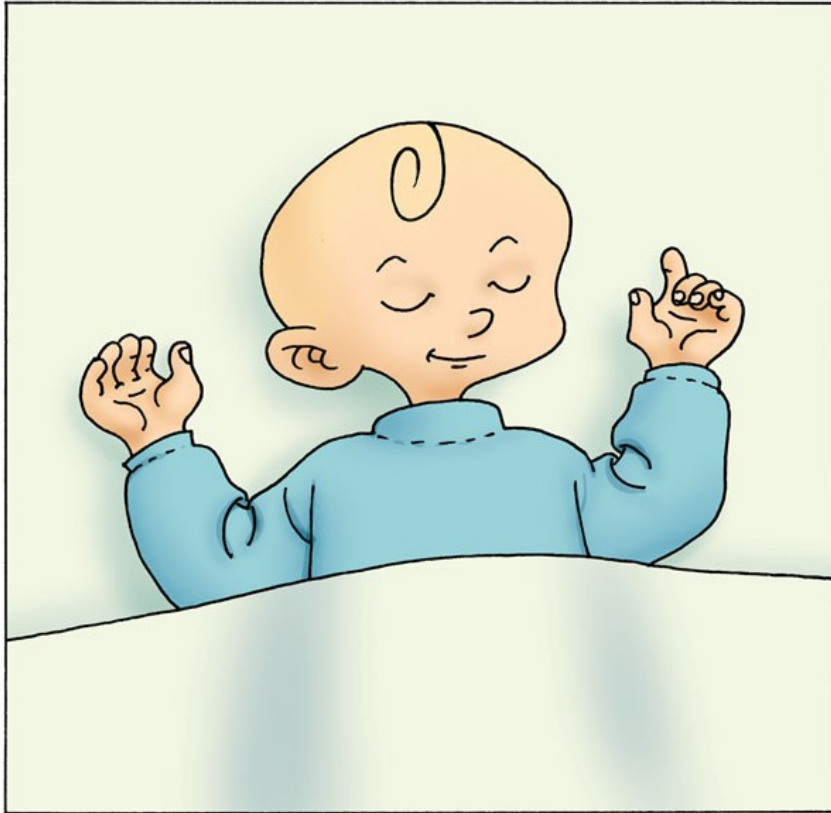


# Como reduzir o risco de SMSL

A Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL) é a morte súbita e sem explicação de um bebé durante o primeiro ano de vida.

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

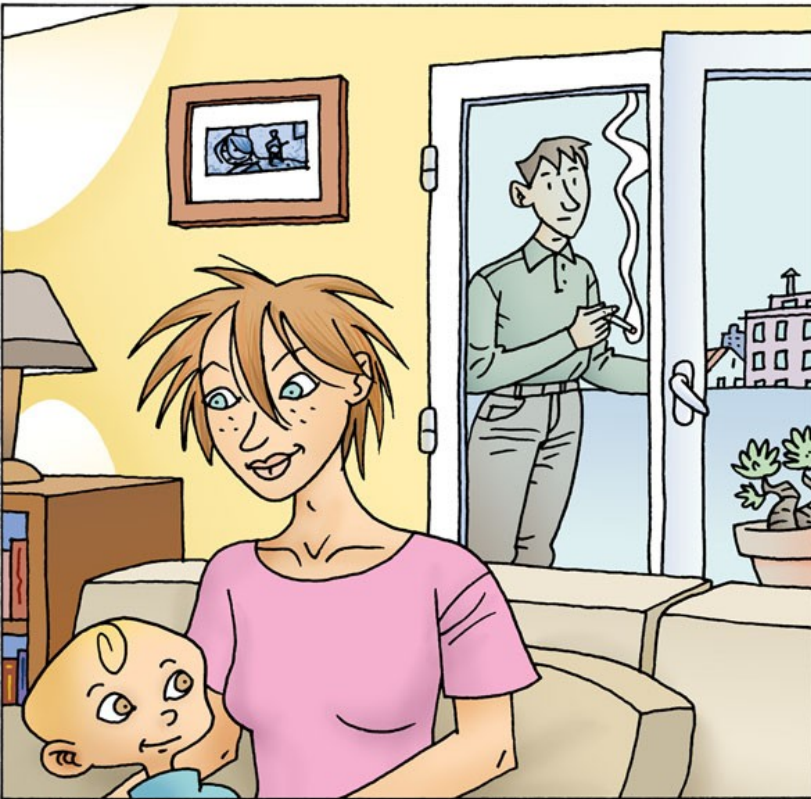
# 1. Coloque o bebé de costas para dormir



- O risco de SMSL aumenta muito se os bebés dormirem de bruços.
- Dormir de lado não é tão seguro como de costas.
- Quando são deitados de costas, os bebés não bolsam nem aspiram mais o vômito do que se estiverem em qualquer outra posição.

**O SEU BEBÉ DEVE DORMIR SEMPRE DE COSTAS !**

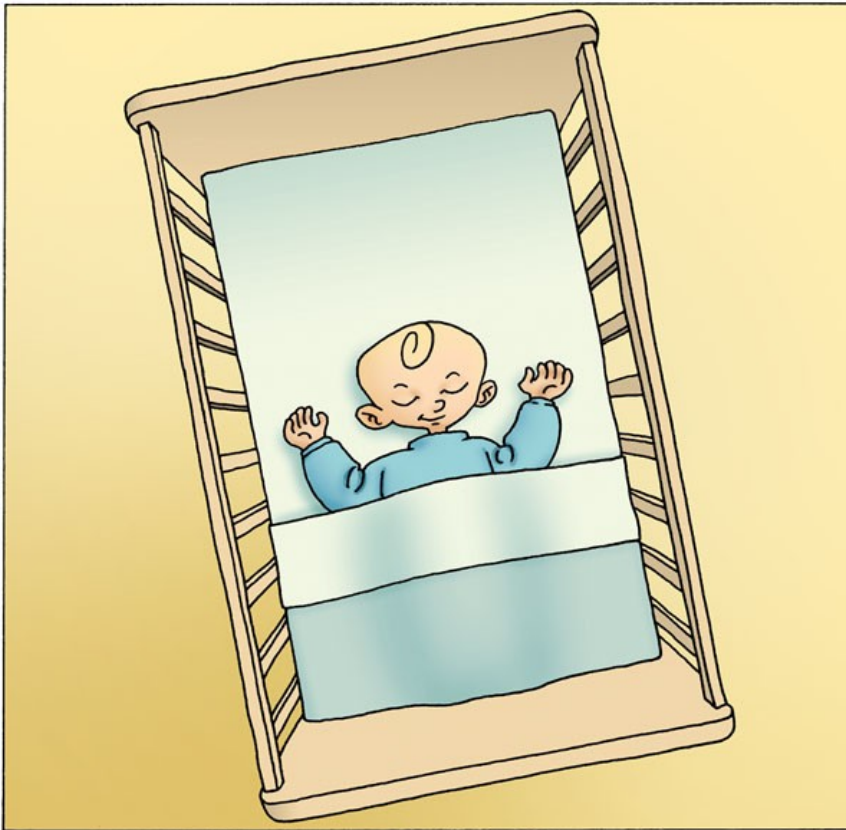
## 2. Não fume durante a gravidez. Nem depois



- O risco de SMSL aumenta se a mãe fumou durante a gravidez e se continua a fumar.
- Se o pai também fuma o risco agrava-se ainda mais.

- **Não deixe ninguém fumar no ambiente que o seu filho respira - quarto, casa, carro ou onde quer que ele permaneça.**

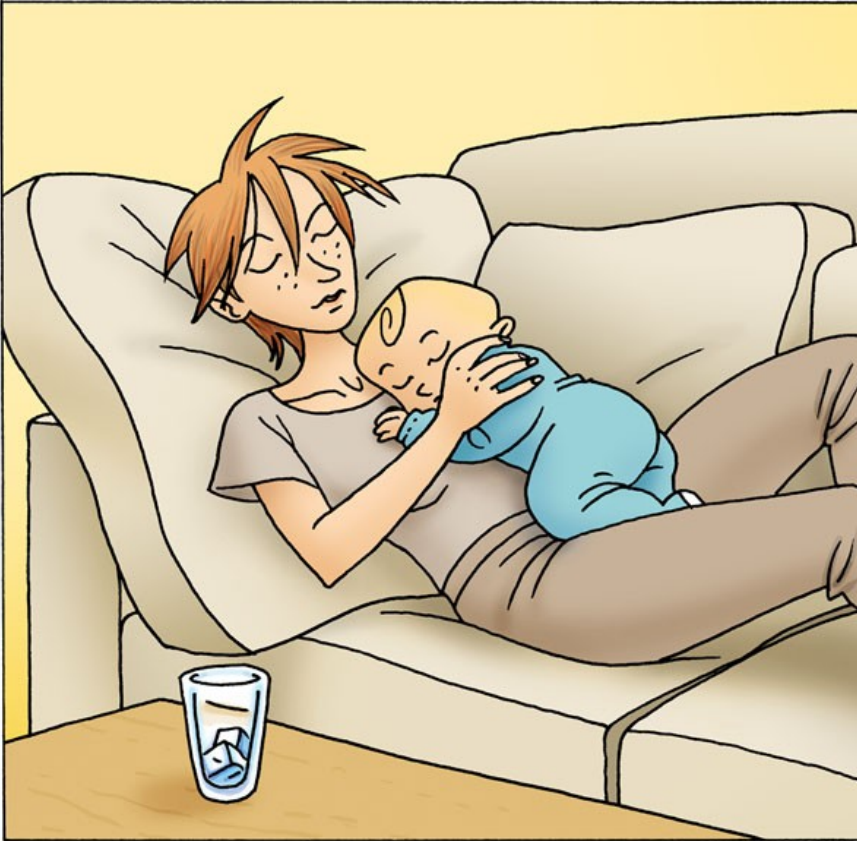
### 3. Destape a cabeça do bebê para dormir



- A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebê.
- Não use edredões, nem almofada ou peças que o possam cobrir.
- Deite-o com os pés tocando o fundo da cama.

- **Coloque o bebê num berço seguro em colchão firme e bem adaptado ao berço**

## 4. Não durma com o bebé na sua cama

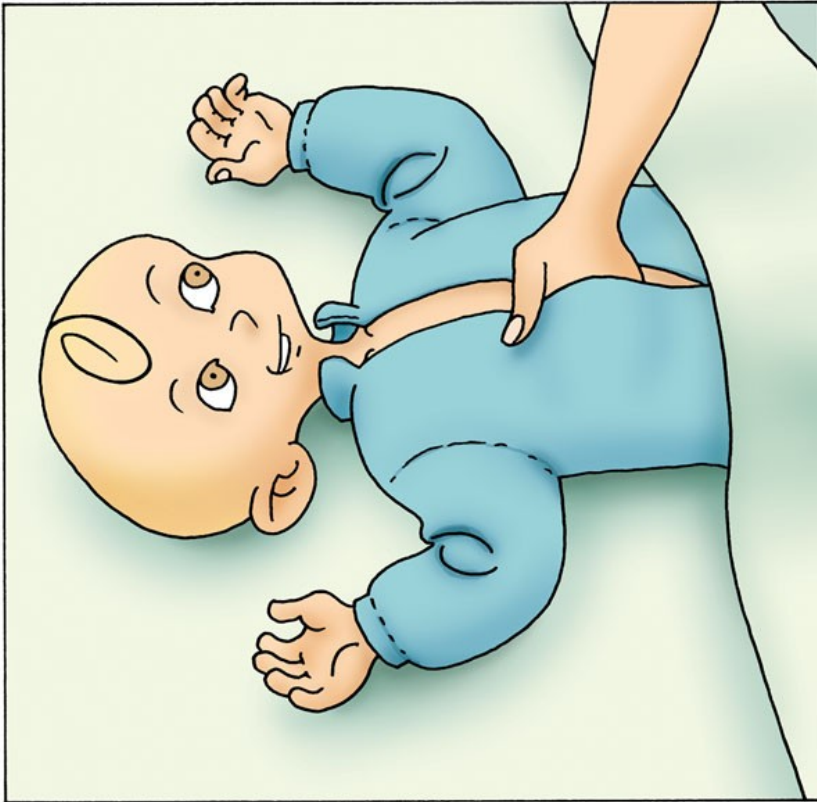


Dormir com o bebé é mais perigoso:

