

COME PROTEGGERE IL TUO BAMBINO NEL SONNO

**14 Modi per proteggere il tuo bambino dalla SIDS
I consigli degli esperti per una Nanna Sicura**

Dottoressa Rachel Y. Moon e Dottoressa Fern R. Hauck

Edizioni *Parenting Press USA*



Indice

| | |
|---|----|
| <i>Prefazione</i> | 3 |
| <i>Consigli per la Nanna Sicura</i> | |
| 1. Segui tutto il percorso medico-assistenziale prima della nascita | 4 |
| 2. Prepara l luogo in cui dormirà il bambino | 5 |
| 3. Fai regolarmente tutte le visite e i vaccini | 6 |
| 4. Tieni il fumo lontano dal suo ambiente | 7 |
| 5. Fai sempre dormire il tuo bambino a pancia in su | 8 |
| 6. Insegna al tuo bambino a dormire a pancia in su | 10 |
| 7. Fai stare il tuo bambino a pancia in giù per un po' di tempo tutti i giorni | 11 |
| 8. Fai dormire il tuo bambino su una superficie rigida | 12 |
| 9. Tieni il bambino e il luogo in cui dorme alla giusta temperatura | 14 |
| 10. Allattalo al seno | 15 |
| 11. Fallo dormire nel suo lettino nella tua stanza | 16 |
| 12. Proteggi il tuo bambino dagli altri rischi legati al sonno | 19 |
| 13. Offri il ciuccio al tuo bambino quando è l'ora della nanna | 20 |
| 14. Assicurati che chi si prende cura del tuo bambino segua le stesse indicazioni | 21 |
| <i>Conoscere la SIDS e le altre morti legate al sonno</i> | 22 |
| <i>Check list delle regole per un sonno sicuro</i> | 25 |

Prefazione

Quando un bambino sano muore nel sonno senza che sia possibile sul momento capirne il motivo si dice che si è verificata una "sindrome della morte improvvisa e inattesa nell'infanzia" (la sigla inglese SUDI corrisponde a Sudden Unexptected Death in Infancy).

Successivamente, se anche dopo l'esecuzione di un'indagine post-mortem completa, comprendente: l'autopsia, l'esame delle circostanze del decesso e la revisione della storia clinica del caso, la morte rimane inspiegata, si può parlare di "sindrome della morte improvvisa del lattante" indicata con la sigla inglese SIDS (Sudden Infant Death Syndrome). Ciò significa che quella di SIDS è una diagnosi di esclusione e che non sappiamo ancora con esattezza perché questi bambini muoiono.

Gli autori della presente pubblicazione sono ricercatori, medici ed educatori che operano con passione nel campo della neonatologia per proteggere la vita e la salute di tutti i bambini e la tranquillità di tutti i genitori. Con questo libretto vorremmo diffondere i risultati delle più recenti ricerche e diffondere le raccomandazioni basate sulla evidenza che sono risultate essere le molto efficaci per abbattere ridurre i fattori di rischio della SIDS e delle altre morti infantili legate al sonno, nella speranza che, armati di queste nuove conoscenze, tutti i genitori e i loro bambini possano dormire in modo più tranquillo e sicuro.

"Come proteggere il tuo bambino nel sonno" inizia con tutta una serie di informazioni sui rischi e di indicazioni pratiche su come proteggere i neonati durante il sonno. Alla fine del libretto troverete altre informazioni scientifiche sulla SIDS e sul come e perché dei suoi rischi. La presente pubblicazione può essere letta dall'inizio (ossia dalla prossima pagina) o dalla parte scientifica che si trova a pagina 27, a vostra scelta.

- Dottoressa Rachel Y. Moon
Pediatra al Children's National Medical Center
Docente in pediatria alla George Washington University
Task Force sulla SIDS dell'American Academy of Pediatrics

- Dottoressa Fern R. Hauck
Docente in Medicina di famiglia e Scienze della Sanità Pubblica
Sistema sanitario dell'Università della Virginia
Task Force sulla SIDS dell'American Academy of Pediatrics

Consiglio per la Nanna Sicura n° 1

Segui tutto il percorso medico-assistenziale prima della nascita

I bambini che nascono prematuri o che hanno alla nascita un peso inferiore a kg.2,600 o uguale a 2.500 gr sono più esposti al rischio di SIDS. Il modo migliore per evitare che questo accada è seguire tutto il percorso assistenziale durante la gravidanza. Il medico o l'ostetrica controlleranno se la crescita del bambino è normale e che la mamma non abbia presenti problemi che potrebbero influire sulla crescita del suo bambino. Non esitare a fare tutte le domande che ti servono per capire il motivo per cui ti viene chiesto di fare qualcosa.

Nota: quando un bambino nasce prematuro a volte i medici e le infermiere nei reparti di terapia intensiva neonatale lo metteranno a pancia in giù per agevolare la respirazione. Una volta che i polmoni si saranno sviluppati a sufficienza e il neonato respirerà facilmente, allora sarà arrivato il momento di dormire a pancia in su. Cerca di iniziare a far dormire il tuo bambino sulla schiena già prima di portarlo a casa, così poi ci sarà già abituato e ci starà più comodo (il che significa un sonno più riposante per entrambi).

Che succede se il bambino ha le apnee?

"Il mio bambino è nato prematuro e ha le apnee. È a maggior rischio di SIDS?"

Le apnee sono lunghe pause nella respirazione che sono comuni nei bambini nati pretermine fino al completo sviluppo del cervello e dei polmoni; poi cessano e si **risolvono**. Non c'è alcun legame tra le apnee e la SIDS. Se il tuo bambino ha le apnee, *non* significa che ci sia un rischio maggiore di SIDS.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 2

Prepara il luogo in cui dormirà il bambino

Il momento migliore per preparare il necessario per il neonato che arriverà, è *prima* che lui/lei nasca. Dovrai decidere dove dormirà, se lo allatterai, chi si occuperà di lui quando tornerai a lavorare e chi sarà il suo pediatra: dovresti aver già pensato a tutto questo quando tornerete a casa.

Magari i tuoi familiari e i tuoi amici vogliono aiutarti; forse hanno pensato di farti dei regali che ti serviranno. Alcuni tra i regali tradizionali per neonati tuttavia non sono sicuri: ad esempio le coperte e i paracolpi da mettere alle sponde del lettino, sono entrambi oggetti che potrebbero trovarsi troppo vicini al viso del bambino e impedirgli di respirare in modo adeguato.

Noi ti forniremo un "Elenco delle cose consigliate dal medico per la Nanna Sicura del neonato" che potrai leggere insieme a familiari e amici che vogliono partecipare alla preparazione del per il grande evento. A mano a mano che leggerai questo libretto capirai perché consigliamo certi articoli e non altri.

Elenco delle cose consigliate dal medico per il sonno sicuro del neonato

Per dormire

Scegli uno o più dei seguenti articoli per il sonno sicuro, avendo cura di scegliere articoli che siano stati ufficialmente approvati ai fini della sicurezza e che abbiamo attaccato il cartellino della certificazione:

- Lettino
- Lettino portatile
- Lettino da affiancare al letto

Accessori

- Ciucci (comprane più di un tipo per provare quale piace di più al tuo bambino)
- Tiralatte, se allatti
- Lenzuola specifiche per lettino
- Pigiadini e sacchi nanna
- Marsupio frontale
- Materassino da gioco per i momenti da passare sulla pancia

Non comprare né utilizzare

- Trapunte
- Piumini
- Cuscini per neonati
- Paracolpi
- Cunei
- Posizionatori

Consiglio per la Nanna Sicura n° 3

Fai regolarmente tutte le visite e i vaccini

Fare controlli regolari è molto importante per il tuo bambino. Medici e infermieri controllano se il bambino sta crescendo bene e se sta acquisendo le sue competenze psico-motorie nei tempi giusti. Il bambino verrà pesato, misurato, visitato per verificare che non ci sia alcun problema. Ti verranno fatte domande sul bambino: che cosa mangia, come dorme, quanto piange. Se hai delle preoccupazioni, sfrutta questa opportunità per fare tutte le domande che vuoi, anche quelle che pensi siano sciocche. Fai un elenco delle domande che vuoi fare quando sarai alla visita durante il mese precedente e poi portalo con te quando vedi i medici. Sarà rassicurante sapere che il tuo bambino sta bene!

