

# Reduzir o Risco de Síndrome de Morte Súbita do Lactente

## Recomendações AAP

### **Coloque o bebê de costas para dormir**

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

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

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.

### **Destape a cabeça do bebê para dormir**

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

### **Não coloque o bebê na cama de adultos (para dormir)**

Se fuma, está muito cansado, tomou algo que altera o sono ou ingeriu bebidas alcoólicas recentemente, não ponha o bebê na sua cama para dormir.

### **Nunca adormeça no sofá com o seu bebê.**

### **Não aqueça demasiado o bebê**

O risco de SMSL pode estar associado ao excessivo aquecimento. 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. Se o bebê tem febre precisa de menos roupa e não de ser agasalhado.

### **O bebê acordado pode estar noutras posições**

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

## Posição de dormir mais segura

