

Le buone abitudini

Facciamo la nanna, tutti vicini

di Ondina Andreis

Alcuni genitori desiderano tenere il bimbo nella propria camera o addirittura nel lettone. Basta seguire alcune regole per non abbassare il livello di sicurezza

La questione è delicata: da una parte è così comodo addormentarsi con il piccolo nel lettone, dall'altra questa abitudine è associata senza alcun dubbio al rischio di morte in culla. Le regole per un sonno sicuro, che hanno drasticamente ridotto il numero dei casi, prevedono dunque che il bebè dorma sempre in un letto separato e sempre a pancia in su.

Appena nato: con noi, ma nel suo letto

Le Linee guida dell'Accademia Americana di Pediatria sconsigliano categoricamente la condivisione del lettone, così come tutta la comunicazione scientifica italiana al riguardo. "È un dato provato: **il bebè deve dormire sulla schiena, in un letto separato**", sostiene Antonella Palmieri, responsabile del Centro di Riferimento Regionale SIDS-ALTE dell'Istituto pediatrico Gaslini di Genova. "L'osservanza di questa e di altre regole (vedi riquadro a lato, ndr), che andrebbero spiegate in ogni corso di accompagnamento alla nascita, ha comportato infatti una drastica riduzione dei casi di morte in culla". Ciò non vuol dire, però, che il bebè

debba dormire nella sua cameretta: tra le misure di prevenzione c'è, al contrario, la condivisione della stanza con i genitori. Una misura che da sola, protratta fino ad almeno 6 mesi se non a un anno di vita, secondo le raccomandazioni americane ridurrebbe il rischio di morte in culla del 50%. La posizione sulla schiena, la regola numero uno, ora ha una precisazione: **va rispettata a ogni sonno e non soltanto di notte**. "Molti genitori pensano che i sonnellini, per la loro brevità, siano meno a rischio e invece la posizione sulla schiena va adottata sempre, anche di giorno", aggiunge Antonella Palmieri. Secondo le indicazioni dei pediatri italiani, sintetizzate nell'opuscolo *Per loro è meglio*, la posizione sulla schiena va imposta soltanto nei "primi mesi", anche perché il periodo più a rischio Sids è tra i 2 e i 4 mesi.

Dopo i primi mesi: liberi di decidere

I fattori di rischio osservati per la SIDS sono in pratica gli stessi che si ritrovano nei casi correlati a soffocamento, asfissia o intrappolamento durante il sonno. Per questo motivo le misu-



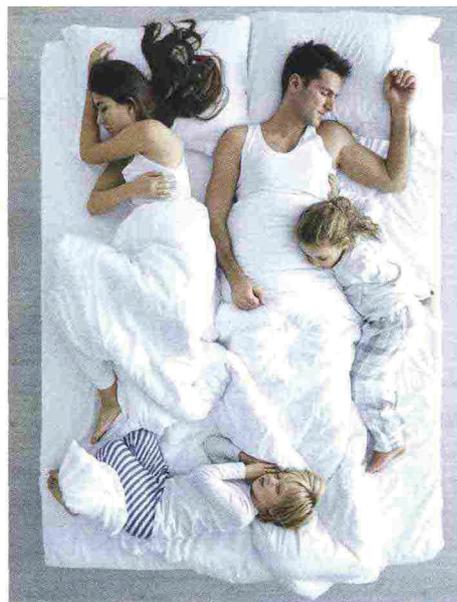
Sonno sicuro in 5 mosse

Ecco le regole da seguire per ridurre il rischio SIDS (sindrome della morte improvvisa del lattante):

- **Fai dormire** il bebè sulla schiena.
- **Sistemalo nel suo lettino**, che deve essere dotato di un materasso rigido, senza cuscino.
- **Non fumare** durante la gravidanza e quando il piccolo è nato non tenerlo in ambienti dove si fuma.
- **Non coprire troppo il bebè**, non avvolgerlo stretto nelle coperte, tienilo lontano da fonti di calore. La temperatura ambientale ideale è 18-20 C°. In caso di febbre, il bimbo va coperto di meno, non di più.
- **Allattalo al seno** e sì al ciuccio durante il sonno. L'unica avvertenza è di introdurlo dopo il 1° mese di vita, quando il piccolo ha già ben avviato l'allattamento materno, senza forzarlo ed evitando sostanze edulcoranti.

Le buone abitudini

re di prevenzione, sempre secondo gli americani, dovrebbero estendersi fino ai 12 mesi. **Da quando il bambino è più grandicello, però, non ci sono ragioni “mediche” che controindicano il lettone**, se non questioni igieniche o educative. Ogni famiglia è dunque libera di scegliere come meglio crede rispetto ai bisogni del bambino. “Le indicazioni rispetto al presunto beneficio del dormire ‘separati’ sono un’indebita intrusione medicalizzante su una questione che non ha nulla di sanitario e che anzi si prefigura come un’indebita interferenza nelle naturali cure genitoriali”, sostiene Annamaria Moschetti, pediatra di famiglia dell’Associazione Culturale Pediatri (ACP). “Lo stesso tema ‘lettone sì - lettone no’ mostra i suoi limiti nel fatto che presso le popolazioni che non usano i letti occidentali o che non dormono in appartamenti, la disquisizione diverrebbe surreale e inapplicabile”. C’è chi sostiene che rimanere a contatto con la mamma sia in realtà la modalità più naturale e antica di dormire del cucciolo d’uomo. E che contribuisca alla formazione di un buon



attaccamento. Di sicuro è la modalità che ogni bambino mostra di gran lunga di preferire.

La via di mezzo: un sidebed a lato della mamma

Se non si vuole rinunciare a questo contatto, ma nemmeno alla sicurezza, nei primi mesi di vita del bambino si può adottare la soluzione del *sidebed*. **Si tratta di un lettino privato di una sponda**, il cui materasso può essere posizionato alla stessa altezza di quello dei genitori e che costituisce un’estensione sicura del lettone. “Si tratta di una via di mezzo che risponde bene alle esigenze di tutti”, afferma la psicologa Cristiana De Ranieri, psicologa dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. **“Il bebè sente che i genitori gli sono accanto, ma ognuno mantiene i suoi spazi”**.

Chi non dispone di un lettino del genere, affianca la culla al lettone dal lato della mamma. In questo modo non ci si deve alzare per allattare, il bebè resta a portata di abbraccio e si può rispondere subito a ogni sua necessità. La cameretta, insomma, può aspettare. Per il resto, non esistono ricerche che possano mettere la parola fine all’eterno dibattito lettone sì lettone no. Prima o poi tutti i bambini cominciano a dormire da soli, anche se questo può comportare una certa fatica.

Cos’è la SIDS

È un evento raro (meno di uno su mille), ma ogni anno colpisce in Italia circa 300 lattanti. E nei paesi industrializzati resta la principale causa di morte tra il primo mese e il primo anno di età. La SIDS (Sudden Infant Death Syndrome), sindrome della morte improvvisa del lattante, è caratterizzata dal fatto che l’evento rimane senza spiegazioni anche dopo accurate indagini. In Italia viene chiamata anche morte in culla, perché accade quando il bimbo è addormentato. Al momento, la ricerca scientifica non ha ancora chiarito quale sia la causa scatenante, anche se la sindrome sembra dipendere dai meccanismi di controllo del respiro durante il sonno: per questo tenere il bebè a pancia in giù è “vietato” visto che questa posizione ostacolerebbe il risveglio del neonato in caso di una possibile apnea.