

Suggerimenti per il dormire insieme in sicurezza

Alcuni studi hanno dimostrato che i bambini a volte muoiono mentre dormono insieme ai genitori, motivo per cui alcuni esperti in genere sconsigliano di farlo.¹ Un'analisi più attenta di questi studi rivela, tuttavia, che i bambini non sono morti perché hanno condiviso il letto, ma perché i loro genitori non sapevano e non prestavano attenzione ai fattori di rischio.² Gli esperti concordano sul fatto che un neonato nel primo anno di vita è più protetto nella stanza dei genitori che a dormire da solo. Il co-sleeping (genitori e figli che dormono nella stessa stanza ma con superfici separate) è un'opzione sensata e riconosciuta. Solo il bedsharing (il bambino dorme sulla stessa superficie di riposo di un genitore) è controverso. Nonostante ciò, le attuali raccomandazioni consigliano anche la condivisione dei letti rispettando le necessarie misure di sicurezza.³

Il bedsharing, praticato in modo sicuro, è un'opzione di sonno altamente raccomandata per la maggior parte delle famiglie. Il contatto fisico e la vicinanza intensiva soddisfano il bisogno di attaccamento e sicurezza del bambino, promuovono l'allattamento al seno, e nella maggior parte dei casi portano notti rilassate e tranquille.

Se i genitori decidono di condividere il loro letto nel primo anno di vita del bambino devono prestare attenzione alle seguenti misure di sicurezza:

- Il bambino dorme meglio in posizione supina (o in posizione laterale accanto alla madre che allatta). La posizione prona dovrebbe essere evitata.
- I genitori non devono fumare (e in nessun caso nella stanza dove dorme il bambino). Se un genitore fuma, non deve dormire con il bambino.
- I genitori non devono essere sotto l'influenza di alcool, farmaci o droghe, in quanto ciò può compromettere la loro percezione dell'ambiente circostante.
- La temperatura dell'ambiente non deve essere troppo calda (max. 19° C).
- Il bambino dovrebbe giacere su una superficie solida (nessun letto ad acqua, nessun divano, nessun materasso troppo morbido).
- Il bambino non deve essere coperto troppo (l'ideale è un sacco a pelo senza cuscino) e non deve indossare il copricapo.
- Non ci devono essere cuscini, sciarpe, fasce, ecc. vicino alla testa del bambino con cui il bambino potrebbe coprirsi la testa o avvolgerli intorno al collo.
- Il letto deve essere fissato in modo che il bambino non possa cadere, rimanere intrappolato nel telaio del letto o scivolare in uno spazio vuoto. Nei negozi specializzati ci sono dispositivi che possono essere collegati al bordo del letto. È anche possibile rimuovere le gambe del letto in modo che il materasso e la struttura del letto si trovino direttamente sul pavimento.
- La culla fianco letto per bambini soddisfa i necessari requisiti di sicurezza, ma offre troppo poco contatto fisico ad alcuni bambini.

Suggerimenti per il dormire insieme in sicurezza

Idealmente, il bambino dovrebbe essere allattato al seno.


- L'allattamento al seno è un importante fattore di protezione contro la morte improvvisa del bambino e ne riduce il rischio di circa il 50%.⁴
- Per il bambino che non è più allattato al seno un ciuccio potrebbe essere l'alternativa. L'aspirazione migliora la respirazione.
- Il bambino non deve trovarsi tra i genitori, ma solo accanto alla madre. La madre è più sensibile e consapevole al sonno del bambino.
- Se i genitori si sentono abbastanza sicuri e il bambino si trova tra loro, il letto deve essere abbastanza largo (almeno 1,80 m) in modo che tutti abbiano abbastanza spazio. Se i genitori non si sentono sicuri, ci sono dispositivi nei negozi specializzati che impediscono ad un genitore di sdraiarsi sul bambino.
- Se uno dei genitori è in sovrappeso, è consigliato che il bambino condivida il letto solo con uno di loro.
- La superficie di riposo del bambino non deve essere assolutamente condiviso né con i fratelli né con animali domestici. Per essi, un materasso aggiuntivo al lettone può essere una soluzione.
- I bambini prematuri dormono più al sicuro su una superficie separata. I gemelli possono condividere lo spazio per dormire, se i loro posizionamenti sono sicuri.⁵
- Il bambino non deve rimanere a lungo da solo e incustodito nel letto dei genitori.

Il mancato rispetto di queste raccomandazioni di sicurezza è a rischio e pericolo dei genitori.

1001kindernacht®, novembre 2018

¹ Die Studie von Carpenter R. et al. (Bed sharing when parents do not smoke: Is there a risk of SIDS?, 2013) wurde in der Fachwelt stark kritisiert, da sie beachtliche Mängel aufweist. Siehe u.a. den Artikel von Dr. Herbert Renz-Polster, 2014: <http://blog.kinder-verstehen.de/neues-zum-plotzlichen-kindstod-sids/>

² Blair, P. et al: Bed-Sharing in the Absence of Hazardous Circumstances: Is There a Risk of Sudden Infant Death Syndrome? An Analysis from Two Case-Control Studies Conducted in the UK. Plos one, 2014, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0107799

³ Jenni O. et al.: Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen. *Paediatrica* Vol. 24 Nr. 5 2013: 9-11 

Duncan J. R. & Byard R. W.: SIDS - Sudden infant and early childhood death: The past, the present and the future., University of Adelaide Press, 2018

⁴ Hauck F.R. et al.: Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. *Pediatrics* 2011, 128 (1); 103-110

⁵ <https://www.isisonline.org.uk/twins/cobedding/how/>