

Há muito mais informação disponível sobre o síndrome de morte súbita infantil. Para informação sobre a temperatura do quarto do bebé ou notícias sobre a morte súbita infantil, por favor envie um envelope A4, selado e endereçado a si, para:

**The Foundation for the Study of Infant Deaths
(FSID) - cot death research and support**
Artillery House
11-19 Artillery Row
London SW1P 1RT

Inquéritos Gerais: 0870 787 0885

Fax: 0870 787 0725

Angariação de Fundos: 020 7222 8003

Linha de Apoio (24 horas): 0870 787 0554

Endereço da FSID na internet:

www.sids.org.uk/fsid/

Para cópias grátis deste folheto, por favor escreva para:

Department of Health

PO Box 777

London SE1 6XH

Linha de Respostas NHS: 08701 555 455

Fax: 01623 724 524 ou email doh@prolog.uk.com

www.doh.gov.uk/cotdeath/

A informação deste folheto reduzirá o risco de morte súbita infantil, mas não garante a sua prevenção total. Última revisão do folheto: Fevereiro de 2000



reduza o risco de morte súbita infantil

- Deite o seu bebé de costas para dormir
- Não fume durante a gravidez (o pai também não)
- Não deixe ninguém fumar no quarto onde estiver o seu bebé
- Não deixe o seu bebé aquecer demasiado
- Mantenha a cabeça do seu bebé destapada; coloque o seu bebé junto à extremidade inferior do colchão
- Se o seu bebé não se sentir bem, procure ajuda imediatamente

UM GUIA FÁCIL

deite o seu bebé de costas para dormir

Deite o seu bebé de costas para dormir, desde muito novo. Isso reduzirá o risco de morte súbita infantil. Dormir de lado não é tão seguro como dormir de costas. Bebés saudáveis **não** correm maior risco de se engasgarem por serem deitados de costas.



É necessária **ASSISTÊNCIA MÉDICA URGENTE**, se o seu bebé:

- Parar de respirar e apresentar uma cor azulada
- Não reagir e parecer alheio ao que se passa à sua volta
- Tiver os olhos vidrados e não focar o olhar em nada
- Não conseguir acordar
- Tiver um ataque. Contacte o seu médico, mesmo que o seu bebé recupere sem assistência médica,

Ligue 999 e chame uma ambulância

Bébés normais saudáveis não precisam de um monitor da respiração. Alguns pais pensam que o uso de um monitor da respiração lhes dá maior tranquilidade, Contudo, não há prova de que os monitores evitem a morte súbita infantil. Se tiver quaisquer preocupações acerca do seu bebé, pergunte ao seu médico quais são os passos a dar.

A vacinação reduz o risco de morte súbita infantil.

Lembre-se de que a morte súbita infantil é rara, portanto, por favor, não deixe que a preocupação a impeça de desfrutar dos primeiros meses do seu bebé. Investigações científicas continuam a ajudar-nos a perceber melhor o síndrome de morte súbita infantil e, desde 1991, o número de bebés mortos reduziu em mais de 70%, após pais e educadores terem começado a seguir estas directrizes para a redução do risco.



DEITE O SEU BÉBÉ DE costas, PROCURE AJUDA IMEDIATAMENTE

Se o seu bebé não se sentir bem, procure ajuda imediatamente

Muitas vezes os bebés têm doenças menores, com as quais você não precisa de se preocupar. Certifique-se de que o seu bebé ingere muitos líquidos e de que os mesmos não estão muito quentes. Se o seu bebé dorme muito, acorde-o regularmente para lhe dar uma bebida. Pode ser difícil julgar se uma doença é mais séria e se requiere assistência médica imediata. As seguintes directrizes podem ajudá-la.

Doença séria

Pode existir uma doença séria se o seu bebé apresentar um dos seguintes sintomas:

- Se tiver um choro muito agudo ou fraco, se reagir menos, se estiver menos activo ou mais flácido do que habitualmente
- Se estiver muito pálido no corpo todo, se emitir um chiado ao respirar, se parecer esforçar-se muito para respirar quando você repara no peito ou na barriguinha dele
- Se ingerir menos do que um terço dos líquidos do que habitualmente, se fizer menos xixi do que o habitual, se vomitar um líquido verde, ou se apresentar sangue nas fezes
- Se tiver febres altas ou se transpirar muito

SE O SEU BÉBÉ NÃO SE SENTIR BEM, PROCURE ACONSELHAMENTO MÉDICO IMEDIATA E RAPIDAMENTE



Aos cinco ou seis meses de idade, é normal os bebés rolarem e não se deve impedi-los de o fazer. Esta é a idade em que o risco de morte súbita infantil diminui drásticamente, mas continue a deitar o seu bebé de costas para dormir. Se você encontrar o seu bebé de barriga para baixo, antes dos cinco ou seis meses de idade, vire-o gentilmente, mas não se preocupe em verificar constantemente a posição dele durante a noite.

