



SIDS - Morte in culla

La SIDS, acronimo del termine inglese *Sudden Infant Death Syndrome*, comunemente conosciuta come "morte in culla", è la morte improvvisa e inaspettata di un lattante apparentemente sano, che rimane senza spiegazione anche dopo l'esecuzione di alcuni esami dopo la morte (tra cui l'autopsia). Quella di SIDS è quindi una diagnosi di esclusione (si escludono altre possibili cause di morte).

La SIDS nei paesi industrializzati colpisce circa un bambino ogni 2000 nati vivi; in Italia questo equivale a circa 300 bambini l'anno morti per SIDS.

La SIDS si manifesta nel primo anno di vita, è più frequente tra i 2 e i 4 mesi, e colpisce più i maschi delle femmine. È una morte che si verifica rapidamente, durante il sonno, sia di giorno che di notte, senza segni di sofferenza.

La causa della SIDS non è nota. Si ipotizza che alcuni neonati abbiano, per motivi genetici, delle alterazioni nei meccanismi che controllano il battito del cuore e la respirazione durante il sonno.

Anche se non si conoscono le cause, gli studi epidemiologici hanno però identificato alcuni comportamenti che aumentano il rischio di SIDS, in particolare: mettere il bambino a dormire a pancia in giù e fumare da parte dei genitori e delle persone che si prendono cura del bambino.

Al contrario, è provato che alcune regole comportamentali riducono il rischio di SIDS.

In particolare, si raccomanda di:

- ✓ mettere sempre il bambino a **dormire sulla schiena (a pancia in su o posizione supina)**, su un materasso rigido e meglio senza cuscino (o con un cuscino non soffice),
- ✓ far dormire il bambino nella stanza con i genitori, ma NON nello stesso letto.
- ✓ non fumare sia durante la gravidanza che dopo la nascita.
- ✓ far dormire il bambino in un ambiente a temperatura adeguata, NON troppo caldo (né troppo freddo), non coprire troppo il bambino e non avvolgerlo stretto nelle coperte. La temperatura ideale di 18-20° C.



È inoltre importante, se possibile, allattare esclusivamente al seno il bambino nei primi sei mesi di vita.

Secondo alcuni studi anche l'uso del succhiotto potrebbe contribuire a ridurre il rischio. In ogni caso, bisogna introdurre l'uso del succhiotto dopo il primo mese di vita e non forzare il bambino nel caso lo rifiuti.

E' documentato che mettere in pratica queste semplici norme contribuisce a dimezzare il numero di neonati morti per SIDS (- 150 ogni anno).

Queste norme devono essere seguite sia dai genitori che dalle altre persone che si prendono cura del bambino.

Per maggiori informazioni è possibile consultare il link dell'Associazione semi per la SIDS: <http://www.sidsitalia.it/>