E i vaccini?

“La SIDS può essere causata dai vaccini?”

No! Sono stati condotti molti studi in tutto il mondo e nessuno ha mai dimostrato che i vaccini possano essere causa di SIDS. La maggior parte dei bambini che muoiono in culla ha dai 2 ai 4 mesi di età, ma il fatto che questo sia anche il periodo delle prime dosi di vaccino è una pura coincidenza. Ricordiamoci che al giorno d'oggi ai neonati vengono somministrati un numero maggiore di vaccini rispetto al passato. Se questi fossero implicati nella genesi della SIDS, il numero di neonati che muoiono di SIDS sarebbe dovuto aumentare, mentre al contrario oggi il numero di neonati che muoiono di SIDS si è drasticamente ridotto.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 4

Tieni il fumo lontano dal suo ambiente

Non fumare durante la gravidanza e, una volta che il bambino è nato, tienilo lontano dagli ambienti in cui si fuma. Se fumi durante la gravidanza, devi sapere che le sostanze chimiche presenti nelle sigarette hanno un effetto negativo sullo sviluppo dei polmoni e del cervello del feto, e più fumi, più questo effetto sarà visibile. I figli delle madri che hanno fumato durante la gravidanza hanno una maggiore difficoltà a risvegliarsi e questo aumenta il rischio di SIDS. Inoltre, le madri che fumano corrono un rischio maggiore di avere un parto pre-termine e quindi un di conseguenza un neonato sottopeso alla nascita – due fattori che contribuiscono ad aumentare il rischio di SIDS.

Anche fumare dopo la nascita del bambino aumenta il rischio di SIDS, perché più fumo ci sarà nell'ambiente in cui vive, maggiori saranno le occasioni in cui i suoi polmoni potranno essere raggiunti dalle sostanze chimiche presenti nel fumo. Non permettere a nessuno di fumare nella stessa stanza in cui sta il bambino, né in auto: ricorda che in ogni caso sarà meglio per lui se lo tieni lontano dal fumo.

Sarebbe il caso di smettere di fumare?

"Non conosco nessuno che sia riuscito a smettere di fumare... perché io dovrei riuscirci?"

Smettere di fumare non è facile, ma molte donne lo fanno, soprattutto quando restano incinte. È un grande regalo che potete fare a voi stesse e al vostro bambino!

Chiedi informazioni al tuo medico o all'ostetrica per sapere chi può aiutarti nella tua zona. Rivolgiti alle associazioni che si occupano di questo problema e parla con professionisti del settore per sapere come fare.

E come faccio con la gente che mi fuma attorno?

"Cosa devo fare se sono incinta e convivo con dei fumatori? Cosa succederà al mio bambino?"

Gli scienziati sanno che ci sono degli effetti sul cervello del bambino e sui suoi polmoni quando la madre inspira fumo dall'ambiente. Gli effetti non sono gli stessi che si hanno quando è la madre a fumare, tuttavia qualche effetto c'è. *Cerca di convincere chi fuma attorno a te a smettere o almeno a fumare fuori.*

Consiglio per la Nanna Sicura n° 5

Fai sempre dormire il tuo bambino a pancia in su

La ricerca ha dimostrato in tutto il mondo che quando dormono supini, ossia sulla schiena, i bambini corrono molti meno rischi di morire in culla rispetto a quando dormono proni, ossia sulla pancia, o su un fianco. In altre parole, i bambini che dormono a pancia in giù o sul fianco (e che, rotolando, si rimettono proni) hanno più probabilità di morire per SIDS, perciò il consiglio è: *posizionare sempre il bambino a pancia in su per dormire, anche quando fa solo un pisolino.*

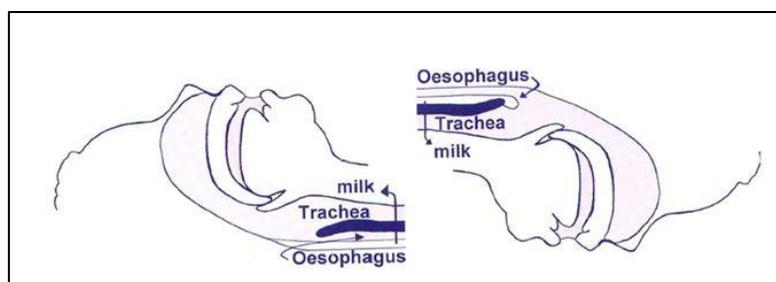
È una strategia che funziona: da quando l'Accademia Americana di Pediatria nel 1992 ha raccomandato di far dormire i bambini sulla schiena, il numero di morti in culla si è più che dimezzato!

Ciononostante, chi non è a conoscenza di questi studi o ha avuto figli che sono sopravvissuti anche dormendo a pancia in giù continua ad esprimere dubbi o sostiene cose diverse, dunque affronteremo tutti questi temi cosicché saprai come rispondere a chi criticherà la tua scelta di far dormire i tuoi figli a pancia in su.

Credenza sbagliata: "Il bambino corre il rischio di soffocare dormendo a pancia in su".

Realtà: prima o poi capita a tutti i bambini di avere un rigurgito o di vomitare e ogni genitore teme che il cibo o il vomito possano andare nella trachea o nei polmoni del bambino e soffocarlo. Tuttavia, l'essere umano ha un riflesso che lo fa tossire per non soffocare, perciò se il bambino tossisce significa che non sta soffocando perché sta azionando questo riflesso autoprotettivo. Ad ulteriore difesa dal rischio di soffocamento, nella parte alta della trachea c'è un lembo che la chiude per impedire al cibo di scendere lungo di essa.

Il nostro corpo è fatto in modo tale da rendere più difficile l'aspirazione del cibo nel canale preposto alla respirazione, e dunque nei polmoni, quando siamo supini piuttosto che quando stiamo distesi proni.



Come si vede nell'immagine qui sopra, quando il bambino è disteso a pancia in giù l'esofago (ossia il tubo che collega la bocca allo stomaco) è posizionato al di sopra della trachea (il tubo da cui passa l'aria della respirazione), dunque è più facile che eventuali rigurgiti di cibo entrino nella trachea. *Questo rende effettivamente più difficile soffocare se si sta distesi con l'esofago al di sotto della trachea, ossia a pancia in su.*

Credenza sbagliata: "I bambini dormono di più se stanno a pancia in giù e preferiscono dormire in questa posizione".

Realtà: è vero che i bambini che dormono a pancia in giù dormono più a lungo e più profondamente, ma questo è un fatto che li rende più vulnerabili alla SIDS. Hanno più difficoltà a svegliarsi quando hanno bisogno di proteggersi. Mettiamo, ad esempio, che il vostro bambino stia dormendo a faccia in giù su una coperta e abbia un livello di ossigeno pericolosamente basso: se dorme più profondamente avrà maggiori difficoltà a svegliarsi per difendersi da questa situazione. Ricordate che avere il sonno più leggero è un elemento protettivo per il neonato!

