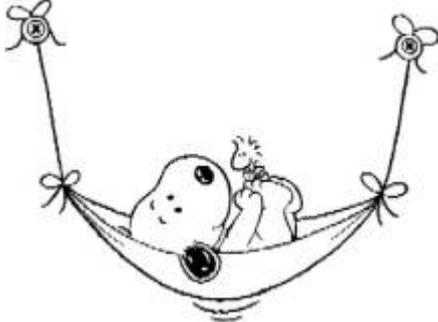


DORMIRE A PANCIA IN SU E' MEGLIO

a cura della Dott.ssa Giulia Amerio, Dott.ssa Irma Capolupo e del Dott. Guglielmo Salvatori
Dipartimento di Neonatologia Medica e Chirurgica – Terapia Intensiva Neonatale
Ospedale Bambin Gesù - ROMA

<p>Durante il primo anno di vita il bambino deve dormire "a pancia in su"!!!</p>	 <p>PEANUTS (c) United Feature Syndicate, Inc.</p>
<p>Pancia in su quando dorme: perché?</p>	<p>La posizione a pancia in su (supina) protegge dalla "morte in culla". Per questo si raccomanda ai genitori di non fare dormire il bambino a pancia sotto né di fianco, bensì sulla schiena, su un materasso rigido e senza cuscino.</p>
<p>Che cos'è la morte in culla?</p>	<p>È la morte improvvisa ed inaspettata di un lattante sotto l'anno di vita, senza cause accertate: viene anche definita "SIDS" (Sudden Infant Death Syndrome) nella letteratura anglosassone.</p>
<p>Quando e chi colpisce?</p>	<p>La SIDS può colpire bambini nel primo anno di vita, soprattutto tra i due ed i quattro mesi di età. La frequenza con cui si manifesta è di circa 1 caso ogni mille bambini. Poiché la mortalità nel primo anno di vita si è oggi ridotta moltissimo, la SIDS, nonostante sia così rara, è la principale causa di morte da 1 a 12 mesi di età.</p>
<p>Perché si verifica?</p>	<p>Non esiste una spiegazione chiara ed univoca, poiché i meccanismi che la generano sono tuttora sconosciuti.</p>
<p>Quali sono i fattori che ne aumentano il rischio?</p>	<p>Si conoscono alcuni fattori che aumentano il rischio di insorgenza della SIDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● la posizione a pancia sotto (prona) del neonato durante il sonno, ma anche quella su un fianco è più pericolosa della posizione a pancia in su (supina); ● le infezioni respiratorie: la SIDS si presenta più frequentemente nei mesi invernali, quando le malattie virali sono più diffuse; ● il fumo materno, sia durante la gravidanza che dopo la nascita; ● fumare nell'ambiente dove il bimbo vive. È stato calcolato che la eliminazione completa del fumo passivo porterebbe ad una riduzione di circa un terzo delle morti per SIDS; ● un eccesso di vestiti o coperte che coprono il bambino e una temperatura troppo alta della stanza in cui dorme. ● Degno di segnalazione, infine, è uno studio che ha messo in relazione un particolare aspetto dell'<i>elettrocardiogramma</i> (il prolungamento dell'intervallo QT) ed un maggiore rischio di SIDS. ● È invece controverso se dormire nel lettone con i genitori aumenti il rischio di insorgenza. ● "L'allattamento al seno è considerato un fattore protettivo!!!!" <p>L'eliminazione di fattori di rischio (la posizione prona durante il sonno, l'eccessiva temperatura ambientale, il fumo di sigaretta sia durante che dopo la gravidanza ed il mancato allattamento materno) ottenuta in seguito a campagne di prevenzione eseguite su larga scala in alcuni Paesi (Nuova Zelanda, Australia, Inghilterra, Olanda, Francia, USA), ha permesso di dimezzare la mortalità per SIDS.</p>

<p>Alcuni bambini sono a maggiore rischio di SIDS?</p>	<p>Si, tra questi ricordiamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● i fratelli o gemelli di bambini morti di SIDS, che presentano un rischio circa cinque volte maggiore rispetto alla popolazione generale; ● i neonati pretermine, in particolare quelli con un peso alla nascita inferiore a 1.500 g, che hanno manifestato crisi di apnea in epoca neonatale; ● i bambini che hanno presentato episodi di "ALTE".
<p>Cosa significa "ALTE"?</p>	<p>Le "Apparent Life Threatening Event (ALTE)", ovvero le "near miss", sono episodi che possono verificarsi durante il primo anno di vita e che spaventano molto i genitori in quanto i bambini smettono improvvisamente di respirare e diventano pallidi o cianotici.</p> <p>I genitori, se presenti, riescono a far riprendere i loro bambini stimolandoli più o meno vigorosamente o mettendo in atto delle vere e proprie manovre rianimatorie.</p> <p>È però importante tenere presente che tali episodi tendono a ripetersi e potrebbero sfociare in una vera e propria SIDS.</p>
<p>Ma la posizione supina è davvero sicura?</p>	<p>Le raccomandazioni che riguardano la posizione supina provengono da studi rigorosi, condotti nei paesi già citati, che hanno dimostrato una diminuzione molto importante (fino al 50-70%) delle morti per SIDS dopo la diffusione della pratica di porre i propri bambini a pancia in su durante il sonno.</p> <p>In genere i genitori hanno paura che tale posizione faciliti il soffocamento provocato dal rigurgito del latte. Occorre chiarire che tale posizione non comporta alcun rischio in più, come dimostra il fatto che non sono aumentati i casi di aspirazione del latte nelle vie respiratorie da quando si è iniziato a raccomandare la posizione supina.</p>
<p>Cosa fare per ridurre il più possibile il rischio di SIDS?</p>	<p>I genitori possono mettere in atto alcuni comportamenti preventivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nei primi mesi di vita la posizione più idonea da far assumere ai bambini durante il sonno è quella sulla schiena (pancia in su). ● Non fumare e non tenere il bambino in ambienti dove si fuma. ● Farlo dormire nel suo lettino, su un materassino rigido e senza cuscino, senza giocattoli "soffici". ● Non coprirlo troppo, facendo attenzione che la testa non sia coperta dalle lenzuola e che i piedi tocchino il fondo del lettino per evitare che il bambino scivoli sotto le coperte durante il sonno. ● Non tenerlo in ambienti troppo caldi (la temperatura ambientale ideale è di 18 - 20 C°) o vicino a fonti dirette di calore. ● Allattarlo al seno materno.
<p>Ricorda: dormire a pancia in su è meglio</p>	<p>PEANUTS (c) United Feature Syndicate, Inc.</p>