

COS'È LA SIDS?

La Sids (Sindrome della morte improvvisa del lattante) è la causa principale di decesso nei neonati nel primo anno di vita.

Si ignorano i meccanismi che la determinano ma oggi si conoscono alcuni comportamenti che, come dimostrato da numerosi studi scientifici, potrebbero ridurre il rischio.



Fondazione Istituto San Raffaele
G. Giglio di Cefalù

UNITÀ OPERATIVA DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA
SERVIZIO ASSISTENZA NEONATALE

Tel. 0921.920724
email: urp@hsrgiglio.it
www.fondazioneisanraffaelegiglio.it

Numero Verde
800 100 081

PROGETTO OBIETTIVO PSN 2012 - REGIONE SICILIANA
A CURA DI DIREZIONE COMUNICAZIONE E UFFICIO STAMPA
Responsabile **DOTT. VINCENZO LOMBARDO**
Coord. Progetto PSN **DOTT.SSA MARIA CUCCO**
Testi **DOTT. FRANCESCO PUSATERI** (Pediatra)

Prevenzione
& Protezione
SIDS

CONSIGLI UTILI
PER CONOSCERE E PREVENIRE
IL DECESSO IMPROVVISO
DEL LATTANTE

QUAL È L'AMBIENTE IDEALE PER IL SONNO DEL BAMBINO?

- Il bambino dovrebbe essere messo a dormire in posizione supina (a pancia in su) sin dai primi giorni di vita.
- Il bambino dovrebbe dormire in culla o nel lettino, meglio se nella stanza dei genitori.
- L'ambiente non dovrebbe mai essere eccessivamente caldo (circa 20°). Da evitare anche l'eccesso di vestiti e di coperte.
- Il materasso dovrebbe essere della misura esatta della culla/lettino e non eccessivamente soffice. Va evitato di far dormire il bambino sopra divani, cuscini imbottiti, trapunte.
- 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.
- La condivisione del letto dei genitori sarebbe da evitare se questi sono fumatori. In caso di scelta da parte dei genitori per la condivisione del letto con il bambino, va loro raccomandato di rispettare tutte le altre condizioni "di protezione". I genitori dovrebbero sempre evitare di dormire con il bambino sopra divani o poltrone.
- L'uso del succhiotto, raccomandato in alcuni paesi, può avere un effetto protettivo, in ogni caso va proposto dopo il mese di vita seguendo opportune precauzioni.

QUALI COMPORTAMENTI SONO CORRETTI PER RIDURRE IL RISCHIO DI SIDS?

Sebbene le cause della Sids non siano note, sono state però evidenziate delle correlazioni con alcune situazioni, sulla base delle quali sono stati individuati alcuni comportamenti in grado di ridurre sensibilmente l'incidenza. L'adozione di queste 5 semplici regole, nei paesi in cui sono state diffuse attraverso campagne di informazione di massa, ha portato alla riduzione dell'incidenza della Sids.

- Fate dormire il bambino a pancia in su
- Tenetelo lontano dal fumo
- Create un ambiente fresco
- Usate il succhiotto ("ciuccio")
- Allattatelo al seno

USO DEL SUCCHIOTTO?

Recenti ricerche dimostrano che il rischio di Sids si riduce ulteriormente quando si offre il succhiotto al neonato per farlo addormentare. Il succhiotto dovrebbe essere adottato quando l'allattamento materno al seno è stabilmente avviato, in genere entro il primo mese, per evitare ogni forma di interferenza. Evitate di forzare il bambino se lo rifiuta e se durante il sonno il bambino rilascia il succhiotto non serve reintrodurlo. Evitare di usare catenelle o nastri durante l'ora del sonno.

CONDIVISIONE DEL LETTO CON I GENITORI

Addormentarsi con il bambino nel letto può comportare dei rischi. Al momento il dibattito sulla condivisione del letto da parte della comunità scientifica è particolarmente acceso. Nel passato si riteneva che la condivisione del letto dei genitori fosse una pratica sicura salvo la presenza di alcune condizioni che aumentavano il rischio di Sids e costituivano una controindicazione alla condivisione del letto (bed sharing): il fumo o il consumo di alcol dei genitori, l'assunzione di farmaci in grado di alterare la capacità di risveglio da parte dei genitori, condizioni di stanchezza inusuali e tali da rendere difficile la risposta alle sollecitazioni del bambino o il sovrappollamento in casa.



ALLO STATO ATTUALE QUINDI VALGONO ANCORA LE RACCOMANDAZIONI DELL'UNICEF CHE POSSIAMO SINTETIZZARE COSÌ

- La posizione più sicura per il vostro bambino è in una culla vicino al letto.
- Sono fattori di rischio per la condivisione del letto (bed sharing) il consumo di tabacco, di alcol o di farmaci da parte dei genitori, oltre a condizioni di particolare stanchezza.
- Il letto non va mai condiviso quando il lattante è nato pretermine o piccolo per l'età gestazionale, se la mamma non allatta al seno (essendo la qualità del sonno diversa per effetto degli ormoni dell'allattamento).
- Il lattante non deve condividere il letto con un altro bambino. Il bambino più grande nel sonno si muove e potrebbe accidentalmente schiacciare il piccolo.
- Rimane particolarmente pericoloso condividere il sonno con il lattante su divani e poltrone, sia per il rischio consistente di intrappolamento del lattante tra le sponde o tra i cuscini, sia perché questo tipo di bed sharing, per lo più involontario, riflette una condizione di particolare stanchezza associata all'addormentamento involontario e non controllato da parte dell'adulto.

