



POSIZIONE PER LA NANNA

La SIDS dall'inglese *Sudden Infant Death Syndrome*, comunemente conosciuta come "morte in culla", è la morte improvvisa e inaspettata di un lattante apparentemente sano, che rimane senza spiegazione anche dopo l'esecuzione dell'autopsia.

Si tratta di una diagnosi di esclusione in quanto si escludono le altre possibili cause di morte.

La SIDS nei paesi industrializzati colpisce circa un bambino ogni 2000 nati vivi; in Italia questo equivale a circa 300 bambini l'anno morti per SIDS.



Si manifesta nel primo anno di vita, è più frequente tra i 2 e i 4 mesi, e colpisce più i maschi delle femmine. È una morte che si verifica rapidamente, durante il sonno, sia di giorno sia di notte, senza segni di sofferenza.

La causa della SIDS non è nota. Si ipotizza che alcuni neonati abbiano, per motivi genetici, delle alterazioni nei meccanismi che controllano il battito del cuore e la respirazione durante il sonno. Anche se non si conoscono le cause sono stati identificati alcuni comportamenti che aumentano il rischio di SIDS, in particolare: mettere il bambino a dormire a pancia in giù e il fumare da parte dei genitori e delle persone che si prendono cura del bambino.

Al contrario, è provato che alcune regole comportamentali riducono il rischio di SIDS.

In particolare, si raccomanda di:

- ✓ **mettere sempre il bambino a dormire sulla schiena a pancia in su** (posizione supina), su un materasso rigido e meglio senza cuscino (o con un cuscino non soffice);
- ✓ far dormire il bambino nella stanza con i genitori, ma **NON** nello stesso letto;
- ✓ non fumare sia durante la gravidanza sia dopo la nascita;
- ✓ far dormire il bambino in un ambiente a temperatura adeguata, non troppo caldo né troppo freddo, la temperatura ideale è di 18-20° C, non coprire troppo il bambino e non avvolgerlo stretto nelle coperte.

**È inoltre importante, se possibile, allattare esclusivamente al seno il bambino nei primi sei mesi di vita.**

Secondo alcuni studi anche l'uso del succhiotto potrebbe contribuire a ridurre il rischio. In ogni caso è opportuno introdurre l'uso del succhiotto dopo il primo mese di vita e non forzare il bambino nel caso lo rifiuti.

E' documentato che mettere in pratica queste semplici norme contribuisce a dimezzare il numero di neonati morti per SIDS (- 150 ogni anno).

Queste norme devono essere seguite sia dai genitori sia dalle altre persone che si prendono cura del bambino.

Per maggiori informazioni è possibile consultare il link dell'Associazione semi per la SIDS: <http://www.sidsitalia.it/>