Credenza sbagliata: "Dormendo sulla schiena i bambini hanno più sussulti e questo li sveglia più facilmente".

Realtà: il "sussulto" è un normale riflesso (le braccia si allargano verso i lati) che protegge i bambini e che permette loro di svegliarsi quando ne hanno bisogno. Se pensi che stia succedendo troppo spesso e che il tuo bambino si svegli con troppa frequenza, puoi fasciarlo in modo da impedirgli di muovere le braccia all'improvviso e sussultare (vedi più avanti altre informazioni su questo argomento).

Credenza sbagliata: "Dormire sulla schiena può far venire il retro della testa piatto o un'area calva".

Realtà: entrambe queste cose possono succedere se il bambino sta sulla schiena per la maggior parte del tempo quando è sveglio, ad esempio nel seggiolino in auto o in altri tipi di trasportini e passeggini. Per questo è importante dedicare del tempo a far stare il bambino a pancia in giù sotto la supervisione di un adulto (vedi consiglio n°7). Testa piatta e aree di calvizie sono temporanee e scompaiono quando il bambino impara a stare seduto.

A volte la testa si appiattisce solo su un lato, di solito perché c'è qualcosa che al bambino piace guardare mentre si addormenta, un oggetto o un giocattolo, una luce nella stanza, della musica che proviene da una qualche direzione... Per evitare il problema, basta alternare la posizione del bambino nel lettino, con la testa una volta su un lato e l'altra verso l'altro lato.

Credenza sbagliata: "La mia famiglia dice che dovrei far dormire il mio bambino a pancia in giù perché è così che hanno sempre fatto con i loro figli e ha sempre funzionato senza problemi".

Realtà: Gli adulti più anziani che non avevano a disposizione informazioni sulla SIDS possono ritenere che far dormire i bambini sulla schiena sia un errore o non necessario. Ecco alcuni suggerimenti su come rispondere loro:

"So che tutti noi abbiamo dormito sulla pancia e siamo stati fortunati, ma la ricerca moderna ha dimostrato che dormire a pancia in giù è più pericoloso e può essere causa di morte in culla, mentre dormire sulla schiena ci difende da questo rischio e io voglio fare il meglio per proteggere il mio bambino."

"Ne ho parlato con il dottore e mi ha detto che questo è il modo più sicuro per far dormire il bambino. Mi ha anche detto che i neonati rischiano molto meno di soffocare se dormono sulla schiena. Voglio fare il meglio per proteggere il mio bambino."

Consiglio per la Nanna Sicura n° 6

Insegna al tuo bambino a dormire a pancia in su

Anche se molti bebè che iniziano la propria vita dormendo di schiena si trovano molto comodi in questa posizione, i genitori, a volte si preoccupano che non sia così perché si svegliano spesso o hanno sussulti che li svegliano. *Ricordati che i risvegli frequenti o i sussulti indicano che il bambino resta in contatto con l'ambiente circostante e sarà in grado di reagire più rapidamente se non ha abbastanza ossigeno.* Non significa che è scomodo!

Per aiutarlo ad addormentarsi meglio sulla schiena prova i seguenti stratagemmi:

- Il *movimento* spesso aiuta a placarlo: dondolalo o mettilo in un qualsiasi dispositivo che dondola (con le dovute sicurezze!) e spostalo nel lettino quando si è già addormentato collocandolo sulla schiena;
- il *rumore bianco* serve per calmare i bambini: si tratta di un leggero rumore di fondo, come un CD di suoni della natura o del battito del cuore umano, o uno specifico generatore di rumore bianco;
- il *ciuccio*, che è utile anche per proteggere i bambini dalla SIDS;
- anche *fasciare* il bambino, come si faceva una volta, può aiutare: avvolto, il neonato si sente al sicuro come nel grembo materno. Ecco come fare:
Avvolgi il bebè in una mussolina leggera sopra il pannolino e una T-shirt per non surriscaldarlo. Se ha meno di 2 mesi, lascia dentro la copertina anche le braccine per evitare troppi risvegli, ma se ha più di 2 mesi glielle puoi anche lasciare fuori, così le potrà usare. Prova entrambe le modalità per vedere quale funziona meglio per il tuo bambino.
- Anche l'utilizzo del sacco nanna può far sentire il tuo bambino al calduccio e ti consentirà di allattarlo senza scoprirlo

Cosa devo fare se... il mio bambino rotolando si gira sulla pancia?

"Devo rigirarlo sulla schiena se si è girato da solo sulla pancia?"

I bambini in genere cominciano a rigirarsi da soli tra i 4 ai 6 mesi di età: se vedi che il tuo bambino è in grado di girarsi sia da una parte che dall'altra (dalla schiena alla pancia e viceversa) con facilità, puoi lasciarlo stare dove è, ma se vedi che si gira dalla schiena alla pancia e poi non sa tornare indietro è bene che lo rigiri tu. Se accade mentre dorme, assicurati che non vi siano coperte, lenzuolini sciolti, cuscini e paracolpi o giocattoli di pezza o imbottiti nel lettino perché sono proprio questi oggetti che possono causare il soffocamento o la ri-respirazione dell'anidride carbonica.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 7

Fai stare il tuo bambino a pancia in giù per un po' di tempo tutti i giorni

La possiamo chiamare "l'ora del pancino" (Tummy Time): è una parte della giornata che dedichiamo appositamente a far stare il bebè a pancia in giù *mentre è sveglio e sempre sotto la supervisione di un adulto*. È una cosa importante per vari motivi: stando a pancia in giù il bebè impara a:

- Usare i muscoli della testa, del collo e delle braccia;
- Alzare e girare la testa quando sente un rumore.

Inoltre, stare un po' a pancia in giù permette di rilasciare per qualche tempo la pressione sul retro della testina e riduce il rischio di appiattimento o calvizie.

I neonati hanno bisogno di stare un po' a pancia in giù *tutti i giorni*: per loro è come andare in palestra, li rende più forti e più sani. Ecco come organizzare l'ora del pancino del tuo bambino:

- il bebè deve essere sveglio e restare sotto la supervisione di un adulto per tutto il tempo a pancia in giù;
- comincia a fargli passare del tempo a pancia in giù anche due o tre volte al giorno fin da quando torni a casa dall'ospedale, cominciando con 5 minuti per volta e poi aumentando gradualmente ogni giorno finché il tuo bambino non si rafforza. L'ideale da raggiungere è 20-30 minuti due-tre volte al giorno. Anche se all'inizio la posizione può non sembrare comoda o gradita al bambino, insisti e non demordere: il bambino ha bisogno di questi momenti per imparare a usare i muscoli e promuovere lo sviluppo;
- puoi scegliere di fare "l'ora del pancino" in qualsiasi momento della giornata, ma dopo il pisolino o dopo un cambio di pannolino sembra siano i momenti preferiti dalla maggior parte dei genitori. Trova comunque il momento più adatto per te e per il tuo bambino.

Come rendere più divertente e impegnativa l'ora del pancino:

- Prova a sollevarlo e a metterlo sui gomiti;
- Mettiti davanti a lui e incoraggialo a raggiungerti oppure fai la stessa cosa con un giocattolo;
- Disponi dei giocattoli in cerchio attorno a lui in modo che sia stimolato a muoversi e a rotolare per raggiungerli, strisciando o gattonando: in questo modo eserciterà i muscoli;
- Stenditi sulla schiena e mettiti il bambino sul petto: in questo modo sarà stimolato a sollevare la testa e usare le braccia per guardarti;
- Invita dei bambini più grandi a stare sul pavimento con lui, a fargli tante facce e smorfie, a parlargli e a porgergli giocattoli.

Cosa devo fare... per non rischiare che stare a pancia in giù non sia sicuro per il mio bambino?

