

Questo foglio informativo riassume le ricerche basate sulle evidenze scientifiche riguardanti i rischi e i benefici dei luoghi più comuni dove i bambini dormono di notte.

Per maggiori informazioni su questo e altri argomenti riguardanti il sonno infantile potete visitare i siti www.isisonline.org.uk e www.mami.org per la traduzione italiana

In tutto il mondo, e nel corso della storia umana, i bambini hanno sempre dormito vicino alle loro madri, sia di giorno che di notte. Fino all'avvento delle tecnologie avanzate, semplicemente non potevano sopravvivere senza le loro madri.

Al giorno d'oggi siamo in grado di mantenere i bimbi vivi, riscaldati, nutriti e al sicuro, anche senza il contatto con il corpo delle loro madri. Come adeguare le cure per i bambini nel nostro mondo del 21 ° secolo, e come adattare gli stili di vita di oggi in modo da soddisfare esigenze dei bambini, non sono cose sulle quali spesso ci fermiamo a pensare, ma forse dovremmo. Il luogo dove ci aspettiamo, o incoraggiamo, e permettiamo che i bambini dormano è solo uno dei problemi.

Nella camera dei genitori o nella propria stanza?

Far dormire il bambino vicino a te riduce il rischio di sindrome di morte infantile improvvisa (SIDS) sia di giorno che di notte, e rende più facili le cure notturne.



Far dormire il bambino in una culla nella vostra stessa stanza, fino a quando non ha almeno 6 mesi di età, è uno dei consigli fondamentali dati ai neo genitori. Ci sono due ragioni importanti per questo:

In primo luogo, una serie di studi effettuati in Europa, in Inghilterra, Stati Uniti e Nuova Zelanda ha dimostrato che i bambini che dormono in camera con i genitori hanno un minor rischio di Sindrome di morte infantile improvvisa (SIDS) rispetto ai bambini che dormono in una stanza separata.

- Uno studio, che ha confrontato 745 neonati deceduti per SIDS con 2411 bambini di controllo in tutta Europa, ha stimato che il 36% dei decessi per SIDS si sarebbero potuti evitare se i bambini avessero dormito in una culla in camera con i genitori.
- Uno studio inglese, confrontando 325 neonati deceduti per SIDS con 1300 bambini di controllo, ha rilevato che il 75% delle SIDS diurne si è verificata mentre i bambini erano soli in una stanza.

Non ci sono evidenze che indicano che gli apparecchi per il controllo del respiro del neonato o i monitor di movimento servano per prevenire la SIDS.

In secondo luogo, molti genitori trovano che la cura del loro bambino è più facile quando condividono la stanza: l'alimentazione notturna è più facile, i bambini piangono meno quando sono vicini al loro genitore/i, e sia i genitori che i neonati dormono di più. La ricerca suggerisce che la separazione provoca stress nei bambini, anche se sembrano essere ben addormentati.



Condivisione del letto con i genitori

I bambini a volte dormono con i loro genitori o con un genitore. Questo ha dei pro e contro che è necessario conoscere.

Molti genitori portano i loro bambini nel loro letto per dormire, ma per la maggior parte dei bambini questo non è il posto usuale per dormire. La condivisione del letto avviene per lo più per una parte della notte, o per un paio di notti a settimana. Dormire col bambino nel lettone (bed-sharing) è una pratica comune. Gli studi hanno evidenziato che circa il 50% di tutti i bambini del Regno Unito ha condiviso almeno una volta il letto nei primi 3 mesi di vita.

- Condividere il letto è fortemente associato con l'allattamento al seno: il 70-80% dei bambini allattati al seno stanno nel letto con la madre o con i genitori almeno qualche volta nei primi mesi, e molti studi hanno scoperto che le madri che hanno i bambini nel letto allattano molto più a lungo rispetto a quelle che non lo fanno.
- Altre persone condividono il letto per favorire il legame col proprio bambino, specialmente se devono lasciare il loro bambino durante il giorno, altri lo fanno quando il loro bambino è malato, per essere in grado di prestare la massima attenzione; a volte le persone condividono il letto perché non possono permettersi una culla o un lettino.

Le raccomandazioni ufficiali scoraggiano la condivisione del letto quando questa può essere pericolosa. Gli studi più recenti hanno dimostrato che la maggior parte dei decessi in caso di condivisione del letto avvengono quando l'adulto che dorme col bambino ha fumato, bevuto oppure ha assunto droghe (sostanze illegali ma anche farmaci) che li fanno dormire profondamente. Potrebbe anche esserci un piccolo aumento del rischio per i bambini sotto i 4 mesi, anche se i genitori non fumano, bevono o si drogano, tuttavia le evidenze sono molto controverse.

Addormentarsi su un divano, e la condivisione occasionale del letto, possono essere molto pericolosi. È importante che i genitori riflettano in anticipo sulla condivisione del letto nelle proprie particolari circostanze: anche se non hanno in programma di farlo, può essere pericoloso quando i genitori si addormentano con i loro bambini accidentalmente.

Dormire sul divano



Gli adulti a volte si addormentano con i bambini sul divano. Questo può essere molto pericoloso.

Dormire con un bambino su un divano o una poltrona può essere molto pericoloso. I bambini possono incastrarsi tra il corpo del genitore e lo schienale di un divano o il bracciolo di una sedia e il peso del corpo dell'adulto può impedire al bambino di respirare.

Il divano è l'unico luogo per dormire in cui i decessi per SIDS sono aumentati negli ultimi anni, un aumento dal 6% nel 1993-6 al 16% nel 2003-6. Ciò rappresenta un aumento da 24 a 42 morti l'anno. Questo aumento è avvenuto in un momento in cui i decessi per SIDS in tutti gli altri ambienti sono in calo (in concomitanza con il fatto che i genitori mettono i loro bambini a dormire sulla schiena, invece che prona). Può essere anche perché alcuni genitori scelgono di nutrire e di accudire i neonati sul divano invece che portarli nel proprio letto.

Pensate attentamente alla sicurezza del vostro bambino tutte le volte che dorme.