

## La prevenzione della morte improvvisa (SIDS) dei bambini

La sindrome della morte improvvisa infantile (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS), conosciuta anche come morte in culla ("Crib death") o morte improvvisa del lattante, consiste in un decesso improvviso di un bambino di età compresa tra un mese ed un anno che rimane inspiegato dopo una approfondita indagine.

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

- il bambino deve essere messo a dormire in posizione supina (a pancia in su) sin dai primi giorni di vita; dovrebbe inoltre dormire da solo nella sua culla o nel suo lettino, meglio se nella stanza dei genitori
- l'ambiente non deve mai essere eccessivamente caldo. La temperatura ambientale dovrebbe essere infatti mantenuta attorno ai 20 gradi. Da evitare anche l'eccesso di vestiti e di coperte pesanti che possono far sudare eccessivamente il piccolo
- il materasso deve essere della misura esatta della culla/lettino e non eccessivamente soffice. Va evitato di far dormire il bambino sopra divani (anche per il pericolo di cadute), cuscini imbottiti, trapunte o comunque avendo vicino oggetti soffici quali giocattoli di peluche o paracolpi per evitare anche il pericolo dell'ingestione di corpi estranei
- il bambino deve 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 (bed sharing) è da evitare
- l'ambiente deve essere libero da fumi, quindi non si deve fumare e bisogna evitare che altri fumino in casa
- l'uso del succhiotto durante il sonno, raccomandato in alcuni paesi, può avere un effetto protettivo, in ogni caso va proposto dopo il mese di vita (per non interferire con l'inizio dell'allattamento al seno) e sospeso possibilmente entro l'anno di vita (per evitare che disturbi il buon sviluppo dei denti).

Fonte: Ministero della Salute, 2014