"Come posso stare tranquilla durante l'ora del pancino se mi hanno detto di NON farlo stare a pancia in giù quando dorme?"

Stare a pancia in giù non è sicuro per i neonati solo quando dormono. Siccome stando a pancia in giù i bambini dormono più profondamente, possono avere difficoltà a svegliarsi e a reagire rapidamente in caso di mancanza di ossigeno. Se il tuo bambino si addormenta durante l'ora del pancino, rigiralo delicatamente sulla schiena per farlo continuare a dormire.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 8

Fai dormire il tuo bambino su una superficie rigida

Le riviste per le donne in gravidanza e per le neomamme sono piene di pubblicità di bellissimi corredini per neonati. Le celebrità esibiscono camerette meravigliose piene di copertine e cuscini di seta. Nelle vetrine dei negozi di mobili per bambini sono in vendita lettini colmi di cuscini paracolpi e trapuntine. Vedendo tutto questo potreste sentirvi dei genitori negligenti a non comprare tutti questi bellissimi e morbidi oggetti per il vostro nuovo bebè; magari avete paura che il bimbo possa stare scomodo, avere freddo o sentirsi solo nel lettino senza tutti questi oggetti soffici attorno. Forse un lettino vuoto vi appare come qualcosa di spoglio o triste. Ogni genitore vuole il meglio per il proprio bambino e vorrebbe fornirgli il giaciglio più comodo e accogliente che esista per dormire.

Tutte queste cose morbide vanno bene per gli adulti, ma sono *pericolosissime* per la vita del neonato. È stato osservato che i bebè che dormono a pancia in giù e circondati da copertine morbide o cuscini corrono un rischio 20 volte maggiore di morire di SIDS di quelli che dormono sulla schiena in un lettino senza oggetti morbidi. C'è il rischio che lenzuoli e copertine gli coprano la testa o gli si posizionino troppo vicino creando troppo caldo o facendogli mancare l'aria fino a soffocarlo. Dei lenzuoli piccoli e sottili possono avvolgere il bambino fino a strangolarlo.

I materassi per i lettini sono più duri degli altri tipi di materassi per una buona ragione: una superficie più dura, infatti, è più sicura per il bambino. Quando il materasso è soffice la testa del bimbo ci affonda e questo può fargli ri-respirare l'anidride carbonica facendogli mancare l'ossigeno necessario. Lo stesso può accadere anche con altri oggetti morbidi che possono finire troppo attaccati al visino del bimbo e ostruirgli le vie aeree. Inoltre, i materassi devono essere della misura esatta del sponde del lettino stesso in modo da evitare che il bimbo possa finire con la testa tra il materasso stesso e le stecche delle pareti sponde del lettino.

I paracolpi presentano lo stesso problema se sono morbidi: i bambini ci rotolano contro e possono soffocare. Anche i paracolpi in schiuma dura sono problematici perché i bambini si possono incastrare con la testa tra il cuscino e il materasso e soffocare. I nastri con cui vengono legati questi cuscinetti al lettino possono slacciarsi e strangolare il bambino. Inoltre, questi paracolpi ti impediscono di vedere il bambino nel lettino, dunque *nel complesso non c'è ragione di usarli*.

I paracolpi sono stati inventati per impedire ai bambini di infilarsi tra le sbarre del lettino e cadere, ma ora che per legge queste sbarre devono essere ad una distanza massima tra loro di 6 cm, questo problema non esiste più. La cosa peggiore che può succedere è che al bimbo resti incastrata una mano o un piede tra le sbarre, una cosa che può essere irritante ma non pericolosa per la vita. Quando il bambino avrà abbastanza forza da sbattere contro i lati del lettino fino a farsi male significa che avrà anche la forza di arrampicarsi sui paracolpi e magari riuscire anche a scavalcare le ~~pareti~~ sponde del lettino e caderne al di fuori, quindi la cosa più sicura da fare è eliminarli.

La cameretta:

“Voglio creare per il mio bambino una cameretta carina e accogliente. Come posso farlo se non posso usare trapuntine, coperte soffici, cuscini e pelouche?”

Sono tante le cose che un genitore può fare per rendere più carina la cameretta di un bambino. Ecco alcune idee che vi aiuteranno a realizzare questo obiettivo senza rischi per la sua sicurezza:

- Metti delle tende carine (senza corde, lacci e cordicelle) e delle mantovane;
- Metti nella cameretta una bella poltrona comoda in cui abbracciare e cullare il tuo bambino;
- Decora la parte inferiore del lettino con una balza di tessuto increspato o un coprirete con volant;
- Dipingi le pareti con dei bei colori e, se sei un po' artista (o hai qualcuno che lo può fare per te), fai un bel disegno colorato sulla parete oppure usa una carta da parati con una bella fantasia;
- Dipingi i mobili (le mensole per i giocattoli, la libreria, il fasciatoio, i mobili...) con colori pastello;
- Metti un bel tappeto antiscivolo sul pavimento.

MA RICORDA: nel lettino sempre e solo il suo materasso, della misura perfetta per non lasciare spazi tra materasso e sponde, un lenzuolino ben teso e il tuo bambino. Nient'altro!

Il bavaglino:

“Il mio bambino può dormire con il bavaglino?”

Alcuni genitori lasciano il bavaglino al bambino mentre dorme per assorbire la saliva, ma non dovrebbero farlo perché rischia di arrotolarsi intorno al collo del bambino e strangolarlo, quindi *niente bavaglino!*

Come tenere il bambino al calduccio:

“Se non posso usare coperte, come posso tenere al caldo il mio bambino?”

Per quando fa freddo esistono i sacchi nanna in pile con le braccia in cui puoi mettere a dormire il tuo bambino e ne esistono anche versioni più leggere per le mezze stagioni. Con un pigiama intero o una camicina da notte elasticizzata dentro il sacco nanna il bambino sarà sufficientemente protetto dal freddo, quando è veramente necessario, e non ci sarà il rischio che rimanga impigliato in coperte e lenzuoli e che rischi di soffocare, ma neanche che li allontani da sé e prenda freddo. Tuttavia è anche importante evitare di surriscaldare il bambino (vedi consiglio n° 9).

Consiglio per la Nanna Sicura n° 9

Tieni il bambino e l'area in cui dorme alla giusta temperatura

Quando stanno troppo al caldo i bambini dormono più profondamente e ciò significa che fanno più fatica a svegliarsi. Vesti il bambino con uno strato in più rispetto a quelli che indossi tu: dovrebbe essere sufficiente. Non coprirgli la testa. Dalla testa si perde parte del calore corporeo. Vestilo con più strati se pensi che possa avere più freddo, ma se vedi che diventa rosso o suda toglilo uno strato. Cuffie o cappellini vanno bene quando siete all'aperto e fa freddo, ma non coprirgli la faccia, **per evitare** che ri-respiri la propria anidride carbonica. Per quanto riguarda la camera in cui dorme, la temperatura consigliata è compresa tra i 18 e i 20 gradi centigradi.

Cosa fare con... quei cappellini che ti danno all'ospedale alla nascita del bambino?

"In ospedale, quando è nato il mio bambino, ci hanno dato un cappellino lavorato a maglia: lo posso usare o no?"

I cappellini servono per i primissimi giorni di vita fino a che il bambino non impara a regolare da solo la sua temperatura corporea, dopo di che non ne ha più bisogno. Se il tuo bambino è nato prematuro, chiedi al tuo pediatra se deve continuare a portarlo o meno.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 10

Allattalo al seno

Sono tante le buone ragioni per cui conviene allattare i neonati, una delle quali è proprio la riduzione del rischio di SIDS. Non si sa con certezza perché, ma è dimostrato che l'allattamento al seno favorisce sia lo sviluppo cerebrale che il rafforzamento del sistema immunitario del bambino.

