Ordem dos Enfermeiros AÇORES

Os Enfermeiros e...?

O sono seguro na infância

COORDENAÇÃO: **TIAGO LUZ ALMEIDA** EMAIL: **tiago.almeida@ordemenfermeiros.pt**

O sono seguro na infância – menos é mais!

"Para que todas as funções do sono sejam atendidas, será necessário encontrar um equilíbrio entre a quantidade de horas de sono e a qualidade do mesmo."







O sono, imprescindível para o desenvolvimento infantil, ocupa uma parte substancial durante os primeiros doze meses de vida, já que um bebé, nesta faixa etária, passa cerca de 12 a 17 horas do seu dia a dormir. Para que todas as funções do sono sejam atendidas, será necessário encontrar um equilíbrio entre a quantidade de horas de sono e a qualidade do mesmo, ambas adaptadas às necessidades subjacentes à etapa de desenvolvimento da criança.

"Os enfermeiros assumem um papel fundamental na promoção do sono seguro, pela sua proximidade diária com os pais e crianças"

Promover a segurança durante o sono contribui para a qualidade do mesmo, assim como para a prevenção da Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL), que se define como a morte súbita de uma criança com menos de um ano de idade de forma inexplicada, sendo que a maioria dos casos ocorre antes dos seis meses de vida. A SMSL mantém um risco de prevalência elevado, cerca de 20 vezes superior nos primeiros 12 meses de vida, do que por qualquer outra causa nos anos seguintes e até atingir os 18 anos. Vários têm sido os esforços de organizações internacionais para a prevenção da SMSL, como, por exemplo, a American Academy of Pediatrics, ao emanar recomendações baseadas na evidência científica em que o foco principal da prevenção da SMSL prende-se com a evicção dos fatores de risco e a promoção dos fatores protetores. Como fatores de risco salienta-se dormir em decúbito ventral ou lateral, sobre superfícies moles e rodeadas de objetos, partilhar a cama, estar exposto a tabaco, álcool e drogas ilícitas pré e pós-natal, a prematuridade e o sobreaquecimento. Como fatores protetores, destaca-se a amamentação, a vacinação, a vigilância pré-natal, a educação para a saúde, e o uso de chucha. Emerge assim a nossa premissa de que no sono seguro menos é mais!

Os lactentes devem ser colocados a dormir em decúbito dorsal (barriga para cima) num colchão firme e não inclinado, sem presença de peluches, almofadas e protetores de berço. O colchão deve estar adaptado ao tamanho da cama e do berço com lençol ajustado sem a presença de peças soltas. Os pés do latente devem tocar no fundo da cama e a roupa da cama que o cobre não deve ultrapassar os ombros ou ser demasiada pesada dando primazia ao uso dos sacos de dormir. O local mais seguro para uma criança dormir é numa superfície de sono separada dos pais mas ao lado destes. Devem dormir no mesmo quarto que os seus cuidadores permitindo a sua proximidade como fator fundamental para conforto, amamentação e segurança.

Os enfermeiros assumem um papel fundamental na promoção do sono seguro, pela sua proximidade diária com os pais e crianças em contexto comunitário e hospitalar, e através da educação para a saúde. Torna-se, assim, uma prioridade em saúde a criação de programas de intervenção acerca do sono seguro direcionados aos pais e famílias de lactentes, diminuindo o número de hospitalizações e de custos associados a comorbilidades que daí derivam com impacto positivo na saúde pública.■

DIANA BARBOSA
ENFERMEIRA –HDES – EPE – INTERNAMENTO DE PEDIATRIA

SARA FREITAS
ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA - USISM - CSVFC