morte súbita aumenta muito quando o bebê é colocado a dormir de lado ou de barriga para baixo.



2 NÃO CUBRA A CABEÇA DO BEBÉ



- Os pés tocam no fundo do berço;
- Não cobrir o bebê acima da linha dos ombros;
- Cobertor preso nas laterais;
- Sem gorros ou carapuços, babetes ou outros objetos.



Ou...

- Use um saco de dormir próprio para bebés.

3 NÃO FUME NEM DEIXE NINGUÉM FUMAR NO AMBIENTE QUE O SEU FILHO RESPIRA



- Fumar durante a gravidez e próximo do bebê após o nascimento aumenta o risco de SMSL;
- Se necessitar de ajuda para deixar de fumar, informe o médico ou enfermeiro que o(a) acompanha.

4 PROMOVA UM AMBIENTE SEGURO PARA DORMIR TANTO DE DIA COMO DE NOITE



Sem...

- Objetos ou cobertores soltos;
- Almofadas;
- Peluches;
- Édredão (preferir lençol e cobertor)
- Proteções laterais;
- Fraldas de pano.

5 AMAMENTE O SEU BEBÉ



- A amamentação e o uso de chupeta foram descritos como fatores protetores contra a morte súbita.

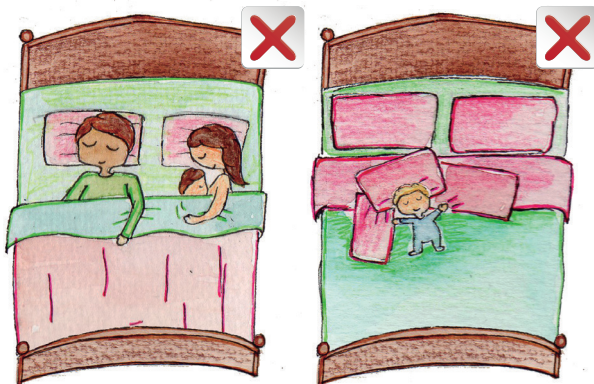
6

COLOQUE O BEBÉ A DORMIR NO SEU QUARTO, MAS EM BERÇO PRÓPRIO



O seu bebé deve dormir no quarto dos pais nos primeiros meses de vida.

Lugares que aumentam o risco de morte súbita



O berço próprio do seu bebé é o lugar mais seguro para ele dormir. O sofá, a espreguiçadeira e o carrinho de bebé não devem substituir o berço.

6 recomendações para diminuir o risco de morte súbita na infância:

- Dormir de barriga para cima;
- Não cobrir a cabeça;
- Não expor o bebé ao fumo do tabaco;
- Sono em ambiente seguro, de dia e de noite;
- Dormir no quarto dos pais, mas em berço próprio;
- Amamentar e oferecer uma chupeta para dormir.

POR UM FINAL FELIZ PARA TODAS AS FAMÍLIAS

Use este QRcode para
visualizar o vídeo



youtu.be/Cc7qYZ0ldk8



Enf. Ana Rita Silva - Porto, 2021



Proteja o seu filho da
Síndrome de Morte Súbita do Lactente

Com o apoio de:

