



Raccomandazioni per il dormire insieme in sicurezza

Raccomandazioni di sicurezza per il sonno condiviso

A causa di studi che hanno evidenziato i potenziali rischi del sonno condiviso tra neonati e figure di riferimento, alcuni esperti sconsigliano questa pratica in generale.¹ Tuttavia, analizzando attentamente questi studi, emerge che i bambini non sono deceduti a causa del sonno condiviso in sé, ma perché i genitori o le persone che li accudivano non conoscevano o non rispettavano i fattori di rischio.² Gli esperti concordano sul fatto che, durante il primo anno di vita, un neonato sia più protetto dormendo nella stessa stanza dei genitori rispetto a dormire da solo. Il co-sleeping (genitori e bambini dormono vicini ma su superfici di riposo separate) è una pratica ampiamente riconosciuta. Il bedsharing, invece, in cui il bambino dorme sulla stessa superficie di riposo di un genitore, è più controverso. Le attuali raccomandazioni professionali consentono il bedsharing, purché vengano seguite le necessarie linee guida di sicurezza.³

Se il bedsharing viene praticato in modo sicuro, può essere una valida opzione di sonno per molte famiglie. Il contatto fisico e la vicinanza soddisfano il bisogno di attaccamento e sicurezza del bambino, favoriscono l'allattamento e possono contribuire a notti tranquille e rilassate.

Ecco cosa dovrebbero tenere a mente i genitori nel primo anno di vita del bambino quando condividono il letto:

- **Allattamento al seno:** Se un bambino viene allattato, il sonno condiviso tra madre e bambino è la migliore modalità di riposo. L'allattamento è il fattore protettivo più importante contro la sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS) e ne riduce il rischio del 50%.⁴ I neonati non allattati al seno dormono meglio su una superficie separata nei primi mesi (ad esempio in una culla o in un baby box) e con un ciuccio, poiché la suzione migliora la respirazione e l'attività cardiaca.
- **Posizione del sonno:** Il bambino dovrebbe dormire preferibilmente sulla schiena (o su un fianco accanto alla madre che allatta). La posizione prona comporta alcuni rischi, soprattutto se il bambino dorme da solo o rimane incustodito a lungo nel letto dei genitori.
- **Superficie di riposo:** Genitori e bambino devono dormire su una superficie rigida (no letti ad acqua, divani o materassi troppo morbidi).

¹ Lo studio di Carpenter R. et al. (Bed sharing when parents do not smoke: Is there a risk of SIDS?, 2013) è stato fortemente criticato nel mondo professionale a causa delle sue notevoli carenze. Vedi tra l'altro l'articolo di Dr. Herbert Renz-Polster, 2014: <http://blog.kinder-verstehen.de/neues-zum-plotzlichen-kindstod-sids/>

² Blair, P. et al: Bed-Sharing in the Absence of Hazardous Circumstances: Is There a Risk of Sudden Infant Death Syndrome? An Analysis from Two Case-Control Studies Conducted in the UK. Plos one, 2014, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0107799

³ Renz-Polster H., Blair P., Ball H.; Jenni O., De Bock F. (2024): Death from Failed Protection? An Evolutionary-Developmental Theory of Sudden Infant Death Syndrome. Human Nature, doi.org/10.1007/s12110-024-09474-6 / Jenni O. et al.: Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen. Paediatrica Vol. 24 Nr. 5 2013: 9-11

⁴ 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



Raccomandazioni per il dormire insieme in sicurezza

- **Fumo:** I genitori non devono fumare, né nella stanza dove dorme il bambino. Se uno dei genitori fuma, non dovrebbe condividere il letto con il bambino.
- **Sostanze che alterano la percezione:** I genitori non devono essere sotto l'effetto di alcol, farmaci o droghe che possono compromettere la percezione.
- **Temperatura:** La temperatura della stanza non deve essere troppo alta (l'ideale è un massimo di 18°C).
- **Coperture:** Il bambino non dovrebbe essere troppo coperto né indossare un cappello durante il sonno.
- **Oggetti pericolosi:** Nelle vicinanze della testa del bambino non devono esserci cuscini, tessuti, nastri o altri oggetti con cui potrebbe coprirsi il viso o avvolgersi il collo.
- **Sicurezza del letto:** Il letto deve essere sicuro per evitare che il bambino cada, rimanga incastrato nella struttura o scivoli in fessure. Esistono dispositivi disponibili in commercio per proteggere i bordi del letto. Una buona opzione è rimuovere le gambe del letto in modo che la rete e il materasso siano direttamente a contatto con il pavimento.
- **Posizionamento:** Il bambino non dovrebbe dormire tra i genitori, ma solo accanto alla madre, che è più consapevole della presenza del piccolo durante il sonno.
- **Dimensioni del letto:** Se il bambino dorme tra i genitori, il letto deve essere abbastanza grande (min. 1,80 m) da garantire spazio sufficiente a tutti.
- **Peso dei genitori:** Se uno dei genitori è in sovrappeso, è meglio che solo uno dei due condivida il letto con il bambino.
- **Altri bambini e animali:** Fratelli o animali domestici che si uniscono al letto durante la notte rendono la situazione pericolosa finché il bambino ha meno di un anno. Una soluzione può essere posizionare un materasso aggiuntivo accanto al letto dei genitori.
- **Prematuri:** I bambini nati prematuramente sono più protetti dormendo su una superficie separata. I gemelli, invece, possono condividere uno spazio sicuro per dormire.⁵
- **Sorveglianza:** Il bambino non dovrebbe essere lasciato a lungo da solo e incustodito nel letto dei genitori.

In caso di dubbi, è consigliabile consultare un professionista. Ignorare le raccomandazioni di sicurezza è una decisione che spetta esclusivamente ai genitori.

1001nanna® Dicembre 2024

⁵ <https://www.basisonline.org.uk/how-babies-sleep/>