



# PREVENÇÃO DA MORTE SÚBITA DO LACTENTE

*Sono seguro: o que fazer e o que evitar*

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

Guia Educacional

## SÍNDROME DA MORTE

## SÚBITA INFANTIL

### Orientações para Pais e Cuidadores

#### Pediatra · Neonatologista | CRM/SP 43.076

Síndrome da Morte Súbita Infantil — Orientações para Pais e Cuidadores Dr. José Roberto Stefani | CRM/SP 43.076

## 1. O Que É a Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI)?

A Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI) é definida como o óbito súbito e inesperado de um lactente com menos de 1 ano de idade, que permanece inexplicado após investigação minuciosa, incluindo necropsia completa, exame do local do óbito e revisão da história clínica. É a principal causa de morte pós-neonatal em países desenvolvidos, com pico de incidência entre 2 e 4 meses de vida.

## 2. Fatores de Risco

### 2.1 Relacionados ao Bebê

- Prematuridade e baixo peso ao nascer
- Sexo masculino (risco ligeiramente maior)
- Idade entre 2 e 4 meses
- História de episódios de apneia ou ALTE

### 2.2 Relacionados ao Ambiente e ao Sono

- Posição prona (de barriga para baixo) durante o sono
- Superaquecimento
- Superfícies macias (almofadas, edredons) na cama
- Co-sleeping (dormir na mesma cama que adultos)

### 2.3 Relacionados à Mãe e à Gestação

- Tabagismo durante a gestação e no ambiente domiciliar
- Uso de álcool ou drogas pela mãe
- Baixo nível socioeconômico e ausência de pré-natal



### 3. Medidas de Prevenção — Campanha "De Costas para Dormir"

As recomendações da Academia Americana de Pediatria (AAP) e da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) são baseadas em evidências e comprovadamente reduzem o risco de SMSI: 1. Sempre coloque o bebê de costas para dormir — tanto no sono noturno quanto nas sonecas diurnas, até os 12 meses de idade.

2. Use superfície firme e plana — o bebê deve dormir em berçinho próprio, com colchão firme e sem travesseiros, almofadas, pelúcias ou edredons.

3. Compartilhe o quarto, não a cama — o berçinho deve ficar no quarto dos pais pelo menos nos primeiros 6 meses de vida.

4. Evite o superaquecimento — vista o bebê levemente; a temperatura do quarto deve ser confortável para um adulto.

5. Evite tabaco, álcool e drogas — a exposição ao cigarro é um dos maiores fatores de risco modificáveis. 6. Ofereça a chupeta no momento de dormir — após o aleitamento materno estar estabelecido, o uso da chupeta demonstrou efeito protetor.

7. Mantenha o aleitamento materno — o aleitamento materno exclusivo confere proteção significativa contra a SMSI.

### 4. Quando Procurar Atendimento Médico de Imediato?

Leve seu bebê ao pronto-socorro imediatamente se observar: pausa respiratória por mais de 20 segundos, cianose (roxidão de lábios ou face), hipotonia súbita (bebê "mole") ou ausência de resposta a estímulos.

Síndrome da Morte Súbita Infantil — Orientações para Pais e Cuidadores Dr. José Roberto Stefani | CRM/SP 43.076

EMERGÊNCIA — Ligue 192 (SAMU) ou vá ao pronto-socorro se observar qualquer um desses sinais:

- Pausa na respiração por mais de 20 segundos
- Lábios ou face arroxeados (cianose)
- Bebê muito flácido, sem tônus muscular (bebê "mole")
- Ausência de resposta a estímulos — não acorda, não reage

Orientações de caráter informativo e não substituem a consulta pediátrica. Dúvidas? Agende uma consulta com seu pediatra.

Fontes: AAP (Academia Americana de Pediatria) | SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria)