



# FAMIPED

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

### Sindromul de moarte subită la sugară: se poate preveni?

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

**Traductor/a:** Daniela Florentina Pruteanu.

Volumen 4. N° 4. Diciembre 2011 [1]

**Palabras clave:** sindromul de moarte subită la sugară, prevenție, alăptare la sân, dormitul cu fața în sus, suzetă

#### Ce este sindromul de moarte subită la sugară?

Așa se denumește moartea neașteptată a unui copil mai mic de un an în timp ce doarme, fără ca să existe alte motive aparente care ar putea-o justifica. Nu se cunoaște cauza.

#### Este foarte frecvent?

Frecvența poate varia în funcție de diferitele zone geografice. În Spania, din fericire, este scăzută în comparație cu alte țări din împrejurimile noastre: 1,7 cazuri la fiecare 10.000 nou născuți vii.

#### Și la ce vârstă este mai frecvent?

Deși am specificat anterior că moartea subită a sugărilor se produce la copii mai mici de un an, vârsta la care se produce un număr mai mare de decese este la 2-4 luni. Peste vârsta de 6 luni este foarte puțin frecvent.

#### Se cunosc factorii sau situațiile care cresc riscul producerii sale?

Se cunosc anumiți factori sau situații care cresc riscul de apariție. Unii nu se pot modifica. Dintre aceștia fac parte, de exemplu, greutatea mică la naștere, sau antecedentul de a fi avut un frate decedat anterior datorită sindromului de moarte subită la sugară. De asemenea, par să aibă risc mai mare mamele adolescente, fără partener stabil sau mamele singure.

#### În acest caz, părinții pot face ceva pentru a scădea riscul?

Actualmente se cunosc multe situații modificabile în care părinții pot interveni pentru a scădea riscul de moarte subită la sugară:

**Poziția de dormit a copilului în pătuț:** se știe că dormitul pe burtă crește riscul. De aceea, părinții trebuie să îl așeze întotdeauna cu fața în sus (nu pe o parte), cel puțin până la vârsta de 6 luni.

**Tipul de saltea:** se recomandă utilizarea unei saltele dure, deoarece cele mai moi se asociază cu un risc mai mare de apariție a morții subite.

**Temperatura:** trebuie evitat îmbrăcatul excesiv al copilului. Copiilor nu le este "mai frig" decât părinților și excesul de haine pentru dormit a fost asociat cu un risc crescut de moarte subită. Trebuie avută și mai multă grijă dacă copilul are febră (ideea că "trebuie îmbrăcat copilul dacă are febră" nu este adevărată). Temperatura camerei copilului de asemenea este un factor de care trebuie ținut cont. Se recomandă o temperatură medie de 20-22° C. Se vor evita temperaturile mai ridicate în cazul în care se poate regla individual temperatura camerei.

**Fumatul în timpul sarcinii și după naștere:** obiceiul de a fuma, atât în timpul sarcinii, cât și după naștere se asociază cu multe boli ale copiilor. Dar cea mai dramatică dintre toate este moartea subită a sugărilor. Sarcina, în cazul unei mame fumătoare, poate fi un motiv excelent pentru a-și propune să se lase de fumat.

**Tipul de alăptare.** Se știe că alăptarea la sân scade riscul de moarte subită. De aceea, se vor încuraja mamele să înceapă acest tip de alăptare și să îl mențină cât mai mult timp posibil.

**Suzeta:** studii recente evidențiază două lucruri importante: folosirea suzetei scade riscul de sindrom de moarte subită al sugărilor și în plus nu scade durata alăptării la sân. De aceea se recomandă utilizarea ei, dacă copilul o acceptă, când acesta se așează în pătuț pentru a dormi.

În rezumat, părinții pot face multe pentru a crea un ambient care să scadă riscul acestui eveniment atât de dramatic care, din fericire, este puțin frecvent la noi în țară.

Există pe Internet diverse pagini, site-uri web sau articole foarte utile pentru a obține informații mai detaliate despre

## Sindromul de moarte subită la sugar: se poate preveni?

---

acest subiect:

KidsHealth: "El síndrome de la muerte súbita en lactantes". Traducere autorizată pe pagina web a Observatorio FAROS a Spitalului Sant Joan de Déu din Barcelona: <http://www.faroshsjd.net/item.php?id=1094&lang=1> Informații pentru părinți, mame și familii.

Prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. Recomendaciones PrevInfad -PAPPS: [http://www.aepap.org/previnfad/rec\\_muertesubita.htm](http://www.aepap.org/previnfad/rec_muertesubita.htm) Informații pentru medici, dar scrise într-un limbaj inteligibil pentru părinți.

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> Deși este un articol adresat medicilor, concluziile sale sunt pe înțelesul cititorilor fără pregătire medicală.

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/Usarelchupetealdormirreduceelriesgo.pdf> Deși este un articol adresat medicilor, concluziile sale sunt pe înțelesul cititorilor fără pregătire medicală.