



Raccomandazioni per il sonno sicuro del primo anno di vita

## Il sonno sicuro nel primo anno di vita

Dove dovrebbe dormire un neonato dopo la nascita e durante il primo anno di vita? Su questo argomento esistono opinioni diverse e talvolta contraddittorie. Raccomandazioni professionali, idee sul tipo di relazione con il bambino, bisogni e risorse influenzano la decisione dei genitori. Idealmente, con una buona informazione, possono creare una situazione di sonno adatta alle loro esigenze individuali. È importante considerare i seguenti aspetti:

- La raccomandazione attuale degli esperti è che un neonato dorma **più sicuro durante il primo anno di vita nella camera dei genitori, ma nel proprio lettino**.<sup>1</sup> Dormire da solo in una stanza dovrebbe essere evitato.
- I genitori che desiderano **condividere il letto con il proprio bambino** possono farlo rispettando le raccomandazioni di sicurezza per il co-sleeping. Si veda il testo «Raccomandazioni di sicurezza per il sonno condiviso».
- **L'allattamento** è un importante fattore protettivo contro la sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS) e riduce il rischio di circa il 50%.<sup>2</sup> I neonati non allattati possono ricevere un **ciuccio** come sostituto. Il succhiare migliora la respirazione e l'attività cardiaca.
- Il neonato dorme meglio in **posizione supina** (o sul fianco accanto alla madre che allatta). La posizione prona comporta alcuni rischi, soprattutto se il bambino dorme da solo o senza supervisione per lunghi periodi.
- Il bambino dovrebbe dormire su una **superficie rigida** (no letti ad acqua, divani o materassi troppo morbidi).
- **Il fumo è un fattore di rischio**. Se i genitori fumano, non dovrebbero mai farlo in casa e, in nessun caso, nella stanza in cui dorme il bambino.
- **La temperatura** della stanza **non dovrebbe essere troppo alta** (l'ideale è un massimo di 20°C).
- Il bambino **non dovrebbe essere troppo coperto** (un sacco nanna non fissato e senza cuscino è ideale) e non dovrebbe indossare **alcun copricapo**.
- Vicino alla testa del bambino non dovrebbero esserci **cuscini, asciugamani, nastri** o altri oggetti con cui potrebbe coprirsi il viso o avvolgersi il collo.
- **Il lettino deve essere protetto** in modo che il bambino non possa cadere, rimanere incastrato nella struttura o scivolare in una fessura.

1001nanna®, Gennaio 2025

<sup>1</sup> Jenni O. et al.: Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen. *Paediatrica* Vol. 24 Nr. 5, 2013: 9-11

<sup>2</sup> Hauck F.R. et al.: Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. *Pediatrics* 2011, 128 (1); 103-110

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