In ogni caso, sia che allatti al seno sia che tu lo nutra con il latte artificiale, puoi tenere il bambino nel letto con te per dargli il latte durante gli orari notturni. Ricordati di rimetterlo nel lettino (o altro luogo sicuro) non appena vuoi rimetterti a dormire. Se hai sonno e senti che potresti addormentarti, non allattare il bambino stando sul divano, su una poltrona o altre superfici comode e morbide perché è ancora più pericoloso che nel letto.

Anche le madri più vigili e attente possono addormentarsi mentre danno il latte al proprio figlioletto nel letto: non farti prendere dal panico! Rimetti il bambino nel suo lettino appena ti svegli e ti rendi conto di esserti addormentata.

Se allatti al seno e vuoi che il bambino usi il ciuccio, aspetta 2 o 3 settimane prima di introdurlo; è il tempo necessario perché l'allattamento si consolidi e consente di evitare interferenze tra le due abitudini.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 11

Fallo dormire nel suo lettino nella tua stanza

Decidere dove dormirà il tuo bambino è una cosa molto importante. Di solito le mamme hanno delle idee molto decise e appassionate sulla questione. Le due decisioni principali da prendere sono:

1. Nella tua camera o in un'altra?
2. Dove, nella stanza? In un lettino, in una culla, in un box, in un trasportino, in un lettino affiancato al tuo letto o nel tuo letto?

Ecco i 5 fattori che possono influenzare la tua decisione:

- **Sicurezza.** Prima di tutto il bambino deve essere al sicuro. Devi poterlo sentire se piange o accorgerti se ha problemi. Se decidi per una camera diversa, usa un interfono per restare sempre in contatto audio con lui/lei.
- **Comodità.** Siccome dovrai allattarlo o nutrirlo durante la notte, soprattutto nei primi mesi, sarai molto stanca, quindi avere il bambino vicino a te ti faciliterà il compito.
- **Spazio.** Se vivi in un appartamento piccolo o con altre persone, la tua stanza potrebbe essere l'unico luogo in cui far dormire il tuo bambino semplicemente perché non c'è altro spazio.
- **Privacy.** Potresti pensare che tutti, compreso il tuo bambino, hanno bisogno dei propri spazi, quindi aver bisogno del tuo spazio in cui passare del tempo a distanza dal bambino.
- **Comfort e coccole.** È importante creare un legame con il tuo bambino e potresti ritenere che dormire nella stessa stanza faccia parte di questo processo.

Raccomandazione: fai dormire il tuo bambino nella tua stanza per i primi 6 mesi in un lettino, culla o recinto **accanto al tuo letto**. In questo modo potrai tenerlo sempre d'occhio mentre dorme, ti sarà più facile e comodo allattarlo e sarà lontano da coperte e cuscini. *Vari studi hanno dimostrato che condividere la stanza senza condividere il letto è il sistema più sicuro per proteggere i neonati dalla SIDS e da altre morti infantili legate al sonno.*

Anche se hai letto articoli o hai sentito dire cose diverse da altri genitori, la nostra convinzione è questa: *il lettone dei genitori non è un posto sicuro per i neonati*. Siamo certi che la sicurezza del tuo bambino sia la tua priorità. Sappi che ciò che è comodo per voi genitori può non essere la scelta migliore per la sicurezza del bambino. Ecco perché:

- I lettini e i materassi per i bambini vengono prodotti secondo determinati standard di sicurezza, i letti e i materassi per gli adulti no.
- I materassi per i lettini sono molto rigidi, mentre i vostri possono essere molto più morbidi e avere parti fatte a cuscino sul lato superiore o rientranze che possono in qualche modo far restare l'anidride carbonica vicino al visino del bambino.
- I bambini possono scivolare negli spazi (piccoli o grandi che siano) che possono esserci tra il vostro materasso e la struttura intorno al letto o la parete e rimanere intrappolati o soffocare.

- Il vostro letto ha lenzuola, coperte e cuscini soffici che si possono spostare mentre dormite, il bambino può muoversi nel sonno e rimanervi impigliato o schiacciato contro e così rischiare il soffocamento.
- Il bambino può cadere dal letto.

Il luogo più sicuro in cui dormire per il tuo bambino è un lettino accanto al tuo letto.

Come scegliere e arredare un lettino?

“La mia vicina ha un lettino che non usa più e me lo darebbe, così posso risparmiare.”

La cosa più sicura da fare è comprare un lettino nuovo che soddisfi gli standard di sicurezza più recenti, marchio CE.

Un lettino più vecchio potrebbe non soddisfare gli standard di sicurezza più recenti, potrebbe avere parti mancanti e non essere più corredato del libretto di istruzioni a cui fare riferimento per il montaggio o l'installazione. Se, tuttavia, non avete altra scelta, accertatevi che sia a posto e assicurati di montarlo nel modo corretto secondo i criteri che vi forniamo qui di seguito.

Per essere sicuro, il lettino deve avere una distanza massima di 6 centimetri tra le sbarre delle sponde in modo che non ci passi la testa del bambino. Fai una prova con una lattina di una bibita: se passa tra le sbarre vuol dire che sono **troppo distanziate** tra loro. Il materasso deve essere delle dimensioni giuste per lo spazio tra le sponde in modo da impedire che il bambino resti intrappolato con testa, gambe, braccia o corpo tra il materasso stesso e le sponde del lettino. Se ti entra più di un dito tra il materasso e le sponde significa che **non va bene**. Inoltre, evita i lettini con le sponde ribaltabili perché potrebbero non funzionare bene ed essere causa di soffocamento, intrappolamento o cadute. Se usi un lettino con le sponde ribaltabili, chiedi al produttore di fornirti un kit per immobilizzare il lato ribaltabile.

Il materasso deve essere rigido. Per verificare se è abbastanza rigido, appoggiaci una mano: se affonda significa che è **troppo morbido** e questo potrebbe permettere alla testa del tuo bambino di affondarci con il rischio di impedirgli di respirare bene. Il lenzuolo che ricopre il materasso deve essere ben teso per evitare soffocamenti. Nel lettino non ci deve essere nient'altro che possa causare soffocamento o strangolamento o ri-respirazione dell'anidride carbonica: niente coperte, cuscini, giocattoli morbidi, capi di vestiario, asciugamani o pupazzi. Ricordati che il bambino si sente più al sicuro su una superficie rigida, quindi non preoccuparti per questo e non aggiungere imbottiture!

Cosa devo pensare degli altri paesi del mondo, in cui tenere i bambini nel lettone è la norma?

“Nel paese dei nonni/degli zii... i bambini dormono nel lettone con i genitori. Non hanno mai fatto in altro modo.”

In molte culture la prassi di dormire “tutti nel lettone” è comune. *Alcune* di queste culture hanno tassi molto bassi di SIDS e delle altre morti infantili legate al sonno. Dunque? Le culture dove si dorme tutti insieme nel lettone e in cui SIDS e altre morti infantili legate al sonno hanno tassi molto bassi, come quella giapponese, di solito dormono in letti molto duri e su materassi sottili appoggiati sul pavimento, cosa molto diversa da quanto accade nei paesi occidentali, dove l’uso diffuso di cuscini, coperte, materassi e sponde morbide può comportare rischi di intrappolamento per i bambini.

E che dire del pisolino in poltrona o sul divano?

“È così bello vedere mio marito e il bambino che dormono insieme sul divano...”

