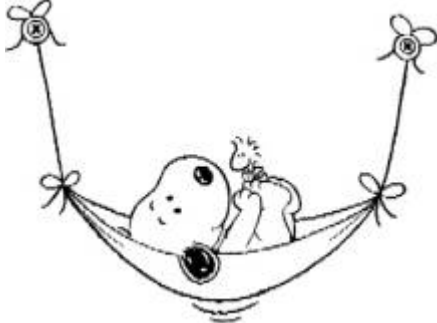


# DORMIRE A PANCIA IN SU E' MEGLIO

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><b>Durante il primo anno di vita il bambino deve dormire "a pancia in su"!!!</b></p>	 <p>PEANUTS (c) United Feature Syndicate, Inc.</p>
<p><b>Pancia in su quando dorme: perché?</b></p>	<p><b>La posizione a pancia in su</b> (supina) protegge dalla "morte in culla". Per questo si raccomanda ai genitori di <b>non</b> fare dormire il bambino a pancia sotto né di fianco, bensì <b>sulla schiena</b>, su un materasso rigido e senza cuscino.</p>
<p><b>Che cos'è la morte in culla?</b></p>	<p>È la morte improvvisa ed inaspettata di un lattante sotto l'anno di vita, senza cause accertate: viene anche definita "<b>SIDS</b>" (Sudden Infant Death Syndrome) nella letteratura anglosassone.</p>
<p><b>Quando e chi colpisce?</b></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><b>Perché si verifica?</b></p>	<p>Non esiste una spiegazione chiara ed univoca, poiché i meccanismi che la generano sono tuttora sconosciuti.</p>
<p><b>Quali sono i fattori che ne aumentano il rischio?</b></p>	<p>Si conoscono alcuni <b>fattori</b> che aumentano il rischio di insorgenza della SIDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>la posizione a pancia sotto (prona) del neonato durante il sonno</b>, ma anche <b>quella su un fianco</b> è più pericolosa della posizione a pancia in su (supina);</li> <li>● <b>le infezioni respiratorie</b>: la SIDS si presenta più frequentemente nei mesi invernali, quando le malattie virali sono più diffuse;</li> <li>● <b>il fumo materno</b>, sia durante la gravidanza che dopo la nascita;</li> <li>● <b>fumare nell'ambiente</b> 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;</li> <li>● <b>un eccesso di vestiti o coperte</b> che coprono il bambino e <b>una temperatura troppo alta della stanza in cui dorme</b>.</li> <li>● Degno di segnalazione, infine, è uno studio che ha messo in relazione un particolare aspetto dell'<i>elettrocardiogramma</i> (<b>il prolungamento dell'intervallo QT</b>) ed un maggiore rischio di SIDS.</li> <li>● È invece controverso se dormire nel lettone con i genitori aumenti il rischio di insorgenza.</li> <li>● <b>"L'allattamento al seno è considerato un fattore protettivo!!!!"</b></li> </ul> <p><b>L'eliminazione di fattori di rischio</b> (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), <b>ha permesso di dimezzare la mortalità per SIDS.</b></p>

<p><b>Alcuni bambini sono a maggiore rischio di SIDS?</b></p>	<p>Si, tra questi ricordiamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● i fratelli o gemelli di bambini morti di SIDS, che presentano un rischio circa cinque volte maggiore rispetto alla popolazione generale;</li> <li>● 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;</li> <li>● i bambini che hanno presentato episodi di "ALTE".</li> </ul>
<p><b>Cosa significa "ALTE"?</b></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><b>Ma la posizione supina è davvero sicura?</b></p>	<p><b>Le raccomandazioni che riguardano la posizione supina</b> 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 <b>tale posizione non comporta alcun rischio in più</b>, 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><b>Cosa fare per ridurre il più possibile il rischio di SIDS?</b></p>	<p>I genitori possono mettere in atto alcuni comportamenti preventivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nei primi mesi di vita la <b>posizione più idonea</b> da far assumere ai bambini durante il sonno è <b>quella sulla schiena</b> (pancia in su).</li> <li>● <b>Non fumare</b> e non tenere il bambino in ambienti dove si fuma.</li> <li>● Farlo dormire <b>nel suo lettino</b>, su un materassino rigido e senza cuscino, senza giocattoli "soffici".</li> <li>● <b>Non coprirlo troppo</b>, 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.</li> <li>● <b>Non tenerlo in ambienti troppo caldi</b> (la temperatura ambientale ideale è di 18 - 20 C°) o vicino a fonti dirette di calore.</li> <li>● <b>Allattarlo al seno materno.</b></li> </ul>
<p><b>Ricorda: dormire a pancia in su è meglio</b></p>	<div data-bbox="853 1641 1300 1948" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">PEANUTS (c) United Feature Syndicate, Inc.</p>