

# Possiamo dormire tranquilli? Come ridurre il rischio di SIDS nei lattanti

**Maria Luisa Tortorella**

Pediatra, Ospedale di San Vito al Tagliamento, AAS 5 Friuli Occidentale

## Cosa è la SIDS?

La SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) è la morte inattesa di un bambino di età inferiore a un anno, che si verifica durante il sonno, e che non ha una spiegazione, anche dopo indagini molto accurate degli esperti. È anche nota come morte in culla o morte bianca. La SIDS si può verificare durante tutto il primo anno di vita, anche se il periodo più critico è tra il secondo e quarto mese di vita. Per questo motivo, dagli anni 1990, è partita in tutto il mondo una campagna informativa preventiva per i genitori e gli operatori dei servizi all'infanzia chiamata "Back to sleep", ossia "Dormire sulla schiena", che comprende anche tante altre raccomandazioni utili. Queste informazioni vengono poi sempre 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, anche del 90%. In Italia in media sono adesso meno di 0,2-0,5/1000 all'anno.

## Ci sono delle cause di questa "malattia"?

Le cause della SIDS sono ancora oggetto di studio, in molti casi ci sarebbe una predisposizione individuale, sembrerebbe che alcuni circuiti del nostro cervello, che per alcuni versi somigliano a una rete elettrica, non siano maturi, e quindi non riesca a regolare bene la "capacità di risvegliarsi", specialmente in condizioni come l'asfissia (quando c'è poco ossi-

geno). Esistono poi delle cause che si possono associare e che potrebbero essere aggravanti, come la prematurità, cioè i bimbi che nascono prima del termine della gravidanza, il basso peso alla nascita, una mamma fumatrice o che assume o ha fatto uso di alcool in gravidanza. Infine si possono aggiungere dei fattori presenti nell'ambiente del bambino che sono considerati "precipitanti", che agiscono però sui bambini già a rischio: la posizione nel sonno a pancia in giù, una casa troppo riscaldata, le malattie febbrili intercorrenti, dormire con cuscini o troppe coperte.

## Quali bambini sono più a rischio?

Sono più a rischio i bambini nati prematuri o con basso peso alla nascita (meno di 2,5 kg) e i figli di madri fumatrici in gravidanza.

## Ci sono collegamenti tra la SIDS e le vaccinazioni?

Molti studi hanno evidenziato che non ci sono collegamenti tra la SIDS e le vaccinazioni.

## Cosa possiamo fare come genitori per prevenire la SIDS?

- Mettete il vostro bambino a dormire in posizione supina (a pancia in su), mai a pancia sotto o sul fianco, sin dai primi giorni di vita. La posizione sul fianco, da molti considerata sicura, aumenta il rischio di SIDS del doppio rispetto alla posizione a pancia su.
- Il vostro bambino dovrebbe dormire in culla o nel lettino, nella vostra stanza da letto, nei primi 12 mesi di vita.
- Il bambino non deve essere esposto al fumo di sigaretta (evitare di fumare in casa e in macchina).
- L'ambiente dove dorme il bambino non dovrebbe mai essere eccessivamente caldo (la temperatura ambientale dovrebbe essere mantenuta attorno ai 20 gradi). Da evitare anche troppi vestiti e coperte (meglio un solo strato di coperte o il sacco-nanna). Non coprite la testa con coperte o cappellini.
- Il materasso dovrebbe essere della misura esatta della culla o del lettino, piuttosto rigido, per evitare che il corpo affondi. Il materasso non deve essere leggero, e deve riempire completamente la base del lettino, in modo da non lasciare spazi vuoti. Non lasciate oggetti piccoli nel letto, evitate i paracolpi, i pupazzi o piccoli giochi.

- Evitate di far dormire il bambino sopra divani, cuscini imbottiti, trapunte, letti ad acqua (sia da soli che in vostra compagnia).
- Il bambino dovrebbe essere sistemato con i piedi che toccano il fondo della culla o del lettino in modo che non possa scivolare sotto le coperte; va evitato l'uso del cuscino e di qualsiasi oggetto morbido nei dintorni della testa (pelouches, paracolpi imbottiti, "infant positioners").
- L'allattamento al seno è un fattore protettivo nei confronti della SIDS.
- L'uso del succhiotto, raccomandato in alcuni Paesi, può avere un effetto protettivo; andrebbe usato quando l'allattamento è bene avviato, in genere entro il primo mese, per evitare che possa interferire con un buon allattamento. Se il vostro bambino non vuole il succhiotto, non forzate; se durante il sonno lo molla non serve riproporlo. Evitate anche di usare catenelle, nastrini, o altri oggetti durante l'ora del sonno.
- Non addormentatevi con il bambino nel lettone finché non avrà più di 4 mesi di vita (andrà sistemato nella sua culla prima che i genitori si addormentino), o fino almeno a 6-8 mesi se esistono alcune particolari situazioni di rischio:
  - se siete genitori fumatori (anche se avete fumato in gravidanza);
  - se uno o entrambi voi genitori siete fortemente obesi;
  - quando vi trovate in una situazione di ridotta vigilanza (uso di alcool, sostanze stupefacenti, farmaci che inducono sonnolenza, eccesso di stanchezza, malattie ecc.);
  - se il vostro bambino ha la febbre;
  - se ci sono più di 2 persone nel letto;
  - se il vostro bambino è nato prematuro o sottopeso (< 2500 g alla nascita).
- Dormire insieme diventa più rischioso su superfici "irregolari" come divani, poltrone, materassi ad acqua.
- Anche nelle situazioni non a rischio: evitate di lasciare il bambino solo nel lettone.
- Garantite al bambino un adeguato spazio nel lettone, lontano da cuscini, fate particolare attenzione a non coprire la testa.

Se avete dubbi, chiedete consigli al vostro pediatra.

✉ [ml.tortorella@tiscali.it](mailto:ml.tortorella@tiscali.it)

C'è un omino piccino piccino che va in giro soltanto di sera e cammina pianino pianino con un sacco di polvere nera. È l'omino inventore del dormire che nel lungo serale cammino senza farsi veder né sentire porta il sonno ad ogni bambino. Non si sa se sia bello o sia brutto se sia vecchio più o meno del nonno. Quando stanchi si sentono gli occhietti è perché sta passando l'omino ed è l'ora in cui tutti i bimbettini fan la nanna nel loro lettino...

Hans Christian Anderson,  
*L'omino del sonno, 1841*