É positivo para o seu bebé brincar de barriga para baixo, quando está acordado.

não fume durante a gravidez (o pai também não)

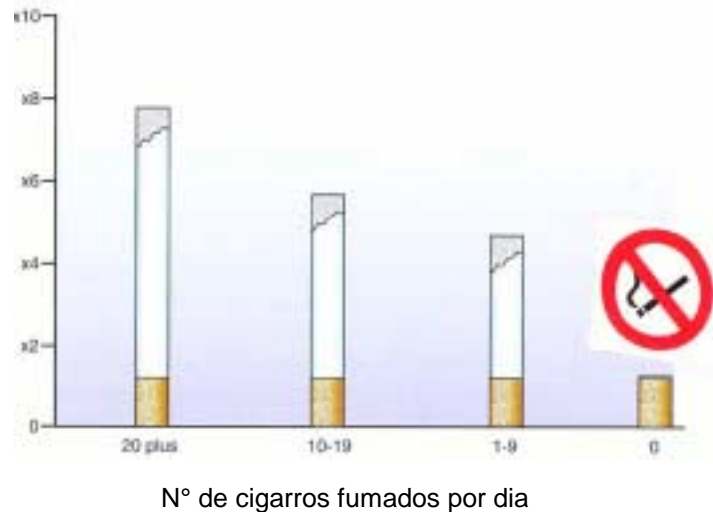
Fumar durante a gravidez aumenta o risco de morte súbita infantil. O melhor é deixar de fumar.

QUANTO MENOS FUMAR, MENOR É O RISCO

A
u
m
e
n
t
o

d
o

r
i
s
c
o



Os bebés cuja cabeça é coberta, acidentalmente, com as roupas da cama, correm um risco maior de morte súbita infantil.

Deite o seu bebé num colchão que seja firme, plano, bem fixo e limpo. O lado exterior do colchão deve ser à prova-de-água, do tipo PVC. Cubra o colchão com um único lençol. Use lençóis e cobertores leves, mas não use edredons, colchas, alfofas, apoios, rolos de cabeceira, ou almofadas.

Para evitar que o bebé escorregue para debaixo das mantas, coloque-o junto à extremidade inferior do berço ou do carrinho. Suba as cobertas de modo a que não o tapem acima dos ombros. As cobertas devem ser ajustadas com segurança, de modo a não escorregarem para cima da cabeça do bebé.

Mantenha o berço do bebé no seu quarto, durante os primeiros seis meses.

Não durma com o seu bebé num sofá

O seu bebé não deve dormir consigo no mesmo quarto, se você for fumadora, se estiver a tomar algum medicamento que torne o seu sono mais pesado, se tiver ingerido álcool recentemente, ou se estiver extremamente cansada.

*mantenha a cabeça do
bébé descoberta;
deite o seu bebé junto à
**extremidade inferior do
colchão***



***Não deixe ninguém
fumar no mesmo
quarto onde estiver o
seu bebé***

Os bebés expostos ao fumo de cigarros após o nascimento, correm, também, um risco maior de morte súbita infantil. O melhor é ninguém fumar, incluindo visitas. Quem quiser fumar deve fazê-lo no exterior.

Não leve o seu bebé para locais cheios de fumo.

Se você é fumadora, partilhar a cama com o seu bebé aumenta o risco de morte súbita infantil.

Para aconselhamento prático e amigável para deixar de fumar, por favor ligue para o tel. nº: 0800 169 0 169 (NHS Smoking Helpline) (linha de apoio ao fumador).

Se está grávida e quer deixar de fumar, por favor ligue para o tel. nº: 0800 169 9 169 (NHS Pregnancy Smoking Helpline) (linha de apoio à grávida fumadora)

DEITE O SEU BÉBÉ JUNTO À EXT

NÃO FUME NO MESMO QUARTO ONDE SE ENCONTRA O SEU BÉBÉ

não deixe o seu bebé aquecer em demasia (ou arrefecer em demasia)

O sobreaquecimento pode aumentar o risco de morte súbita infantil. Os bebés podem aquecer em demasia, devido a cobertores ou a roupa a mais, ou porque o quarto está demasiado quente. Lembre-se de que um cobertor dobrado conta por dois cobertores.

Quando verificar o seu bebé, se ele estiver a transpirar, ou se a barriguita dele estiver quente, retire algumas das cobertas. Não se preocupe se as mãos ou os pés dele estiverem frios, pois isso é normal.

É mais fácil ajustar a temperatura com mudas de cobertores leves.

Os bebés não precisam de quartos quentes; o aquecimento durante a noite toda raramente é necessário. Mantenha o quarto a uma temperatura que seja confortável para si. Cerca de 18°C é confortável.



Estas indicações são para bebés vestidos com fralda, camisola interior e babygro e cobertos com um lençol

- No verão, se estiver muito quente, o seu bebé pode não precisar de cobertas, a não ser de um lençol.
- Mesmo no inverno, a maioria dos bebés que não se sentem bem, ou que têm febre, precisam de menos roupas.
- Os bebés perdem o excesso de calor através da cabeça, portanto, certifique-se de que não cobre a cabeça do seu bebé com roupa de cama.
- Os bebés nunca devem dormir com botijas de água quente, cobertores eléctricos, perto de um radiador, de um aquecedor ou lareira, ou sob luz directa do sol.
- Retire o chapéu ou roupas extras do seu bebé, assim que chegar a casa, ou assim que entrar num local aquecido, como um carro, um autocarro ou um comboio, ainda que, para isso, você tenha que o acordar.