

IL MIO BAMBINO
baby care

3
DOMANDE A...



LUANA NOETTI
*responsabile del Centro
dei Disturbi Respiratori nel Sonno
presso la Clinica Pediatrica
dell'Università
dell'Insubria a Varese*

di Chiara Sandrucci

Come garantire
una nanna sicura
anche fuori casa?

“Le buone abitudini che valgono a casa vanno mantenute, a maggior ragione, quando si è fuori. Il posto più sicuro per fare la nanna è sempre il lettino: devono, quindi, essere evitate sistemazioni ‘di fortuna’ o il *cosleeping* nel lettone con mamma e papà. Nel primo anno la condivisione dello stesso letto è un fattore associato alla Sids, la morte in culla,



e in seguito è comunque a rischio incidenti per schiacciamento o caduta. Il lettino, però, va sistemato accanto a quello dei genitori. La posizione giusta per la nanna, proprio come a casa, è a pancia in su nel suo lettino e senza cuscino, altrimenti la testa del bebè si inclinerebbe in avanti, con conseguente riduzione dello spazio delle vie aeree. Il lettino da viaggio può essere utilizzato fin dai primi giorni di vita ma, essendo molto grande, meglio prepararlo come fanno gli australiani: i piedi del bebè toccano il fondo e lenzuola e coperte vengono rimboccate di misura, per evitare che ci scivoli sotto. In alternativa, si può usare il sacco nanna, che annulla il rischio che il lenzuolo copra il viso. Da evitare l'uso dell'ovetto per far dormire a lungo il bebè: malgrado sia stato migliorato negli anni, la posizione inclinata mette a rischio la respirazione”.

Che cosa non
deve mai mancare
a un buon lettino
da viaggio?

“Deve rispettare le norme di sicurezza ed essere facile da montare, perché eventuali errori non mettano in pericolo il bambino. In alcuni casi, potrebbe anche rendersi necessario l'acquisto di un secondo materasso, oltre a quello in dotazione, per una questione di confort: l'importante è che sia abbastanza rigido perché il bambino non vi affondi e che sia della giusta misura, cioè che non rimanga uno spazio vuoto rispetto alle sponde dove la testolina potrebbe incastrarsi. Per riuscire a mettere e togliere il bebè

agevolmente, nei primi mesi di vita è molto utile il kit doppia altezza, che va però abbassato non appena il piccolo è in grado di mettersi seduto da solo. Così come è senz'altro comoda l'apertura laterale a cerniera: quando il bambino sarà cresciuto, potrà uscire da solo senza rischiare di cadere scavalcando la sponda. È anche importante che il lettino sia sfoderabile, per poterlo lavare ogni volta prima di riutilizzarlo. E il materasso andrebbe esposto al sole per eliminare gli acari”.

Esiste qualche
stratagemma utile
se dovesse patire
il cambio di letto?

“Come per gli adulti, esiste un ‘effetto prima notte’: il sonno sarà meno riposante e bisognerà mettere in conto qualche risveglio. Per evitare il disorientamento, può essere utile tenere una lucina accesa, sapendo che è un effetto destinato a svanire in pochi giorni. I bambini si adattano facilmente, a patto che si mantengano il più possibile i ritmi di casa. È chiaro che qualche lieve cambiamento di orario è da mettere in conto, ma sempre senza esagerare. Questa è la prima regola di una buona igiene del sonno, mentre la seconda prevede di abbassare le luci e ridurre i suoni quando arriva la sera. L'assenza di luce induce infatti la produzione di melatonina, la sostanza che regola il ciclo sonno-veglia. Per agevolare l'addormentamento, non va dimenticato a casa il ciuccio: le ricerche hanno ormai ampiamente dimostrato il suo ruolo di facilitatore della respirazione durante il sonno nel primo anno di vita”.

ISTOCK 2