

Morte inesperada e súbita, durante o sono, dum recém-nascido ou lactente saudável, que fica sem explicação, mesmo após a devida investigação.

É felizmente pouco frequente e tem na sua origem muitos factores, alguns dos quais ainda desconhecidos. Está demonstrado, que através da implementação de algumas medidas, é possível diminuir, ainda mais, a sua ocorrência.

A **Sociedade Portuguesa de Pediatria**, (www.spp.pt) de acordo com o actual estado dos conhecimentos recomenda alguns cuidados, reconhecidos como os mais importantes. São eles:

1. O bebé deve dormir, deitado de costas.

Esta posição está comprovadamente relacionada com menos mortes. Ao contrário do que se pensava, os recém-nascidos e bebés quando deitados de costas, não têm mais probabilidades de aspirar o vómito. Só quando o bebé não está a dormir e está vigiado, poderá ser deitado noutra posição, de bruços ou de lado.

2. A cabeça do bebé não deve estar tapada.

Nem a roupa da cama nem fraldas, não devem ser postas sobre as cabeças das crianças. Os bebés deve ser deitados com os pés a tocar o fundo das camas, para que não escorreguem para baixo dos lençóis.

3. O bebé não deve ser demasiado aquecido.

O aquecimento excessivo, parece ser um dos principais factores na morte súbita. A temperatura ideal do ambiente em que o recém-nascido está, deve oscilar entre 18 e 21°C e depois adequar com bom senso, a roupa, quer a vestida, quer a da cama, conforme a casa e a estação do ano. Não use edredões. A temperatura duma criança, deve estar abaixo dos 37º e a sensação de aquecimento excessivo, pode facilmente ser avaliado, quer pela cor rosada da pele, quer através da mão, na nuca ou barriga.

4. Nunca colocar para dormir, um recém-nascido ou bebé, na cama ou sofá, com os pais.

É um mau hábito, que deve ser combatido logo na maternidade. Durante o sono e sem que os pais se apercebam, há o perigo de asfixiar ou provocar a queda dum recém-nascido. Dormir com os pais, pode também ser a causa de aquecimento excessivo. Tudo isto será agravado se há cansaço, houve ingestão de bebidas alcoólicas, ou medicamentos para dormir.

5. Não fumar.

No ambiente respirado por recém-nascidos e crianças, o fumo deve ser proibido. Está cientificamente comprovado, que o fumo durante a gravidez é responsável por um maior número de casos de morte súbita. O risco aumenta, se a mãe depois do nascimento continua a fumar e aumenta ainda mais, se o pai também for fumador.