



Check list delle regole della Nanna Sicura

Prima della nascita:

- Andare regolarmente dal ginecologo o dall'ostetrica per le visite prenatali.
- Se il bambino nasce prematuro, chiedete al medico e agli infermieri quando sarà possibile metterlo a dormire a pancia in su.
- Considerare l'allattamento al seno come elemento determinante per la sicurezza e la salute del bambino
- Utilizzare la "Lista del dottore" per permettere ad amici e parenti di scegliere i regali giusti per il sonno sicuro del neonato.

Visite di controllo del bambino:

- Portare il bambino alle visite di controllo previste.
- Scriversi prima le domande da fare alla visita.
- Fare tutti i vaccini previsti.

Come gestire il fumo durante la gravidanza e dopo la nascita:

- Non fumare. Le mamme fumatrici dovrebbero rivolgersi ad un medico o ad un centro specializzato per smettere.
- Chiedere ai fumatori che vivono nella casa in cui vivrà il bambino di non fumare nelle vicinanze della mamma e del bambino.

La posizione del bambino durante il sonno:

- Tenere il bambino sulla schiena, ossia a pancia in su, tutte le volte che dorme, sia per i sonnellini durante il giorno che di notte.
- Se il bambino ha problemi a dormire a pancia in su, provare le seguenti soluzioni:
 - cullarlo o metterlo in una culla che dondola
 - usare un generatore di rumore bianco
 - offrirgli il ciuccio
 - fasciarlo
- Far stare il bambino sulla pancia per un po' di tempo ogni giorno mentre è sveglio e sotto la supervisione di un adulto.
- Girarlo sulla schiena se si addormenta sulla pancia.

L'area in cui dorme il bambino:

- Tenere la temperatura dell'ambiente in cui dorme il bambino tra i 18 e i 20 gradi centigradi.
- Mettere il bambino in un sacco nanna per dormire anziché coprirlo con una copertina.
- Non lasciargli il bavaglino quando fa la nanna.
- Farlo dormire con la testa scoperta.
- Non farlo dormire su divani e sofà, poltrone, materassi ad acqua o ad aria e coperte, né da solo né con chiunque altro.
- Non far dormire il bambino con:
 - un altro bambino o un animale domestico
 - chiunque non sia un genitore
 - fumatori
 - persone che hanno assunto alcolici o farmaci o droghe che possano dar loro sonnolenza o farli dormire profondamente.

Il lettino:

- Il lettino (o la culla, lettino portatile o *co-sleeper*, ossia il lettino da affiancare al lettone) deve stare vicino al letto dei genitori nella stessa camera.
- Il lettino deve soddisfare tutte le normative vigenti in termini di sicurezza
- Se si usano prodotti usati o di seconda mano, verificare che siano a norma
- Tra le sbarre del lettino non deve passare una lattina; non ci devono assicelle mancanti e tutte devono essere ben fissate e sicure.
- Il materasso del lettino deve essere rigido: per fare una prova, verificare che, premendolo, la mano non vi affondi.
- Il lenzuolino che copre il materasso deve essere ben teso.
- Il materasso deve entrare giusto tra le sponde del lettino in modo che non possa passare più di un dito tra il materasso e le sbarre del letto.
- Se il bambino dorme in una culla, lettino portatile o *co-sleeper*, usare i materassi forniti dal produttore.
- I lati in rete non devono avere strappi, buchi o cordicelle sciolte e la maglia della rete deve essere inferiore ai 6mm.
- Il lettino deve essere posizionato lontano da cavi e corde.
- Il lettino deve essere vuoto, ad eccezione del materasso e del suo lenzuolo ben teso.

L'allattamento durante la notte:

- Il bambino può essere portato nel lettone per la poppata notturna.
- Dopo la poppata, va però rimesso nel suo lettino o in culla quando la mamma è pronta per rimettersi a dormire.

Il ciuccio:

- Prendere in considerazione l'ipotesi di utilizzare il ciuccio.
- Consolidare l'allattamento prima di cominciare a offrire il ciuccio.
- Il ciuccio va lavato spesso.
- Non attaccare il ciuccio a nastri o cordicelle.

Se si lascia il bambino a qualcuno:

- Informare la persona che si occuperà del bambino di come e dove deve farlo dormire.
- Parlare delle regole relative al sonno con chiunque si prenda cura del bambino durante il giorno.
- Usare un lettino o culla portatile sicuri e di dimensioni normali per far dormire il bambino in altri luoghi quando non è a casa.