



# PREVENÇÃO DE MORTE SÚBITA DO LACTENTE

A morte súbita e inesperada de bebês é descrita quando ocorre antes de um ano de idade durante o sono, podendo ter como causa a Síndrome da morte súbita do lactente, a aspiração, a sufocação ou o estrangulamento acidental. A Síndrome da morte súbita do lactente é definida como: a morte súbita e inesperada de uma criança com menos de um ano de idade, durante o sono, que não pode ser explicada por outra causa, tendo seu pico de incidência entre dois e quatro meses.

Esse documento visa à sensibilização das equipes de saúde para a adoção das recomendações atuais de sono seguro para bebês, em um esforço para mudanças das práticas relacionadas ao sono infantil e consequente redução dessa importante causa evitável de mortalidade infantil.

**As seguintes orientações são estratégias importantes para redução da morte súbita do lactente:**

## Uso da posição supina para dormir

- Crianças de até um ano de idade devem ser colocadas para dormir na posição supina (barriga para cima). As posições de lado e prona (barriga para baixo) não são seguras. Mesmo crianças com doença do refluxo gastroesofágico devem ser mantidas em posição supina durante o sono, pois o risco de morte relacionada ao sono supera o risco de broncoaspiração devido ao refluxo (com a rara exceção aos bebês com diagnóstico de distúrbio da deglutição associado a disfunção neurológica).
- Quando a criança aprende a rolar sozinha da posição supina para a prona e da prona para a supina, ela ainda deve ser colocada para dormir na posição supina até 1 ano de vida, porém poderá ser mantida na posição que assumiu durante o sono.

## Uso de uma superfície firme para dormir e livre de objetos

- O bebê deve ser colocado para dormir em um colchão firme, com lençol bem preso, e sem objetos soltos. Não devem ser colocado, junto ao bebe, objetos como: travesseiros, cobertores, almofadas e brinquedos. Não deve-se usar carrinho ou bebê conforto como superfície para dormir. Protetores de berço são desaconselhados. O colchão não deve ser elevado, estudos recentes comprovam que elevar o colchão não reduz o refluxo gastroesofágico.

## Compartilhamento de espaço

- Os bebês devem ser colocados para dormir em uma superfície separada dos pais. É recomendado que os bebês durmam no quarto dos pais pelo menos até os 6 meses, porém não na mesma cama.

## Amamentação

- A amamentação deve ser estimulada, sendo um fator importante de proteção para síndrome de morte súbita do lactente e outras patologias.

## Colocar o bebê para arrotar

- Após a amamentação, oriente deixar o bebê em pé, no colo, por pelo menos 20 minutos antes de deitá-lo.

## Tabagismo

- Deve-se aconselhar evitar a exposição ao tabagismo materno, sendo esse um dos principais fatores associados à Síndrome da morte súbita do lactente. Também deve ser evitado consumo de álcool e drogas ilícitas.

## Roupas e aquecimento

- Oriente evitar o superaquecimento. O ajuste do aquecimento do bebê deve ser feito com roupas, sendo desnecessário o uso de cobertores. Não deve-se cobrir a cabeça do bebê com roupas para dormir.

## Imunização

- Estudos sugerem que a vacinação em dia tem um efeito protetor na prevenção de Síndrome de morte súbita do lactente.

## Bibliografia

SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Moon RY; TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. Pediatrics. 2016;138(5)

RADO, Lucila Bizari Fernandes do et al, Síndrome da Morte Súbita do Lactente, Depto. Científico de Medicina do Sono da SBP, n. 4, p. 1-10, out de 2018.

Corwin, Michael J. Sudden infant death syndrome: Risk factors and risk reduction strategies. UpToDate.2022



**Prefeitura de  
Porto Alegre**

SECRETARIA DE SAÚDE