

Diffondiamo la cultura del “SONNO SICURO” e proteggiamoli dalla temuta morte bianca! per evitarla..

La morte improvvisa del lattante detta anche morte bianca o morte in culla, o indicata col termine anglosassone di “SIDS” (Sudden Infant Death Syndrome), rappresenta di certo la principale fonte di preoccupazione dei genitori che, terrorizzati, osservano e sorvegliano scrupolosamente i propri figli riposare beati nella loro soffice culla.

In realtà, nonostante il fatto che la SIDS rappresenti la più frequente causa di morte nella fascia d’età compresa tra i 2 mesi ed il primo anno di vita, la possibilità che questo evento si possa verificare nei vostri bambini è davvero scarsa (parliamo di 1 caso su 1500). Peraltro l’incidenza si sta notevolmente riducendo grazie ad all’introduzione di una serie di misure preventive brevemente riportate in seguito.

Buona lettura.

## Cosa si intende per morte improvvisa del lattante?

Per morte in culla si intende l’inaspettata e improvvisa morte di un lattante apparentemente sano, la cui causa non è identificabile né con l’esame autoptico, né analizzando la storia clinica del piccolo.

Come già detto rappresenta la prima causa di morte di bambini nati sani nel primo anno di vita. L’incidenza varia da 0,5-1 casi su 1000 ed è variabile da paese a paese. In Italia non sono al momento disponibili dati epidemiologici precisi. La maggior parte dei casi si verifica nei primi sei mesi di vita, ma la fascia di età a rischio è quella compresa tra i 2 ed i 12 mesi.

La SIDS sembra preferire i maschi rispetto alle femmine e si verifica più frequentemente durante i mesi invernali; i neonati prematuri (maggiore immaturità del sistema nervoso centrale e dei centri deputati al controllo della respirazione) sono naturalmente più a rischio rispetto ai coetanei nati a termine di gravidanza.

## A cosa è dovuta la morte improvvisa del lattante?

Ancora oggi non è stata ancora riconosciuta alcuna causa responsabile della morte

## La morte improvvisa del lattante o morte in culla (SIDS): 10 consigli

per evitarla.  
improvvisa del lattante (SIDS). Sono state fatte diverse ipotesi quali la possibilità di un difetto cardiaco non individuabile, o la presenza di un'alterazione non ancora identificata a carico di quei geni deputati al controllo della respirazione e del battito cardiaco. Altra possibilità, è la non completa maturazione, in questi bambini, dei centri nervosi deputati al risveglio in quei momenti in cui la respirazione è alterata o addirittura assente.

Di certo sono stati individuati dei possibili fattori di rischio, la cui presenza sembrerebbe favorire i casi di morte in culla:

- Fumo di sigaretta (presenza di fumatori in casa o madre fumatrice in gravidanza)
- Mancato allattamento al seno materno
- Posizione a pancia in giù o di fianco durante il sonno
- Presenza di oggetti all'interno della culla (pupazzi, cuscini etc.)
- Impiego eccessivo e non adeguato di abiti e coperte rispetto alle reali necessità del piccolo
- Temperatura ambientale inadeguata
- Abuso di sostanze stupefacenti da parte dei genitori
- Affezioni respiratorie in atto: **bronchiolite**, laringospasmo...

## Morte in culla (morte improvvisa del lattante, SIDS): 10 consigli per prevenirla

Di seguito riportiamo 10 consigli che si sono rivelati molto efficaci nel ridurre il numero complessivo di casi di morte in culla. Stampateli e metteteli in camera oppure cercate di memorizzarli!

1) Fate dormire il vostro piccolo sempre a pancia in su (posizione supina)! Quindi no alle posizioni a pancia sotto e sul fianco. *“E se rigurgita durante il sonno? Non rischia di soffocare a pancia in su?”* probabilmente ti starai chiedendo. Ebbene, dopo aver completato la lettura

di questo importante e sintetico articolo sulla SIDS, leggi anche il nostro breve contributo <sup>per evitarla..</sup> intitolato **Rigurgito notturno: in che posizione mettere il neonato durante il sonno?** e capirai molto chiaramente perchè la posizione supina risulta protettiva per il soffocamento molto più della posizione a pancia in giù, semplicemente osservando un'immagine dell'anatomia delle vie respiratorie che abbiamo preparato per te.

2) Cercate di utilizzare materassi rigidi appositamente certificati e adeguati alle dimensioni della culla in modo tale che non possa muoversi. Rimboccateli per bene le coperte, utilizzando un lenzuolo con angoli ben stesi ben fissato sotto il materasso (cercate di creare una sorta di guaina rigida). Abolite i cuscini, ed evitate i piumoni almeno fino ai 6 mesi (evitate superfici morbide).

3) Sistemate il bambino ai piedi della culletta (vedi immagine). Sistematelo in modo tale che i suoi piedini tocchino il fondo della culletta.

4) Non devono essere presenti oggetti nella culla: controllate che non ci siano trapunte, cuscini, piumini, giochi, biancheria, protezioni di gommapiuma. Accertatevi che quando dorme, il piccolo abbia la testa scoperta.

5) Non fatelo dormire nel lettone con voi o con i fratelli, ma dormite tutti in un'unica stanza. Riponetelo sempre in culletta dopo l'allattamento (in modo tale da riposare tutti serenamente)

6) Fresco è meglio: Non copritelo troppo durante il sonno. Vestitelo con indumenti leggeri. Tenetelo lontano dalle fonti di calore. La temperatura ambientale ideale è circa 20°C. E ricordate che se il piccolo ha febbre deve essere coperto di meno, non di più!

7) Ciucciottino: l'utilizzo del ciucciottino sembra ridurre il rischio di morte in culla. Pertanto offritegli il ciucciottino quando lo mettete a dormire in culletta (ciucciottino solo per indurre il sonno!), senza però obbligarlo nel caso in cui non lo desideri.

8) Non fatelo fumare! Evitate il fumo prima, durante la gravidanza e dopo la nascita. Non permettete a nessuno di fumare nelle sue vicinanze. Non deve rimanere in ambienti dove si è

La morte improvvisa del lattante o morte in culla (SIDS): 10 consigli  
per evitarla..

fumato (No al fumo in casa!)

9) Non sono utili o al contrario sembrano essere controindicati monitor e apparecchi per sorvegliare il sonno del bambino: si sono rivelati di scarsa efficacia e sicurezza.

10) Fate il possibile per allattare i vostri bambini al seno. Il latte materno è il migliore alimento ed è un ulteriore fattore protettivo dalla SIDS!

**Potrebbe interessarti anche: I PERICOLI DELLA FEBBRE: 15 SITUAZIONI IN CUI STARE MOLTO ATTENTI**

**Potrebbe interessarti anche: SOFFOCAMENTO E MANOVRE SALVAVITA**

1) Hayman RM, McDonald G, Baker NJ, Mitchell EA, Dalziel SR. Infant suffocation in place of sleep: New Zealand national data 2002-2009. Arch Dis Child. 2014

2) Galland BC, Gray A, Sayers RM, Heath AL, Lawrence J, Taylor R, Taylor BJ. Safe sleep practices in a New Zealand community and development of a Sudden unexpected Death in Infancy (SUDI) risk assessment instrument. BMC Pediatr. 2014