

PREVENÇÃO

SÍNDROME DA MORTE SÚBITA DO LACTENTE

SMSL - Conselhos e medidas de prevenção

O SMSL É A MORTE SÚBITA DE UM BEBÉ COM MENOS DE UM ANO DE IDADE, NÃO EXPLICÁVEL APÓS AVALIAÇÃO CUIDADOSA

A causa para este evento trágico permanece desconhecida, sendo que a teoria mais consensual é que estes lactentes tenham um problema de base (alteração genética, cerebral...) , que combinado com factores de risco do meio ambiente do bebé leva a esta situação

90% DAS SITUAÇÕES ACONTECE ANTES DOS 6 MESES DE VIDA!

**As dicas da
pediatra...**

ALEXANDRA LUZ
Pediatra



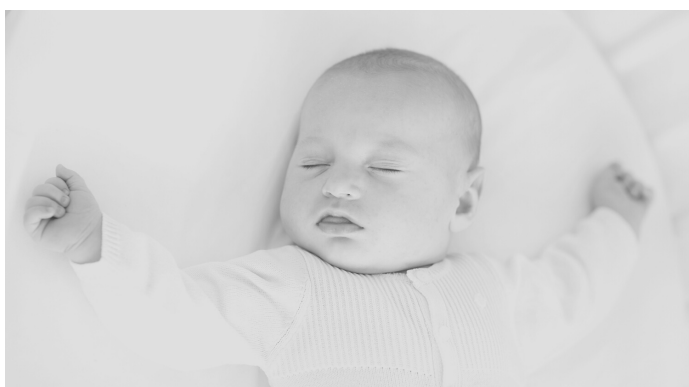
COMO POSSO FAZER PARA DIMINUIR O RISCO DE SMSL PARA O MEU BEBÉ?

DURANTE A GRAVIDEZ:

- Fazer a vigilância adequada e evitar fumar

APÓS O NASCIMENTO:

- Deitar o bebé para dormir de barriga para cima, NUNCA de barriga para baixo
- Quando possível, e pelo menos até aos 6 meses, dormir no quarto dos pais mas SEMPRE em berço próprio
- Dormir numa superfície firme, NUNCA "mole" como em sofás, almofadas...
- Evitar usar os sistemas de retenção automóvel para dormir (fora das deslocações)
- Não colocar objetos moles ou acessórios na cama do bebé (almofada, peluches...)
- A cabeça do bebé deve permanecer descoberta durante o sono
- Não fumar (principalmente no ambiente do bebé)
- Sempre que possível, fazer aleitamento materno
- Evitar o sobreaquecimento do bebé (manter o quarto a temperatura aprox. 18°C, não agasalhar demasiado)
- Utilização de chupeta (no adormecer, não recolocar se cair durante o sono)



As dicas da
pediatra...

ALEXANDRA LUZ
Pediatra