

O QUE FAZER QUANDO UM BEBÊ ENGASGA

Se um **bebê** estiver **engasgado** não chacoalhe, não vire de **ponta cabeça**. Retire qualquer objeto da boca apenas se estiver visível.

Faça os seguintes passos:

1

Apoie o bebê no braço, com a cabeça mais abaixo que o corpo, tendo o cuidado de manter a boca do bebê aberta.

Bata com o "calcanhar" da mão nas costas do bebê por 5 vezes.



2

Vire o bebê com a barriga para cima, mantendo a boca aberta e faça 5 compressões no osso do peito, entre os mamilos.



Repita esse ciclo até o bebê conseguir respirar, chorar ou tossir.



SONO SEGURO

Prevenção de morte
súbita durante o sono
no primeiro ano de vida



- ♥ **COLOQUE O BEBÊ DE BARRIGA PARA CIMA**
Essa é a posição mais segura para dormir quando o bebê ainda é muito novo para saber mudar de posição sozinho.
- ♥ **USE UM COLCHÃO FIRME E LIVRE DE OBJETOS**
Não use travesseiros, protetor de berço, cobertores ou deixe brinquedos junto ao bebê.
- ♥ **DIVIDA O QUARTO COM O BEBÊ, MAS NÃO A MESMA CAMA**
Bebês pequenos devem ter seu próprio espaço para dormir.
- ♥ **AMAMENTE SEU BEBÊ**
Ofereça apenas leite materno até o sexto mês.
- ♥ **COLOQUE O BEBÊ PARA ARROTAR**
Faça isso por 20 minutos após cada mamada
- ♥ **NÃO FUME NA GESTAÇÃO E APÓS O PARTO**
O cigarro está associado a morte súbita durante o sono no primeiro ano de vida.
- ♥ **EVITE O SUPERAQUECIMENTO**
Não aqueça demais o bebê ou o quarto





PREVENÇÃO DE MORTE SÚBITA DO LACTENTE

A morte súbita e inesperada de bebês é descrita quando ocorre antes de um ano de idade durante o sono, podendo ter como causa a Síndrome da morte súbita do lactente, a aspiração, a sufocação ou o estrangulamento acidental. A Síndrome da morte súbita do lactente é definida como: a morte súbita e inesperada de uma criança com menos de um ano de idade, durante o sono, que não pode ser explicada por outra causa, tendo seu pico de incidência entre dois e quatro meses.

Esse documento visa à sensibilização das equipes de saúde para a adoção das recomendações atuais de sono seguro para bebês, em um esforço para mudanças das práticas relacionadas ao sono infantil e consequente redução dessa importante causa evitável de mortalidade infantil.

As seguintes orientações são estratégias importantes para redução da morte súbita do lactente:

Uso da posição supina para dormir

- Crianças de até um ano de idade devem ser colocadas para dormir na posição supina (barriga para cima). As posições de lado e prona (barriga para baixo) não são seguras. Mesmo crianças com doença do refluxo gastroesofágico devem ser mantidas em posição supina durante o sono, pois o risco de morte relacionada ao sono supera o risco de broncoaspiração devido ao refluxo (com a rara exceção aos bebês com diagnóstico de distúrbio da deglutição associado a disfunção neurológica).
- Quando a criança aprende a rolar sozinha da posição supina para a prona e da prona para a supina, ela ainda deve ser colocada para dormir na posição supina até 1 ano de vida, porém poderá ser mantida na posição que assumiu durante o sono.

Uso de uma superfície firme para dormir e livre de objetos

- O bebê deve ser colocado para dormir em um colchão firme, com lençol bem preso, e sem objetos soltos. Não devem ser colocado, junto ao bebe, objetos como: travesseiros, cobertores, almofadas e brinquedos. Não deve-se usar carrinho ou bebê conforto como superfície para dormir. Protetores de berço são desaconselhados. O colchão não deve ser elevado, estudos recentes comprovam que elevar o colchão não reduz o refluxo gastroesofágico.

Compartilhamento de espaço

- Os bebês devem ser colocados para dormir em uma superfície separada dos pais. É recomendado que os bebês durmam no quarto dos pais pelo menos até os 6 meses, porém não na mesma cama.

Amamentação

- A amamentação deve ser estimulada, sendo um fator importante de proteção para síndrome de morte súbita do lactente e outras patologias.

Colocar o bebê para arrotar

- Após a amamentação, oriente deixar o bebê em pé, no colo, por pelo menos 20 minutos antes de deitá-lo.

Tabagismo

- Deve-se aconselhar evitar a exposição ao tabagismo materno, sendo esse um dos principais fatores associados à Síndrome da morte súbita do lactente. Também deve ser evitado consumo de álcool e drogas ilícitas.

Roupas e aquecimento

- Oriente evitar o superaquecimento. O ajuste do aquecimento do bebê deve ser feito com roupas, sendo desnecessário o uso de cobertores. Não deve-se cobrir a cabeça do bebê com roupas para dormir.

Imunização

- Estudos sugerem que a vacinação em dia tem um efeito protetor na prevenção de Síndrome de morte súbita do lactente.

Bibliografia

SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Moon RY; TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. Pediatrics. 2016;138(5)

RADO, Lucila Bizari Fernandes do et al, Síndrome da Morte Súbita do Lactente, Depto. Científico de Medicina do Sono da SBP, n. 4, p. 1-10, out de 2018.

Corwin, Michael J. Sudden infant death syndrome: Risk factors and risk reduction strategies. UpToDate.2022

