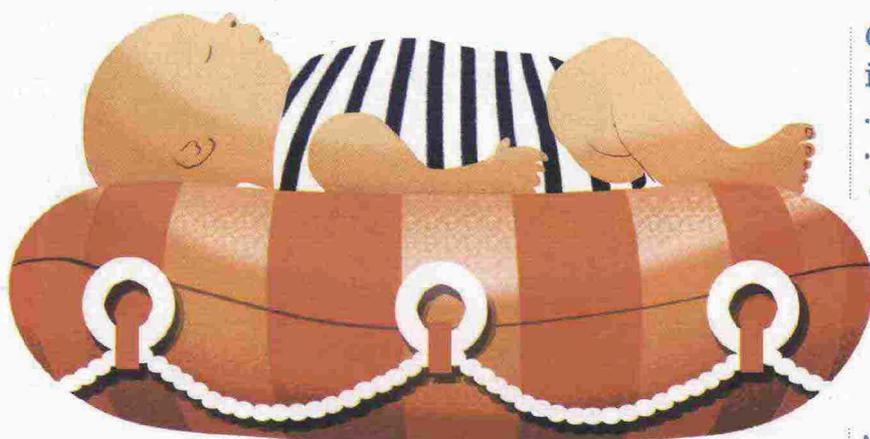


SPECIALE SONNO

# Sindrome della morte in culla. Si può prevenire?

Nonostante si faccia ancora fatica a fornire una spiegazione chiara sull'origine di questa sindrome, sono stati individuati una serie di fattori protettivi che possono ridurre il rischio fino al 90%

DI MARIA LUISA TORTORELLA, PEDIATRA



**C**on SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*) ci si riferisce alla morte improvvisa dei bambini di età inferiore a un anno (più spesso tra il secondo e il quarto mese di vita), che si verifica durante il sonno e che, anche dopo indagini molto accurate (inclusa l'autopsia), non trova alcuna spiegazione. È anche conosciuta come "morte in culla" o "morte bianca".

Per ridurre il rischio di SIDS, dagli anni '90 è stata avviata in tutto il mondo una campagna informativa per i genitori e gli operatori dei servizi all'infanzia chiamata *Back to sleep*, gioco di parole che fa riferimento all'importanza per i lattanti di dormire a pancia in su, e che comprende diverse raccomandazioni sui fattori preventivi, periodicamente aggiornate dalle Società scientifiche pediatriche internazionali. Da quando è iniziata la campagna informativa in molti paesi si è avuta una netta e costante riduzione dei casi di SIDS, a volte addirittura fino al 90%. In Italia, in media, vi sono attualmente 0,2-0,5 casi all'anno per ogni 1.000 nati.

## TRA I TANTI DUBBI, ALCUNI FATTORI DI RISCHIO NOTI

Fra le cause della SIDS, ancora oggetto di studio, vi sono dei difetti di maturazione dei circuiti cerebrali che governano la "capacità di risvegliarsi" dei bambini, specie in condizioni pericolose come la carenza di ossigeno (ad esempio in corso di infezioni respiratorie o se le vie aeree sono ostruite). Poi vi sono delle cause concomitanti: la prematurità, il basso peso alla nascita, l'abitudine al fumo e l'assunzione di alcool da parte della madre in gravidanza. Infine dei fattori ambientali "precipitanti": il sonno a pancia in giù o di lato, il surriscaldamento eccessivo, il fumo passivo, l'alimentazione con latte artificiale, le malattie febbrili intercorrenti e dormire su superfici inadatte con troppe coperte o cuscini. In particolare, i bambini più a rischio sono quelli nati prematuri o con basso peso alla nascita (meno di 2,5 kg) e i figli di madri fumatrici in gravidanza. L'allattamento al seno ha un effetto protettivo. ■

## Come rendere sicuro il sonno del lattante?

- Posizione supina (a pancia in su)
- Dormire nella stanza dei genitori
- Non esporlo al fumo di sigaretta
  - Evitare temperature superiori a 20° C nella stanza da letto e l'eccesso di vestiti e di coperte. Tenere la testa scoperta
  - Il materasso dovrebbe essere piuttosto rigido e della misura esatta della culla/lettino

• Evitare cuscini e oggetti morbidi nei dintorni della testa (peluches, paracolpi imbottiti, posizionatori per lattanti). Il cuscino "antisoffoco" non protegge!

- Non farlo dormire su divani, cuscini imbottiti, trapunte e letti ad acqua
- Allattarlo al seno
- Il succhiotto può essere protettivo, in ogni caso va proposto dopo il primo mese di vita, quando l'allattamento al seno è bene avviato

Il lettone dei genitori può costituire un rischio per i lattanti molto piccoli (fino a 4 mesi circa) o fino a 6-8 mesi se esistono alcune particolari situazioni:

- genitori fumatori (anche solo in gravidanza) o fortemente obesi
- genitori con ridotte condizioni di vigilanza (uso di alcool, sostanze stupefacenti, farmaci che inducono sonnolenza, eccesso di stanchezza, malattie, ecc)
- temperatura eccessiva (lattante febbrile o numerose coperte e cuscini)
- più di due persone nel letto
- nato prematuro o con un peso inferiore ai 2,5 kg alla nascita