Poltrone, divani, letti ad acqua, materassi ad aria, materassi soffici, pile di coperte sul pavimento sono tutti pericolosi per i neonati, con o senza un adulto accanto. Portatevi sempre dietro un trasportino per far dormire il vostro bambino in tutta sicurezza quando siete fuori casa, anche se andate a trovare i vicini.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 12

Proteggi il tuo bambino dagli altri rischi legati al sonno

Anche se sconsigliamo la condivisione del letto in tutte le circostanze (vedi consiglio n° 11), ci sono genitori che ci tengono comunque a dormire insieme ai figli almeno ogni tanto. Ci sono alcune cose che aumentano significativamente il rischio di SIDS, soffocamento o altre morti legate al sonno. **Il tuo bambino corre un livello di rischio molto alto quando dorme:**

- con qualsiasi persona che non siano i genitori: i genitori sono sempre più "attenti" al proprio figlio, anche quando dormono, mentre gli altri non lo sono. Non fate mai dormire un neonato con i fratellini, né con altri adulti (compresi i parenti). Ricordatevi sempre che i neonati non sono forti e non riescono a spingere via il corpo di un adulto se è troppo vicino o gli preme contro. Lo stesso vale per gli animali domestici: non fateli mai dormire insieme ad un neonato!
- nel letto di un fumatore, anche se non fuma mai a letto: molti studi dimostrano che i bebè muoiono con maggiore probabilità nei letti di genitori fumatori. Non sappiamo bene ancora perché, ma la cosa è dimostrata;
- nel letto di persone che hanno bevuto alcolici, che prendono farmaci o che si drogano: tutte queste categorie di persone dormono più profondamente, dunque potrebbero dimenticarsi della presenza del bambino o non accorgersi di un loro disagio e non rendersi conto di cosa fanno con il proprio corpo mentre dormono;
- con te quando ha meno di 3 mesi: i suoi ritmi di sonno non sono ancora maturati e può ancora avere maggiori difficoltà a svegliarsi. La ricerca dimostra che la condivisione del letto per i neonati entro i 3 mesi di età è più pericolosa.

Cosa fare se... ho due gemelli che dormono insieme?

"I gemelli (due o più) possono dormire nello stesso lettino?"

Noi consigliamo letti o culle separati, per quanto gli spazi lo permettano. C'è un maggior rischio di SIDS o soffocamento quando dei bambini dormono insieme. Separare i lettini riduce anche le probabilità di trasmettersi a vicende le malattie.

Come gestire le differenze culturali?

"Ho un bagaglio culturale diverso da quello prevalente nella cultura occidentale. Ho idee diverse su come prendermi cura di mio figlio. Come posso conciliare le mie idee con i consigli che mi dà il medico occidentale?"

Le prassi di accudimento dei figli sono fortemente influenzate dalla provenienza e bagaglio culturale della famiglia e possono differire da quanto viene consigliato dai professionisti medico-sanitari.

La cosa più importante è che tra mamma e pediatra si instauri fin da subito una comunicazione aperta: parla apertamente con il medico di quello che fai per assicurare il meglio al tuo bambino e ricordati che ad *entrambi* preme innanzitutto la sicurezza e il benessere del bambino.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 13

Dai il ciuccio al tuo bambino quando è l'ora della nanna

La maggioranza degli studi hanno dimostrato che i bambini che usano il ciuccio sono meno esposti a rischio di SIDS, anche se non si è ancora capito perché. chiaro il motivo. Potrebbe essere perché la mascella o la lingua del bambino sono spostati in avanti per la suzione e questo permette un maggior passaggio dell'aria oppure perché bambini che succhiano il ciuccio non dormono profondamente come quelli che non ce l'hanno lo usano e si svegliano con maggiore frequenza. Ad ogni modo, qualsiasi sia la ragione, che il ciuccio protegga dalla SIDS è un fatto accertato, anche se cade dalla bocca del bambino dopo che si è addormentato.

Come gestire alcuni problemi legati all'uso del ciuccio

- *Il bambino diventa dipendente dal ciuccio.* Se si toglie il ciuccio al bambino attorno ai 12-15 mesi di età è possibile svezzarlo in pochi giorni. Più si aspetta oltre questa età, più sarà difficile toglierglielo.
- *Il bambino avrà problemi ai denti a causa del ciuccio.* Ai bambini che usano il ciuccio per vari anni possono venire i denti storti. I dentisti sostengono che fino ai 4 anni non c'è bisogno di preoccuparsi. Se lo disabitui al ciuccio attorno al primo anno di età puoi star sicura che i suoi denti non avranno problemi.
- *Il ciuccio è veicolo di germi.* Questo è vero, come è vero che tutto ciò che il bambino si mette in bocca contiene dei germi. Tutti i bambini attraversano una fase in cui esplorano l'ambiente con la bocca. Alcuni studi hanno dimostrato che i bambini che usano il ciuccio possono avere qualche infezione alle orecchie in più o avere più episodi di afte in bocca. In genere, i bambini che usano il ciuccio sono sani come gli altri. Per sicurezza, lava il ciuccio con acqua e sapone tutti i giorni come fai con le posate con cui mangia.
- *Il ciuccio rende più difficile l'allattamento al seno.* Se stai allattando (vedi consiglio n° 10), aspetta a dargli il ciuccio fino a quando l'allattamento non si sarà consolidato (2-3 settimane): in questo modo il bambino non si confonderà e tu avrai latte a sufficienza.

Come usare il ciuccio

- Offri il ciuccio al bambino quando sta per dormire, sia di notte che per i sonnellini diurni.
- Non forzarlo ad accettare il ciuccio: alcuni bambini semplicemente non lo gradiscono e lo risputano ripetutamente. Ogni forzatura sarà causa di disagio sia per te che per lui.
- Se il bambino perde il ciuccio mentre dorme, lascialo dov'è.
- Pulisci il ciuccio spesso con acqua e sapone e sostituiscilo se cominciano a formarsi crepe o se si rompe.
- Non immergere il ciuccio in sostanze dolci o appiccicose.
- Non usare niente (nastri, cordicelle, ecc.) per legare il ciuccio al collo del bambino.
- Se vuoi allattare, aspetta che arrivi il latte e attendi fino a quando sia tu che il tuo bambino vivrete con serenità e agio i momenti dell'allattamento prima di offrirgli il ciuccio.

Che fare se il bambino si succhia il pollice?

“Il mio bambino si succhia il pollice. Anche questo lo protegge?”

Sembrerebbe logico che, se succhiare il ciuccio protegge dalla SIDS, anche succhiare il pollice svolga la stessa funzione. Esiste un solo studio, condotto in Olanda, che ha indagato su questo tema, dove i ricercatori hanno concluso che succhiare il pollice non protegge dalla SIDS. Poiché è più difficile far smettere ad un bambino di succhiare il pollice che il ciuccio, sarebbe meglio non incentivare questa pratica ed evitarla del tutto, se possibile. Proponigli sempre il ciuccio come alternativa.

Consiglio per la Nanna Sicura n° 14

Assicurati che tutte le persone che staranno con il tuo bambino seguano le stesse regole

Lasciare il bambino ad altri può essere molto stressante ma, se si lavora o si hanno altri doveri ci si deve affidare a terzi per tenere il bambino. Per la sicurezza del bambino e per la vostra tranquillità è importante che la persona che si occuperà del bambino conosca i principi contenuti in questo ~~opuscolo~~ libretto e si impegni a metterli in pratica. Spiega bene a questa persona cosa deve fare:

- dove far dormire il bambino: in quale stanza, su quale tipo di letto
- come deve dormire il bambino: a pancia in su (non sul fianco, né a pancia in giù), senza coperte, né cuscini, né pupazzi o altri oggetti. *Ricorda che i bambini che si sono già abituati a dormire a pancia in su corrono maggiori rischi di morire di SIDS se vengono messi a pancia in giù o sul fianco successivamente!*
- Informati su quali sono le prassi del nido o della struttura in cui porti il tuo bambino durante il giorno per sapere come fanno dormire i bambini: se non seguono il criterio del dormire a pancia in su o se non hanno un lettino per ogni bambino, cerca un'altra struttura.
- Parla con la tua tata del pericolo del dormire nei letti degli adulti, su poltrone e sofà (soffocamento, cadute).
- Non accettare assolutamente di far dormire il tuo bambino insieme ad altri bambini o con adulti.

