

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 18, 2023

Síndrome da morte súbita infantil: como posso reduzir o risco?

A síndrome da morte súbita do lactente (SMSL) ocorre quando um bebê morre repentinamente enquanto dorme e os médicos não conseguem encontrar uma causa. Também é chamada de morte do berço. A síndrome da morte súbita do lactente não é comum e é rara em bebês com mais de seis meses de idade. Mas há algumas coisas simples que você pode fazer para tornar isso ainda menos provável.

O que é a síndrome da morte súbita do lactente?

A síndrome da morte súbita do lactente ocorre sem qualquer aviso quando se pensa que o bebê está dormindo. Isso pode acontecer quando o bebê está em um berço, mas os bebês também podem morrer quando estão dormindo em outro lugar, como em um carrinho de bebê ou nos braços dos pais.

Os bebês que morrem de síndrome da morte súbita infantil geralmente o fazem pacificamente durante o sono e não apresentam sinais de dor ou angústia. Não há nenhum sintoma ou sinal de alerta. É natural que os pais fiquem desolados com a morte de um filho, mas é importante que não se culpem. Na maioria dos casos de morte súbita de bebês, os médicos nunca descobrem a causa.

O que ajuda a reduzir a chance da síndrome da morte súbita do lactente?

Há várias coisas que você pode fazer para reduzir o risco da síndrome da morte súbita do lactente.

Tabagismo

A coisa mais importante que você pode fazer é não fumar perto do seu bebê. Pesquisas descobriram que até 25 em cada 100 mortes no berço podem ser causadas pelo contato dos bebês com a fumaça do tabaco.

Não fume quando estiver grávida. A morte súbita infantil é mais comum em bebês cujas mães fumaram durante a gravidez.

Síndrome da morte súbita infantil: como posso reduzir o risco?

Estar perto de pessoas que fumam aumenta a chance de morte do bebê. Portanto, mantenha seu bebê longe de locais com fumaça. Se não for possível parar de fumar, certifique-se de que ninguém fume no mesmo cômodo que o bebê.

As mortes no berço foram reduzidas após campanhas nacionais que aconselharam os pais a evitar fumar perto do bebê.

Se quiser ajuda para parar de fumar, antes ou depois de ter um bebê, converse com seu médico.

Dormir

Deite seu bebê para dormir de costas, **não** de frente. Tente não colocar o bebê de lado, pois isso facilita que ele role para a frente.

O número de mortes súbitas de bebês diminuiu nos países em que os pais são aconselhados a deitar os bebês de costas para dormir.

Vários outros fatores parecem reduzir a chance de morte no berço:

- Não durma na mesma cama que o bebê. O compartilhamento de camas aumenta a chance de morte súbita infantil. Mas mantenha o berço do bebê no seu quarto durante os primeiros seis meses.
- Certifique-se de que as vacinas do seu bebê estejam em dia. As vacinas oferecem proteção contra doenças que podem causar a morte do berço.
- Não coloque travesseiros, brinquedos macios ou edredons no berço. O colchão deve ser firme, com lençóis bem ajustados.
- Não há problema em deixar seu bebê dormir com uma chupeta. Os pesquisadores não sabem ao certo por que, mas os bebês que dormem com bonecos têm menos probabilidade de morrer.
- O aleitamento materno parece diminuir a probabilidade de morte no berço.
- Não cubra a cabeça do seu bebê no berço.

Devo comprar um monitor de respiração?

Algumas empresas vendem dispositivos que monitoram a respiração do bebê. Os médicos às vezes sugerem o uso desses produtos para bebês que têm uma condição médica que afeta a respiração. E, às vezes, são dados a pais que perderam um bebê por morte súbita infantil e que continuam a ter outro filho.

Mas não há evidências de que os monitores respiratórios domésticos possam reduzir o risco de SMSL e os médicos geralmente não os recomendam.

Onde posso obter mais ajuda?

Os pais que perderam um filho por morte súbita infantil precisam de muito apoio emocional. É completamente natural sentir tristeza e muitos pais se sentem culpados ou acham que deveriam ter feito algo diferente.

Síndrome da morte súbita infantil: como posso reduzir o risco?

Aconselhamento, orientação e ajuda prática estão disponíveis. Muitos pais acham que conversar com outras pessoas que já passaram pela mesma situação ajuda. Seu médico pode colocá-lo em contato com um grupo de apoio na sua região.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

