



COS'È LA SIDS?

La Sindrome della Morte Improvvisa del Lattante (SIDS), conosciuta anche come "morte in culla", è un fenomeno ancora non del tutto noto nonostante decenni di ricerca intensiva che può colpire i bambini nel loro primo anno di vita.

Si tratta di un **evento imprevedibile in cui un neonato apparentemente sano, in assenza di segni premonitori, muore inaspettatamente durante il sonno.**

Si stima che la SIDS colpisca **più di 250 bambini all'anno in Italia.**

Se le cause della SIDS rimangono oscure, la letteratura esistente suggerisce un'interazione complessa di fattori biologici, ambientali e genetici e la letteratura più recente conferma una riduzione fino a 50% del rischio SIDS con il controllo dei principali fattori predisponenti.

I fattori di rischio noti includono il posizionamento prono durante il sonno, l'esposizione al fumo di tabacco (prenatale e postnatale), l'uso eccessivo di coperte o cuscini, la condivisione del letto e un ambiente di sonno sovra-riscaldato.

Studi neurologici hanno rivelato anomalie nelle strutture cerebrali coinvolte nel controllo della respirazione e del risveglio nei neonati affetti da SIDS.

Le ricerche attuali si concentrano sulla comprensione dei disturbi del sonno, delle alterazioni genetiche e della regolazione autonoma della temperatura, del respiro e del risveglio che potrebbero contribuire alla suscettibilità alla SIDS.

5 CONSIGLI PER RIDURRE IL RISCHIO SIDS

Se le cause della SIDS sono ancora sconosciute sono ben noti alcuni comportamenti preventivi da adottare nei primi mesi di vita, fino al compimento del primo anno di età:

POSIZIONE SUPINA



La posizione più idonea per dormire è quella sulla schiena: non fate dormire il vostro bambino a pancia sotto e nemmeno sul fianco.

Fatelo dormire su un materasso rigido, coperto da un lenzuolo con angoli e senza cuscino: non utilizzate altre lenzuola, coperte, trapunte, paracolpi, peluche o altri oggetti morbidi.

Fatelo dormire nella vostra stanza ma non nel letto con voi.

I dispositivi di seduta, come seggiolini per auto, passeggini, dondolini, sdraiette, marsupi e imbracature per neonati, sono sconsigliati per il sonno, così come divani e poltrone.

NIENTE FUMO



Non fumate (anche svapo e fumo passivo) durante la gravidanza.

Non fumate (anche svapo e fumo passivo) quando il bambino è nato e non tenete il bambino in ambienti dove si fuma. Il fumo, compreso lo svapo, aumenta il rischio che i bambini nascano prematuri e sottopeso alla nascita, entrambi fattori di rischio per la SIDS. Per lo stesso motivo sono da evitare l'uso di marijuana, oppioidi, droghe e soprattutto di alcol, durante la gravidanza e dopo il parto.

FRESCO È MEGLIO



Non coprite troppo il neonato e non avvolgetelo stretto nelle coperte.

Tenetelo lontano da fonti di calore: la temperatura ambientale ideale per il sonno è di 18-20° C. Se il bambino ha la febbre può aver bisogno di essere coperto di meno, mai di più.

Se è necessario coprirlo, lo strumento più sicuro è il sacco-nanna.

ALLATTATELO AL SENO



Il latte materno è il miglior alimento per un neonato: se possibile, allattate il vostro bambino al seno. L'allattamento al seno fornisce al neonato un sistema immunitario integrato e i bambini allattati al seno si svegliano più facilmente dal sonno. È importante rimanere sveglie durante l'allattamento. Dopo la poppata il bambino deve tornare nel suo lettino.

L'IMPIEGO DEL SUCCHIOTTO DURANTE IL SONNO PUÒ RIDURRE IL RISCHIO DI SIDS



Per evitare il rischio di strangolamento, il ciuccio non deve essere mai attaccato ai vestiti del bambino, a peluche o al collo. È possibile introdurlo dopo il primo mese di vita ad allattamento avviato, senza forzare se il bambino lo rifiuta. Se il bambino perde il ciuccio questo non va reintrodotta e non va mai immerso in sostanze edulcoranti. È utile sospenderne l'uso entro l'anno di vita.

