



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Síndrome de Morte Súbita do Lactente: Pode ser prevenido?

Autor/es: José Cristóbal Buñuel Álvarez. Pediatra de Atención Primaria. Àrea Bàsica de Salut Girona-4 (Institut Català de la Salut).

Traductor/a: Joana Extreia.

[Volumen 4. Nº 4. Diciembre 2011](#) [1]

O que é a Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL)?

Chama-se SMSL à morte súbita de uma criança com menos de 1 ano de idade enquanto dorme, sem que existam outros motivos aparentes que a possam explicar. A sua causa é desconhecida.

É muito frequente?

A frequência pode variar de acordo com a área geográfica. Em Espanha, felizmente, é baixa em relação a outros países vizinhos: 1,7 casos em cada 10.000 nados vivos.

Em que idade é mais frequente?

Embora já se tenha especificado que a morte súbita do lactente ocorre em crianças com menos de 1 ano, é entre os 2 e os 4 meses que ocorre a maioria dos casos. Acima dos 6 meses de idade é muito raro.

São conhecidos os factores e/ou situações que aumentam o risco de ocorrer morte súbita do lactente?

São conhecidos alguns factores ou situações que aumentam o risco de ocorrência de SMSL. Alguns não são modificáveis; entre estes, por exemplo, o baixo peso ao nascer, antecedentes de irmão falecido previamente por SMSL. As mães adolescentes, sem companheiro estável, ou solteiras também parecem ter risco acrescido.

Então os pais podem fazer alguma coisa para diminuir o risco?

Actualmente conhecem-se muitas situações modificáveis sobre as quais os pais podem intervir para diminuir o risco de SMSL:

- Posição da criança no berço a dormir: sabe-se que colocar as crianças de barriga virada para baixo aumenta o risco. Por isso, os pais devem colocar sempre os lactentes de barriga virada para cima (não de lado), pelo menos até aos 6 meses de idade.
- Tipo de colchão: recomenda-se o uso de colchões duros já que os mais moles se associam a uma maior frequência de aparecimento de morte súbita.
- Temperatura: deve-se evitar o sobreaquecimento do lactente. Os lactentes “não têm mais frio” que os seus pais e o excesso de roupa ao dormir associa-se a um maior risco de morte súbita. Deve ter-se ainda mais

Síndrome de Morte Súbita do Lactente: Pode ser prevenido?

cuidado para evitar o excesso de roupa se a criança tem febre (a crença de que “abrigar/aquecer a criança com febre” não está correcta). A temperatura do quarto também é um factor a ter em conta. Recomenda-se uma temperatura média entre 20-22°C. Evitar-se-ão temperaturas mais elevadas nos casos em que se pode regular a temperatura do quarto.

- Fumar durante a gravidez e depois do parto: o hábito de fumar, tanto durante a gestação como após o nascimento associa-se a muitas patologias infantis, mas a mais grave de todas é a morte súbita do lactente. A gravidez, no caso da mãe fumadora, pode ser um excelente motivo para acabar com esse hábito.
- Tipo de aleitamento: sabe-se que o aleitamento materno diminui o risco de morte súbita. Por outro lado, incentivam-se as mães a iniciar este tipo de aleitamento e a mantê-lo o maior tempo possível.
- Chupeta: estudos recentes mostraram dois factos muito importantes: o uso de chupeta diminui o risco de morte súbita do lactente e para além disso o seu uso não diminui a duração do aleitamento materno. Portanto é recomendado o uso de chupeta, se a criança aceitar, quando é colocada no berço para dormir.

Em resumo, é muito aquilo que os pais podem fazer para criar um ambiente que diminua o risco deste acontecimento tão dramático mas, felizmente, pouco frequente em Espanha.

Na Internet existem várias páginas, sítios web ou artigos muito úteis para ampliar a informação sobre este tema:

KidsHealth: “*El síndrome de la muerte súbita en lactantes*”. Tradução autorizada no site do Observatorio FAROS do Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona:

<http://www.faroshsjd.net/item.php?id=1094&lang=1> [2] Informação dirigida a pais, mães e famílias.

Prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Recomendaciones PrevInfad -PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_muertesubita.htm [3] Informação dirigida a profissionais, mas escrita numa linguagem compreensível para os pais.

La lactancia materna se asocia a menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Evid Pediatr. 2011;7:61. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-11347-RUTA/61AVC.pdf> [4] Apesar de ser um artigo dirigido a profissionais, as suas conclusões são compreensíveis para o leitor comum.

Usar el chupete al dormir reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante

. Evid Pediatr.

2006;2:21. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-10569-RUTA/Usarchupetealdormirreduceriesgode.pdf> [5]

Apesar de ser um artigo dirigido a profissionais, as suas conclusões são compreensíveis para o leitor comum.

Prevenção da morte súbita, recomendações da Sociedade Portuguesa de Pediatria

<http://www.spp.pt/conteudos/default.asp?ID=33> [6] Informação dirigida aos pais.