

EVITAR A MORTE SÚBITA DO LATENTE

O que é a Síndrome de Morte Súbita do Latente?

A Síndrome de Morte Súbita do Latente (SMSL) é a morte que acontece ocorre subitamente num bebé com menos de um ano de idade sem uma causa aparente, mesmo depois de terem sido realizado exames.

Porque é importante falar da SMSL?

Por não ter uma causa conhecida, a SMSL é um pouco assustadora mas há medidas que podemos adotar para diminuir o seu risco!

Sabemos que, nos países desenvolvidos, a SMSL é a principal causa de morte em crianças que têm entre um mês e um ano de idade (mais frequente abaixo dos seis meses).

Porque acontece a SMSL?

Não se sabe exatamente porque acontece a SMSL em alguns bebés. Pensa-se que a SMSL ocorra quando há uma associação de acontecimentos num determinado bebé, nomeadamente aqueles que têm muitos fatores de risco associados (como a prematuridade ou a doença crónica).

Como reduzir o risco da SMSL?

Antes do bebé nascer:

- Se está grávida, não fume e não consuma álcool ou substâncias ilícitas;
- Procure cuidados pré-natais adequados e regulares, consoante previsto no Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez.

Após o bebé nascer:

- No hospital, imediatamente após o parto, o bebé deve realizar contato pele-a-pele com a mãe;
- O bebé deve dormir sempre com a barriga virada para cima. Após os seis meses, mantém-se esta medida preventiva mas se o bebé rolar no berço, pode deixar-se que durma na posição que adotar.
- O bebé deve dormir num berço com colchão firme e plano. O colchão deve estar na horizontal (não deve estar inclinado).
- O bebé deve dormir ao pé dos pais (no quarto dos pais) até, pelo menos, aos seis meses mas deve dormir no seu próprio espaço (berço). A partilha de cama está desaconselhada!



- Os acessórios no berço do bebé são desaconselhados. Não coloque almofadas, peluches, mantinhas/dodós ou proteções almofadas de grades no berço porque podem asfixiar;
- Deixe o bebé dormir com a cabeça descoberta. Não lhe vista gorros, fitas ou laços na hora de deitar;
- Evite o sobreaquecimento do bebé! A temperatura do quarto recomendada é entre os 18°C e os 21°C (deve ser confortável para um adulto que esteja a vestir roupas leves). Se necessário cobrir o bebé, pode fazê-lo com uma manta (até à zona dos mamilos) ou com um saco-cama de tamanho apropriado ao comprimento do bebé;
- Pode usar chupeta para dormir (após o bebé saber mamar). Não ate a chupeta a uma corda ou a um porta-chupetas;
- Amamente!
- Os pais e as mães não devem fumar. Mesmo que fumem longe da criança, as partículas do fumo ficam em contacto com a sua roupa e pele, entrando depois em contato com o bebé. O consumo de álcool e de substâncias ilícitas também não é recomendado.

Referências bibliográficas:

1. SNS24. Saúde da Criança – Síndrome de Morte Súbita do Lactente. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-da-crianca/sindrome-de-morte-subita-do-lactente/>. Acesso em 10 de Outubro de 2024.
2. Sociedade Portuguesa de Pediatria. Como reduzir o risco de Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL). Disponível em: <https://www.spp.pt/>. Acesso em 10 de Outubro de 2024.
3. Corwin MJ. Sudden infant death syndrome: risk factors and risk reduction strategies. In: UpToDate.
4. Männikkö, R., Wong, L., Tester, D. J., Thor, M. G., Sud, R., Kullmann, D. M., et al. (2018). Dysfunction of NaV1.4, a skeletal muscle voltage-gated sodium channel, in sudden infant death syndrome: a case-control study. *Lancet*, 391(10129), 1483–1492.

Elaborado por:

Luísa Castello-Branco Ribeiro e Madalena Leiria Carvalho

Interna/os de Formação Específica de Pediatria, Serviço de Pediatria, Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, Unidade Local de Saúde Amadora / Sintra

Orientado por:

Carlos Escobar, Helena Almeida e Maria de Lurdes Torre

Assistentes Hospitalares de Pediatria, Serviço de Pediatria, Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, Unidade Local de Saúde Amadora / Sintra