La cultura della prevenzione della SIDS dovrebbe essere diffusa nella maggior parte dei paesi del mondo e in tutte le strutture che si occupano dell'infanzia e di conseguenza la regola di far dormire i bambini a pancia in su dovrebbe essere oramai consolidata, ma non tutti sono a conoscenza di questo requisito o non ne conoscono la ragione, perciò potrebbe toccare a te istruire in tal senso le persone che si occupano dei bambini, soprattutto quelle che hanno un'età maggiore e che hanno sempre fatto e visto fare le cose in modo diverso senza trovarci alcunché di sbagliato.

Concludendo

Ci auguriamo che le informazioni che ti abbiamo fornito aiutino tutta la famiglia ad occuparsi del neonato nel miglior modo possibile. Nella certezza di fare tutto il possibile per far stare al sicuro il bambino dormirai meglio sia tu che lui o lei. Nei primi anni di vita i bambini cambiano in continuazione e molto rapidamente, dunque non esitare a rileggere ciascuno dei consigli che ti abbiamo dato ogni tanto.

Auguriamo a te, alla tua famiglia e al tuo bambino un meraviglioso, sano e felice primo anno di vita!! Congratulazioni!

Conoscere la SIDS e le altre morti legate al sonno

La ricerca ha studiato la SIDS per vari decenni per cercare di capire quali fossero le cause. Nella maggior parte degli studi i bambini che sono morti per SIDS sono stati paragonati a quelli che non hanno avuto questa sorte e tali comparazioni hanno messo in evidenza fattori legati all'ambiente in cui i bambini avevano dormito o alla loro storia medica che aumentavano o riducevano il rischio di questa eventualità. Due dei fattori di rischio identificati sono stati il dormire a pancia in giù (proni) e l'esposizione al fumo di sigaretta. Gli scienziati hanno anche cercato una spiegazione alla SIDS in eventuali anomalie fisiche dei neonati che sono deceduti, ossia nei loro organi, nel modo in cui funzionava il loro organismo o nei geni che avevano ereditato.

Il "modello del triplo rischio"

Gli scienziati ritengono (in base alle loro ricerche) che vi sia una maggiore probabilità di SIDS se in un bambino si verificano contemporaneamente tre fattori, che sono:

- *Vulnerabilità*: il bambino ha una immaturità, probabilmente a livello cerebrale, che ancora non si conosce, ma che potrebbe essere stata ereditata (ossia di natura genetica) oppure che si può essere determinata durante lo sviluppo del feto in gravidanza. Tale anomalia impedisce al bambino di risvegliarsi normalmente dal sonno, ma tende a risolversi entro il 1° anno di vita.
- *Periodo di sviluppo critico*: tutti i bambini attraversano un periodo durante il quale il loro cervello si sviluppa rapidamente; per qualche ragione si tratta di un periodo particolarmente delicato per loro, che inizia a 1 o 2 mesi di età e può durare da un mese a un anno intero, a seconda dei casi.
- *Ambiente stressogeno*: esistono delle condizioni che possono stressare il bambino, tra cui il fumo di sigaretta, il surriscaldamento, il dormire a pancia in giù e il dormire tra cuscini, coperte o su superfici morbide. Tutte queste condizioni stressano il bambino sia perché creano una situazione in cui non riceve abbastanza ossigeno o perché lo fanno dormire troppo profondamente, impedendogli di risvegliarsi con facilità qualora la quantità di ossigeno sia insufficiente.

Perché i bambini che non si svegliano facilmente sono vulnerabili?

Il sonno è una questione complessa per i neonati. Tutti inspiriamo ossigeno ed espiriamo anidride carbonica. La ricerca ha dimostrato che nel neonato è più probabile che l'anidride carbonica esalata resti intrappolata vicino al viso se si dorme a pancia in giù rispetto a quanto accade nell'adulto, ma anche che il loro visino venga coperto durante il sonno o in presenza di biancheria da letto morbida. In queste condizioni può capitare che invece di **inspirare aria ricca in ossigeno** ~~aspirare ossigeno fresco~~ il bambino re-inspiri **aria satura di** l'anidride carbonica che ha appena espirato, fatto che riduce il livello di ossigeno inspirato ed aumenta ~~invece~~ la quantità di anidride carbonica che entra nei loro polmoni. Se questo meccanismo va oltre un certo punto, il bambino normalmente si sveglia, muove la testa, fa un grosso respiro o allontana da sé l'oggetto che gli impedisce di respirare **aria ricca in ossigeno** ~~fresco~~ : in questo modo i livelli di ossigeno e di anidride carbonica ritornano nella norma.

I ricercatori ritengono che i neonati muoiano nella culla perché non riescono a svegliarsi e reagire prontamente a questi livelli anomali di ossigeno e anidride carbonica. Tale incapacità di svegliarsi facilmente o di reagire rapidamente quando non c'è abbastanza ossigeno è ciò che rende questi bambini "vulnerabili". Ancora non sappiamo esattamente quali siano le anomalie che rendono vulnerabile un bambino e che aumentano il rischio di SIDS, ma sappiamo che ci sono sicuramente delle anomalie, alcune delle quali possono essere ereditarie, mentre altre sono legate all'ambiente del bambino, soprattutto durante la gravidanza della madre. Ad esempio, i bambini le cui madri hanno fumato durante la gravidanza hanno più difficoltà a svegliarsi facilmente ed anche l'uso di droghe e di alcol ha un effetto nocivo sullo sviluppo cerebrale che potrebbe rendere i bambini più vulnerabili alla SIDS. Questa è una delle ragioni per cui le madri non dovrebbero fumare né fare uso di droghe e bere quando aspettano un bambino: tutti questi fattori aumentano il rischio di avere un figlio vulnerabile.

I fratelli e le sorelle dei bambini che sono morti in culla sono più a rischio di SIDS?

Sembra che ci sia un rischio leggermente più alto di SIDS tra i fratellini e le sorelline dei bambini che sono morti in culla..

Se hai perso un figlio di SIDS, informa l'ostetrica, il pediatra e il medico di famiglia. **Inoltre**, dopo la nascita potrai proteggere il tuo bambino o la tua bambina ponendo una maggiore attenzione nell'applicare tutte le **regole** consigliate in questo **libretto** per evitare questi eventi. I consigli che abbiamo fornito nella presente pubblicazione serviranno per tenere il tuo bambino più al sicuro possibile da questi rischi.

Che cosa possono fare i genitori per proteggere il bambino

Pur avendo identificato le tre condizioni predisponenti che abbiamo descritto nel "modello del triplice rischio", non abbiamo ancora modo di individuare quali bambini, alla nascita, saranno più esposti a rischio SIDS. Non esistono test che ci danno questo tipo di informazione né possiamo controllare ogni aspetto del *periodo critico dello sviluppo* che tutti i bambini devono attraversare. Tuttavia, il terzo fattore di rischio, che è quello che riguarda *l'ambiente in cui vive il bambino*, è quello che i genitori, in una certa misura, possono tenere sotto controllo. È per questo motivo che

abbiamo deciso di comunicare a tutti i genitori e ai professionisti che si occupano della prima infanzia di seguire i consigli del presente libretto "14 modi per proteggere il tuo bambino dalla SIDS" durante tutto il suo primo anno vita.

