

# Prevenção da síndrome da morte súbita infantil



## Definição

Morte inesperada que ocorre durante o sono de um bebé, sem causa médica aparente.

Até à data, as causas e as condições da morte súbita infantil não são conhecidas. Mas as seguintes recomendações reduzem significativamente este risco.



## Recomendações

- Deite o bebé de barriga para cima
- O bebé fica confortável num saco-cama, num colchão firme, sem cobertor ou almofada de posicionamento
- Não se recomenda edredão, almofada e contorno de berço
- Os peluches ou os brinquedos favoritos da criança devem permanecer no fundo da cama
- A temperatura do quarto deve manter-se entre os 18 e 20°C
- Se o calor for intenso, não vista muito o bebé
- Areje o quarto todos os dias
- O ambiente do bebé deve ser mantido livre de fumo
- Depois de uma viagem de carro, tire o bebé da cadeirinha e se estiver a dormir, deite-o na cama dele

A plagiocefalia, ou "cabeça chata", embora seja pouco estética, não tem conseqüências para o desenvolvimento da criança.

Corrige-se geralmente com o crescimento.

## Importante

- Respeitar estes conselhos reduz o risco da síndrome da morte súbita infantil
- Quando o bebê estiver acordado e sob a sua supervisão, coloque-o de barriga para baixo para encorajar o seu desenvolvimento motor e prevenir a deformação da cabeça



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Jura  
Fédération Suisse de Sages-Femmes

