

BEBÈ SALUTE



DIFENDILO DALLA



*Nanna sicura
a pancia in su*

❖ Con il termine Sids (dall'inglese Sudden infant death syndrome), più comunemente conosciuta come "morte in culla", si intendono tutti i casi di morte improvvisa e inaspettata di un lattante, che si verifica durante il sonno in condizioni di apparente benessere e che rimane inspiegata anche dopo l'esecuzione di un riscontro diagnostico. Questo significa che la diagnosi di Sids è di esclusione e non si sa ancora di preciso perché si verifichino questi decessi. A livello internazionale, essa colpisce lo 0,3 per mille dei bambini (circa uno su 3.000). La Sids è tra le prime cause di morte nei bambini sotto l'anno di vita e ha una maggiore incidenza durante il primo semestre, in particolare tra i due e i quattro mesi di vita.

50 bimbisani&belli

Semplici regole riducono i pericoli

❖ Per ridurre il rischio di Sids, occorre lavorare molto sulla prevenzione, divulgando il più possibile le buone norme che hanno consentito di abbattere la mortalità per questa specifica causa. Nella Regione Toscana, dove l'ospedale Meyer di Firenze è centro di riferimento regionale per lo studio e la prevenzione della Sids, da tempo si applicano queste regole e si lavora per diffonderle in modo capillare: qui la mortalità a causa della Sids ha raggiunto livelli bassissimi, al di sotto dello 0,2 per mille (meno di un bambino su 5.000). Si tratta di un traguardo molto importante che dà conferma che, laddove queste misure siano recepite e applicate, la mortalità viene abbattuta. Garantire queste

La posizione più indicata per la nanna del neonato è quella sulla schiena, ossia a pancia in su: non bisogna farlo dormire né a pancia in giù né di fianco. È ormai dimostrato da diverse ricerche scientifiche che la posizione supina è l'unica da adottare per mettere il piccolo in sicurezza. Occorre poi adagiare il bebè su un materasso rigido, senza cuscino, nella stessa stanza dei genitori ma non nel lettone: è importante cioè che non vi sia condivisione del letto con il neonato, il cosiddetto "bed-sharing". Quando dorme, il bambino deve essere come su un'isola: esistono in commercio anche dei lettini che si attaccano al lettone, per tenere il piccolo allo stesso piano di mamma e papà, ma separato da essi ("side bed"). La mamma ha così facile accesso al piccolo, aprendo una sponda laterale, ma il bimbo rimane del tutto isolato dal lettone e non corre alcun rischio di essere schiacciato o soffocato dall'adulto.



Per abbassare il rischio di Sindrome della morte in culla occorre seguire alcune norme: farlo dormire a pancia in su e mai nel lettone con mamma e papà, evitare di esporlo al fumo e non coprirlo troppo



buone norme significa, tra l'altro, assicurare un sonno tranquillo al bambino in generale, mettendo il piccolo al sicuro non solo dal rischio di Sids, ma anche da altri problemi sonno-correlati.

Cause ancora poco chiare

✿ Numerose ipotesi sono state fatte negli anni, ma le cause della Sids a oggi non sono ancora del tutto conosciute, anche se quello che è chiaro è che esse siano da ricercarsi nell'alterazione di alcuni delicati e sofisticati sistemi implicati nel controllo della respirazione durante il sonno. Nel cervello c'è una struttura, una specie di centralina (tronco dell'encefalo) che è preposta al controllo delle funzioni vitali durante il sonno, soprattutto

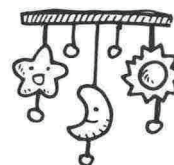
della respirazione. Si pensa che le cause della Sids siano appunto da ricercare in alterazioni che si verificano a livello di questa delicata struttura.

Prevenzione fondamentale

✿ Se le cause sono ancora non del tutto chiare, ben conosciuti sono invece alcuni comportamenti preventivi che, se recepiti e applicati con costanza dai genitori e da chi si prende cura dei piccoli, possono mettere al riparo dalla Sids e consentire di abbattere in misura quasi totale il rischio.

a chi rivolgersi

Per saperne di più, è possibile contattare l'Associazione Semi per la Sids/onlus:
tel. 346 1864751;
e-mail posta@sidsitalia.it;
sito Internet:
www.sidsitalia.it.



Niente fumo

Una misura preventiva molto valida contro la Sids è quella di evitare l'esposizione al fumo passivo del piccolo già a partire dalla gravidanza e dopo la nascita, non fumare in presenza del neonato. Se proprio qualcuno fuma in famiglia, non deve farlo nei locali dove soggiorna il piccolo: soprattutto, non deve mai fumare nelle stanze dove dorme il neonato, per evitare di esporre il piccolo ai danni del fumo passivo.

Giusta copertura

I neonati non vanno mai coperti troppo: spesso, nel timore che abbiano freddo, si tende infatti ad avvolgerli nelle coperte. Occorre poi tenere il bebè lontano da fonti di calore: la temperatura ambientale ideale, soprattutto nella sua cameretta o dove il neonato riposa, è tra i 18° e i 20° C. Quando ha la febbre, potrebbe avere bisogno di essere coperto di meno, mai di più, a causa dell'innalzamento della temperatura corporea: meglio una coperta in meno che di più.

di Nicoletta Modenesi
consulenza del dottor Raffaele Piumelli,
responsabile del Centro disturbi
respiratori nel sonno-Sids, dell'ospedale
Meyer di Firenze e membro della
International society for study and
prevention of infant death (Ispid)

bimbisani&belli 51

LATTE MATERNO E SUCCHIETTO

✿ Il latte materno è il migliore alimento per il neonato sotto diversi punti di vista, apportando numerosi benefici sia a breve termine sia a distanza di tempo: per questo occorre fare il possibile per allattarlo al seno almeno per i primi sei mesi di vita. L'allattamento al seno è risultato, tra le altre cose, un'utile misura preventiva contro la Sids. Anche l'impiego del succhietto durante il sonno può ridurre il rischio di Sids. Le ricerche effettuate hanno dimostrato che i bambini che l'hanno utilizzato sono risultati maggiormente protetti, in quanto hanno una soglia di risveglio più bassa e quindi teoricamente, in condizioni di pericolo, sono più pronti al risveglio. È tuttavia importante introdurlo dopo il primo mese di vita, per evitare di interferire con l'allattamento al seno nella fase di "rodaggio". Inoltre, non bisogna insistere se il bambino lo rifiuta né reintrodurlo in bocca se lo perde durante il sonno. Occorre evitare, infine, di intingere il ciuccio in sostanze edulcoranti (zucchero e miele), per invogliare il bebè a prenderlo: abitudine dannosa per la salute.