COSA CONTINUIAMO A SBAGLIARE? FALSI MITI SULLA NANNA SICURA E SULLA SIDS

BED-SHARING: NESSUNA GIUSTIFICAZIONE

Tra condividere la camera e condividere il lettone c'è una grande differenza in fatto di sicurezza. Il lettone ha cuscini morbidi, lenzuola e coperte che si possono spostare mentre si dorme e in cui il bambino può rimanere impigliato o schiacciato, rischiando il soffocamento. Anche se piccolissimi, i bebè si muovono e possono scivolare negli spazi tra il materasso e la struttura del letto, o ritrovarsi

a pancia in giù. Finché non si stabilisce un ritmo di sonno e poppate, i neogenitori risentono inoltre di una forte stanchezza: quando si appisolano spesso entrano in un sonno profondo, diventando meno risvegliabili. Una situazione che, di nuovo, può essere pericolosa se nel letto o sul divano con loro c'è un bambino di pochi mesi. Il bed-sharing non è l'unico mezzo efficace per creare un rapporto di vicinanza fra madre e bambino o fra genitori e bambino. Consigliandolo, si elimina una regola di prevenzione fondamentale in nome di una presunta "naturalità" assolutamente rischiosa. C'è anche chi auspica il breastsleeping come formula di allattamento al seno sicura. Qui il messaggio positivo – l'allattamento al seno riduce il rischio SIDS – cancella un altro messaggio altrettanto importante: condividere la camera con il neonato ma non il letto è il sistema più sicuro per proteggere i neonati dalla SIDS e da altre morti infantili legate al sonno.

PREVENZIONE FINO A 12 MESI

Il fatto di parlare di "morte in culla" induce a credere che la SIDS colpisca i neonati di poche settimane, tanto che c'è chi consiglia di lasciare la posizione supina e di far dormire il bebè sul fianco già dai 3 mesi di vita. Altre volte, invece, l'errore è pensare che il potenziale letale si riduca dal sesto mese in poi. Entrambe queste informazioni sono errate e pericolose: abbassare la guardia al terzo mese significa esporre il bambino al periodo di maggiore incidenza della SIDS che è proprio tra i 2 ai 4 mesi di vita. Questo "picco", tuttavia, non deve neppure far pensare che passata la boa del sesto mese il pericolo scompaia: la SIDS può verificarsi per tutto il primo anno di vita.

IL CUSCINO ANTI-SOFFOCO NON ESISTE

Il cuscino anti-soffoco è un nonsenso: anche se traspirante, anche se in memory foam, il cuscino non va utilizzato nel primo anno di vita. Nemmeno i cuscini "anti-reflusso" né quelli per i bimbi che hanno la "testa piatta". Il problema della testa piatta non può diventare più importante della prevenzione della SIDS, tanto da sacrificare la posizione a pancia in su. È un problema temporaneo a cui si può tranquillamente ovviare mettendo il bebè a pancia in giù durante il giorno, nel cosiddetto "tummy time", l'ora del pancino, in cui il piccolo da sveglio può esercitare i muscoli di testa, collo e braccia.

Stesso discorso per il reflusso: per evitarlo bastano semplici accorgimenti: pasti piccoli e frequenti, soste durante la poppata per il ruttino, posizione verticale sia durante che dopo il pasto. E se qualcuno ancora mette il bimbo a pancia in giù per paura che il rigurgito lo soffochi, va ricordato che proprio in questa posizione l'esofago è sopra la trachea e quindi risulta più facile che eventuali rigurgiti possano entrare ed essere aspirati. Un altro motivo per coricare i piccoli sulla schiena!

I disegni in questa scheda sono un dono di Sergio Staino a SEMI PER LA SIDS onlus

SEMI PER LA SIDS onlus – Relazioni con i media

SEC Newgate, via Ferrante Aporti, 8, Milano

Laura Arghittu – laura.arghittu@secnewgate.it

Sara Boldrin – 340 1542593 – sara.boldrin@secnewgate.it

Vittoria Tonetti – 334 9064287 – vittoria.tonetti@secnewgate.it