

## Usare una fascia portabebè per il sonno diurno dei vostri bambini

Questa scheda informativa riassume evidenze scientifiche sui rischi e vantaggi del sonno dei bambini in fascia o marsupio durante gli episodi di sonno diurno.

Per maggiori informazioni su questo e altri argomenti riguardanti il sonno infantile potete visitare i siti [www.isisonline.org.uk](http://www.isisonline.org.uk) e [www.mami.org](http://www.mami.org) per la traduzione italiana

In tutte le parti del mondo vi sono culture in cui i bambini sono portati dalle loro mamme (o dai papà, dai fratelli e più in generale dai membri della comunità) per l'intero corso della giornata. Questi bimbi passano la maggior parte del tempo a dormire in una fascia porta bebè solitamente costituita da un semplice pezzo di stoffa. Nel Regno Unito e negli Stati Uniti d'America la pratica del portare i bambini in una fascia o in un marsupio viene chiamata "baby wearing", letteralmente "indossare i bambini". Nel Regno Unito è poco comune che i genitori usino la fascia per portare i loro bambini anche durante gli episodi di sonno diurni ma ci sono diverse ragioni per cui per cui questa pratica potrebbe essere utile.

### Quali sono i vantaggi?



**Portare il vostro bambino in fascia mentre dorme può avere dei vantaggi per il bambino e allo stesso tempo vi consente di avere le mani libere.**

Le ricerche che hanno studiato specificamente i vantaggi del portare i bambini durante il sonno sono poche. Tuttavia, numerosi studi in aree tematiche correlate suggeriscono che una genitorialità ad alto contatto ha vantaggi per il bimbo e per la mamma.

Il consiglio per i neogenitori è che il bambino dovrebbe dormire in una culla o lettino nella stessa stanza dove dormite voi, che sia di giorno o di notte, fino a circa sei mesi di età. Gli studi hanno mostrato che questo tipo di sistemazione riduce il rischio di SIDS (sindrome da morte in culla). In particolare, uno studio inglese ha confrontato 325 casi di SIDS e 1300 bambini di controllo, scoprendo che 75% delle SIDS diurne sono avvenute mentre i bambini erano da soli in una stanza. L'uso della fascia o di un marsupio rende più semplice mantenere il bambino più vicino durante il giorno.

Ricerche sui neonati hanno mostrato che un alto contatto aiuta i piccoli a dormire più tranquillamente e più a lungo. I bambini possono sentire il battito cardiaco, sentire i movimenti ed essere rassicurati dal fatto di averli vicino, senza vivere lo stress della separazione.

I genitori che utilizzano il latte artificiale possono trovare che il portare il bambino rafforza il legame e permette portare il bambino a passeggio, concedendo così una pausa alla madre.



## Esistono degli svantaggi?

**Alcuni genitori si preoccupano che un bambino che si calma o si addormenta in una fascia o un marsupio non voglia addormentarsi da solo.**

Le esperienze di vari genitori rilevano la variabilità nelle preferenze dei bambini per dormire. Alcuni bambini si calmano meglio se sono in una culla o un lettino da soli, mentre altri trovano difficile addormentarsi quando sono lasciati soli. Le ricerche dimostrano che i bambini devono associare il momento del sonno ad un ricordo positivo e che quelli che hanno un ambiente tranquillo per dormire, e per i quali l'addormentarsi è un momento piacevole, sviluppano abitudini al lungo termine del sonno migliori. Per alcuni bambini, un ambiente tranquillo e piacevole per dormire significa stare in contatto con la madre o altra persona che si occupa di lui/lei – una prassi tipica in tanti paesi. Perciò questi bambini preferiscono addormentarsi stando a contatto con i genitori o con una persona cara – una prassi tipica in tanti paesi. Alcuni bambini preferiscono addormentarsi accompagnati dalle coccole dei genitori, non lasciati soli, quindi questi bambini si addormentano bene nella fascia. Alcune fasce sono facili da togliere se il vostro bimbo si addormenta nelle ore notturne e volete farlo uscire dalla fascia senza disturbarlo. Alcune volte i genitori preferiscono tenere i loro bambini in fascia finché non si addormentano e li mettono a dormire in seguito.

## Portare è sicuro?

I nati prematuri che vengono portati (a contatto pelle a pelle) dai loro genitori hanno una migliore capacità di termoregolazione, livelli migliori di saturazione dell'ossigeno e, nel tempo, una migliore crescita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità incoraggia i genitori di bimbi prematuri a portarli in fascia 24 ore al giorno fino al raggiungimento della data presunta del parto, in particolare in situazioni in cui le cure mediche non sono disponibili. Sebbene molti genitori non debbano tenere i propri bambini a contatto pelle a pelle, o 24h al giorno, il fatto che ciò venga consigliato in particolari condizioni (nascita prematura) dovrebbe tranquillizzarli sulla sicurezza e sui benefici, anche durante lunghi episodi di sonno diurno.

**Seguire alcune semplici indicazioni aiuteranno a tenere il bambino al sicuro dentro la fascia.**



**STRETTO  
SEMPRE IN VISTA  
A PORTATA DI BACIO  
MENTO LONTANO DAL TORACE  
SCHIENA SOSTENUTA**

Come per altri articoli per bambini potrebbe essere utile dedicare un po' di tempo per diventare pratici nell'uso di una fascia o di un marsupio, con l'aiuto di un altro adulto pratico. Assicuratevi di seguire le istruzioni del produttore per un uso sicuro di questi supporti. Controllate con attenzione fasce o marsupi che già possedete o che comprate o prendete in prestito per la loro integrità e tenuta. Fate solo attività sicure mentre portate i vostri bambini in fascia o marsupio – niente corsa, bicicletta o sport estremi.

Potete trovare ulteriori informazioni sulla sicurezza e dettagli sulle raccomandazioni nel box al sito [www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf](http://www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf) e al sito [www.which.co.uk](http://www.which.co.uk).

Per informazioni sulle varie fasce disponibili potete visitare il sito [www.babywearing.co.uk](http://www.babywearing.co.uk).

Potete cercare anche gruppi sul portare o una Consulente del Portare nella vostra zona, ad esempio sui siti [www.scuoladelportare.it](http://www.scuoladelportare.it) e [www.portareipiccoli.org](http://www.portareipiccoli.org)