

28 de setembro de 2009 – nº 171

Bebês devem dormir de barriga para cima



Dormir de barriga para cima é mais seguro!

É possível reduzir em mais de 70% a morte súbita de bebês. Para isso:

- Coloque o seu bebê para dormir de barriga para cima.
- Não agasalhe demais o bebê.
- Não fume e nem deixe que fumem dentro da sua casa, principalmente durante a gestação e na presença de crianças pequenas.
- Amamente: até o 6º mês dê somente leite materno.
- Deixe fora do berço travesseiros, brinquedos, almofadas e outros objetos fofos.

Mais informações em www.pastoralcrianca.org.br

Apóio em conjunto:

Ministério da Saúde UNICEF Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) Conselho Nacional de Saúde (CNS) Conselho Nacional de Educação (CNE) Conselho Nacional de Justiça (CNJ) Conselho Nacional de Meio Ambiente (CONAMA) Conselho Nacional de Política Econômica (CONPE) Conselho Nacional de Política Industrial, Científica e Tecnológica (CONPACT) Conselho Nacional de Política de Defesa (CONPD) Conselho Nacional de Política de Defesa Espacial (CONPDE) Conselho Nacional de Política de Defesa Espacial (CONPDE) Conselho Nacional de Política de Defesa Espacial (CONPDE)

28/09/09 - Esta é a recomendação da SBP, que apoia **campanha da Pastoral da Criança**. O assunto será tema de conferência da dra. Magda Lahorgue Nunes no **Congresso Brasileiro de Pediatria**, dia 12 de outubro, às 11h, no Centro de Convenções Ulysses Guimarães, em Brasília. Dra. Magda coordena o Núcleo de Estudos sobre o Sono da entidade e é autora, com colaboradores, de texto publicado na revista eletrônica **SBP Ciência**, aqui no portal. Segundo estudos, dormir nessa posição reduz em até 70% o risco de morte súbita – uma das principais causas de óbitos de crianças com até um ano.

"O hábito de deixar o bebê dormir de lado está enraizado na nossa cultura. Existe uma crença muito forte de que o bebê pode se afogar se estiver de barriga para cima, mas os estudos mostram que isso não é verdade", salienta a dra. Magda.

Principais Recomendações

(Publicadas hoje em reportagem de Fernanda Bassete na Folha de S. Paulo, com a colaboração da SBP e da Pastoral. Aqui reproduzimos as principais, revisadas pela Dra. Magda)

1 - POSIÇÃO CORRETA

Bebês devem dormir de barriga para cima, e não de lado ou de barriga para baixo. Os riscos de dormir de lado são semelhantes aos de dormir de bruços. Essa posição é instável e muitos bebês rolam e ficam de barriga para baixo.

2 - VÔMITO

Se o bebê está de barriga para cima e vomita, a tendência é tossir, e com isso chamar a atenção dos pais.

3 - SUPERAQUECIMENTO

Evite agasalhar demais o bebê na hora de dormir, pois isso dificulta os movimentos e pode superaquecê-lo.

4 - INCLINAÇÃO

A inclinação da cama não precisa ser maior do que 5%. Deixe os braços para fora da coberta para evitar que o bebê deslize e fique sufocado pelo cobertor.

5 - OBJETOS DECORATIVOS

Deixe o berço livre de almofadas, travesseiros, "cheirinhos", pelúcias e outros brinquedos, pois eles podem dificultar a respiração.

MORTE SÚBITA

É o nome que se dá para a morte de crianças menores de 1 ano que morrem de forma inesperada e sem explicação durante o sono. Ocorre mais frequentemente nos primeiros meses de vida.

FATORES DE RISCO

- A posição de dormir
- Exposição ao fumo durante a gravidez e após o nascimento
- Consumo de álcool e drogas durante e após a gestação
- Falta de aleitamento materno
- Uso de colchões e travesseiros muito moles ou fofos
- Prematuridade ou baixo peso ao nascer