



Dormir em segurança salva VIDAS



Considerações Finais:

-  Pico de incidência:
1º e 4º mês de vida
-  Risco acrescido: baixo peso à
nascença (inferior a 2500g) e
prematuridade
-  Mais comum nos meninos
-  1/3 das mortes poderiam ter sido
evitadas se a mãe não fumasse
durante a gravidez

Beatriz Câmara (CS1749); Carolina Braz
Elaborado por: (CSRG21545); Inês Luís (CSPD1629); Joana Lima
(CSRG16437); Rita Ferreira (CSRG21544)

Data: 2024/03

Modelo: DV.07.SII.300.06/A



Tel: 296 249 220
www.usism.azores.gov.pt



Prevenção da Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL)



Corresponde à **morte repentina** e sem explicação de um bebé durante o seu **primeiro ano de vida**. Constitui uma das **principais causas de morte** no primeiro ano de vida nos países desenvolvidos, excluindo o período de recém-nascido (primeiro mês de vida).

Este folheto apresenta as principais recomendações para a prevenção deste síndrome.



- Deitar o bebé de barriga para cima.
- Os pés devem tocar o fundo do berço.

- A roupa deve ficar ao nível do tronco e presa debaixo do colchão, por forma a não cobrir a cabeça.
- Evitar o sobreaquecimento! A roupa da criança e da cama deve ser adequada à estação do ano e local.

- Não devem ser utilizadas almofadas, gorros, brinquedos ou outros objetos no berço



- Não colocar os bebés na cama dos pais.

- O colchão deve ser firme e bem ajustado ao tamanho do berço.
- O berço deve ter grades com pelo menos 60 cm e espaçadas com menos de 6 cm.



- Temperatura do quarto deve ser mantida entre 18 - 21°C.

- Quando acordado o bebé deverá ser colocado noutras posições de forma a fortalecer a musculatura.



- A amamentação e uso de chupeta foram considerados fatores protetores de SMSL.

- Evitar a exposição ao fumo do tabaco durante a gravidez e após.