- Se fuma
- Se estiver cansado/a
- Se bebeu álcool
- Se tomou medicamentos que afectam o sono
  
- O bebé deve dormir num berço apropriado, colocado ao lado da cama dos pais

- **Nunca adormeça com o seu bebé no sofá.**

## 5. Não aqueça demasiado o bebé

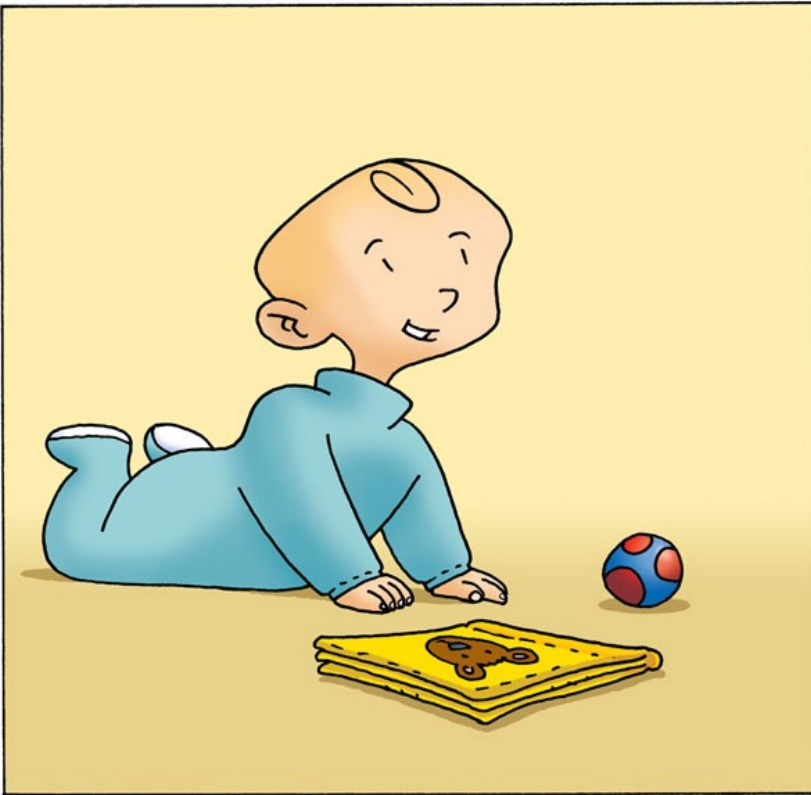


- O risco de SMSL pode estar associado ao aquecimento excessivo.
- Vista o bebé de forma a estar confortável e não quente.
- Verifique a temperatura colocando o dorso da sua mão na nuca ou na barriga do bebé.
- Se o bebé tem febre precisa de menos roupa – não o agasalhe.

- **A temperatura ideal do quarto deverá estar entre 18-21°C**



## 6. Coloque o bebé acordado noutras posições



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

- **Ensine o seu bebé a dormir de barriga para cima e a brincar de barriga para baixo.**

## 7. O uso de chupeta pode ser um factor protector

- Ofereça uma chucha ao bebé para dormir mas se ele a rejeitar não force. Se o bebé for amamentado, a chupeta não deve ser oferecida nas primeiras semanas de vida, pois pode prejudicar a adaptação de bebé à mama.

**Ilustrações: Pedro Morais para a SPP**

Este folheto foi elaborado em 2009, pela SPP e pela Sociedade Portuguesa de Neonatologia e destina-se aos pais e restantes familiares, médicos, enfermeiros, educadores, auxiliares de educação, amas e a todos os que estão envolvidos na prestação de cuidados às crianças portuguesas.

Para mais informação consulte: <http://www.spp.pt/conteudos/default.asp?ID=33>