Questi consigli sono stati raccomandati dall'Accademia Americana di Pediatria e da molte altre società scientifiche in tutto il mondo. Pur non potendo assicurare che seguire questi consigli eliminerà completamente il rischio di SIDS e delle altre morti legate al sonno, siamo certi che queste regole ridurranno significativamente la possibilità che si verifichino contemporaneamente i tre fattori di rischio sopra descritti.

Ogni anno negli Stati Uniti sono più di 4.000 (circa 11 al giorno) i bambini che muoiono nel sonno per SIDS o per altre morti correlate al sonno e purtroppo dobbiamo dire che si sarebbero potute prevenire molte di queste morti osservando le linee-guida per un sonno sicuro che abbiamo qui descritto.

Anche noi siamo genitori, oltre che medici, e sappiamo che non c'è niente di più meraviglioso ed entusiasmante che avere un figlio. Ci preoccupiamo per le stesse cose per cui ti preoccupi tu: il mio bambino si svilupperà normalmente? Sarò in grado di proteggerlo? Sarò un buon genitore? L'incubo della SIDS esiste, ma invece che esserne spaventati prendete in mano ciò che è possibile e seguite le nostre raccomandazioni: organizza un ambiente sicuro per il tuo bambino e abbi fiducia nel fatto che stai sicuramente facendo del tuo meglio per proteggerlo.

Check list delle regole della Nanna Sicura

Prima della nascita:

- Andare regolarmente dal ginecologo o dall'ostetrica per le visite prenatali.
- Se il bambino nasce prematuro, chiedete al medico e agli infermieri quando sarà possibile metterlo a dormire a pancia in su.
- Considerare l'allattamento al seno come elemento determinante per la sicurezza e la salute del bambino
- Utilizzare la "Lista del dottore" per permettere ad amici e parenti di scegliere i regali giusti per il sonno sicuro del neonato.

Visite di controllo del bambino:

- Portare il bambino alle visite di controllo previste.
- Scriversi prima le domande da fare alla visita.
- Fare tutti i vaccini previsti.

Come gestire il fumo durante la gravidanza e dopo la nascita:

- Non fumare. Le mamme fumatrici dovrebbero rivolgersi ad un medico o ad un centro specializzato per smettere.
- Chiedere ai fumatori che vivono nella casa in cui vivrà il bambino di non fumare nelle vicinanze della mamma e del bambino.

La posizione del bambino durante il sonno:

- Tenere il bambino sulla schiena, ossia a pancia in su, tutte le volte che dorme, sia per i sonnellini durante il giorno che di notte.
- Se il bambino ha problemi a dormire a pancia in su, provare le seguenti soluzioni:
 - cullarlo o metterlo in una culla che dondola
 - usare un generatore di rumore bianco
 - offrirgli il ciuccio
 - fasciarlo
- Far stare il bambino sulla pancia per un po' di tempo ogni giorno mentre è sveglio e sotto la supervisione di un adulto.
- Girarlo sulla schiena se si addormenta sulla pancia.

L'area in cui dorme il bambino:

- Tenere la temperatura dell'ambiente in cui dorme il bambino tra i 18 e i 20 gradi centigradi.
- Mettere il bambino in un sacco nanna per dormire anziché coprirlo con una copertina.
- Non lasciargli il bavaglino quando fa la nanna.
- Farlo dormire con la testa scoperta.
- Non farlo dormire su divani e sofà, poltrone, materassi ad acqua o ad aria e coperte, né da solo né con chiunque altro.

- ❑ Non far dormire il bambino con:
 - un altro bambino o un animale domestico
 - chiunque non sia un genitore
 - fumatori
 - persone che hanno assunto alcolici o farmaci o droghe che possano dar loro sonnolenza o farli dormire profondamente.

Il lettino:

- ❑ Il lettino (o la culla, lettino portatile o *co-sleeper*, ossia il lettino da affiancare al lettone) deve stare vicino al letto dei genitori nella stessa camera.
- ❑ Il lettino deve soddisfare tutte le normative vigenti in termini di sicurezza
- ❑ Se si usano prodotti usati o di seconda mano, verificare che siano a norma
- ❑ Tra le sbarre del lettino non deve passare una lattina; non ci devono assicelle mancanti e tutte devono essere ben fissate e sicure.
- ❑ Il materasso del lettino deve essere rigido: per fare una prova, verificare che, premendolo, la mano non vi affondi.
- ❑ Il lenzuolino che copre il materasso deve essere ben teso.
- ❑ Il materasso deve entrare giusto tra le sponde del lettino in modo che non possa passare più di un dito tra il materasso e le sbarre del letto.
- ❑ Se il bambino dorme in una culla, lettino portatile o co-sleeper, usare i materassi forniti dal produttore.
- ❑ I lati in rete non devono avere strappi, buchi o cordicelle sciolte e la maglia della rete deve essere inferiore ai 6mm.
- ❑ Il lettino deve essere posizionato lontano da cavi e corde.
- ❑ Il lettino deve essere vuoto, ad eccezione del materasso e del suo lenzuolo ben teso.

L'allattamento durante la notte:

- ❑ Il bambino può essere portato nel lettone per la poppata notturna.
- ❑ Dopo la poppata, va però rimesso nel suo lettino o in culla quando la mamma è pronta per rimettersi a dormire.

Il ciuccio:

- ❑ Prendere in considerazione l'ipotesi di utilizzare il ciuccio.
- ❑ Consolidare l'allattamento prima di cominciare a offrire il ciuccio.
- ❑ Il ciuccio va lavato spesso.
- ❑ Non attaccare il ciuccio a nastri o cordicelle.

Se si lascia il bambino a qualcuno:

- ❑ Informare la persona che si occuperà del bambino di come e dove deve farlo dormire.
- ❑ Parlare delle regole relative al sonno con chiunque si prenda cura del bambino durante il giorno.
- ❑ Usare un lettino o culla portatile sicuri e di dimensioni normali per far dormire il bambino in altri luoghi quando non è a casa.

Gli autori

La dottoressa **Rachel Y. Moon** è pediatra al Children's National Medical Center di Washington D.C. e docente di pediatria alla Scuola di Medicina e Scienze della Salute della George Washington University. Laureatasi e specializzatasi alla Emory University, ha poi portato a termine il suo praticantato all'Ospedale pediatrico di Filadelfia. Il suo lavoro di ricerca ha sempre riguardato la SIDS e i relativi fattori di rischio, soprattutto nelle popolazioni ad alto rischio. La dottoressa Moon presiede la Task Force sulla SIDS della American Academy of Pediatrics. Vive con il marito e due figlie.

La dottoressa **Fern R. Hauck** è medico generalista e docente di medicina della famiglia e scienze della salute pubblica alla Scuola di medicina dell'Università della Virginia a Charlottesville, in Virginia. Laureatasi alla Binghamton University, si è specializzata alla St. Louis University e ha completato un master in medicina della famiglia alla Case Western Reserve University, mentre ha portato a termine il praticantato alla Maine-Dartmouth Family Practice Residency. Nel suo lavoro di ricerca ha esaminato i fattori di rischio e di prevenzione della SIDS e di altre morti improvvise dei lattanti, tra cui la condivisione del letto, l'allattamento e l'uso del ciuccio. È un membro della Task Force sulla SIDS della American Academy of Pediatrics. Ama molto stare con la sua famiglia, che comprende i suoi due gemelli, un maschio e una femmina.



Traduzione Italiana a cura di:

