

CATTIVE ABITUDINI

# Dormire con i lattanti danneggia il loro sonno



**D**ormire con i bambini non è salutare per il sonno dei piccoli. La questione è stata affrontata in un nuovo studio condotto dai membri del Penn State College of Medicine, pubblicato sulla rivista *Pediatrics*, secondo cui l'ideale sarebbe far dormire i bambini nella loro stanzetta a partire dall'età di 6 mesi. Gli studiosi sono arrivati a questa conclusione dopo aver esaminato i questionari forniti a 230 madri, compilati quando i loro bambini avevano 4, 9, 12 e 30 mesi. Elaborando i dati, gli esperti avrebbero scoperto che a 9 mesi i neonati che dormivano da soli avrebbero riposato 40 minuti in più rispetto a quelli che avevano condiviso la stanza con la madre. Inoltre, i bambini che dividevano la camera a 4 e 9 mesi ave-

vano quattro volte più probabilità di trasferirsi nel letto dei genitori durante la notte, e questo rappresenta un fattore di rischio per la Sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS). Sempre secondo i ricercatori dello studio, prima dei 6 mesi di età è utile far dormire il bambino nella stanza dei genitori, purché non sia nello stesso letto, perché in questo modo si riduce il rischio di SIDS, si incoraggia l'allattamento al seno e si permette ai genitori di stare più tranquilli, poiché possono controllare con maggiore attenzione il bambino. Dopo i 6 mesi però, il rischio di SIDS si riduce, i bambini non hanno bisogno di mangiare durante la notte, ed è quindi possibile e preferibile trasferire il piccolo nella sua cameretta. **Ca.Mo.**

