



Sonno Sicuro nel primo anno di vita

**Raccomandazioni evidence-based per ridurre SIDS e
morti sonno-correlate (SUID)**

*Un approccio pratico per proteggere i neonati durante il sonno, basato sulle
più recenti evidenze scientifiche e linee guida internazionali.*

Principi del Sonno Sicuro (parte 1)

Posizione supina per TUTTI i neonati

Favorisce microrisvegli, mantiene pervietà delle vie aeree, garantisce corretta perfusione cerebrale e respirazione di aria fresca

Superficie piana e rigida

Lettino/next-to-me/box conformi alle normative, materasso con lenzuolo ben teso.

Niente oggetti nel letto

Eliminare cuscini, piumoni, paracolpi, peluche, riduttori e posizionatori che aumentano il rischio di soffocamento

Condivisione della camera da letto

Condivisione della stanza raccomandata per 6-12 mesi, DA EVITARE invece la condivisione del letto





Principi del Sonno Sicuro (parte 2)

Allattamento

Rappresenta un forte fattore di protezione per la SIDS.

Vaccinazioni

Riducono / eliminano il rischio di malattie potenzialmente pericolose.

Ambiente **SENZA FUMO DI SIGARETTA**

Evitare completamente il fumo e gli ambienti dove si è fumato

Tummy-time (Pronazione) solo da svegli e sorvegliati

È consigliato cominciare con brevi sessioni di tummy time quando il bambino è sveglio e sotto stretta sorveglianza, iniziando con pochi minuti.

Favorisce lo sviluppo muscolare del collo, della schiena e delle braccia, oltre a prevenire la plagiocefalia.



Condivisione del Sonno: Ridurre i Rischi

La condivisione del letto **NON È RACCOMANDATO**

La condivisione del letto aumenta significativamente i rischi di SIDS e soffocamento accidentale

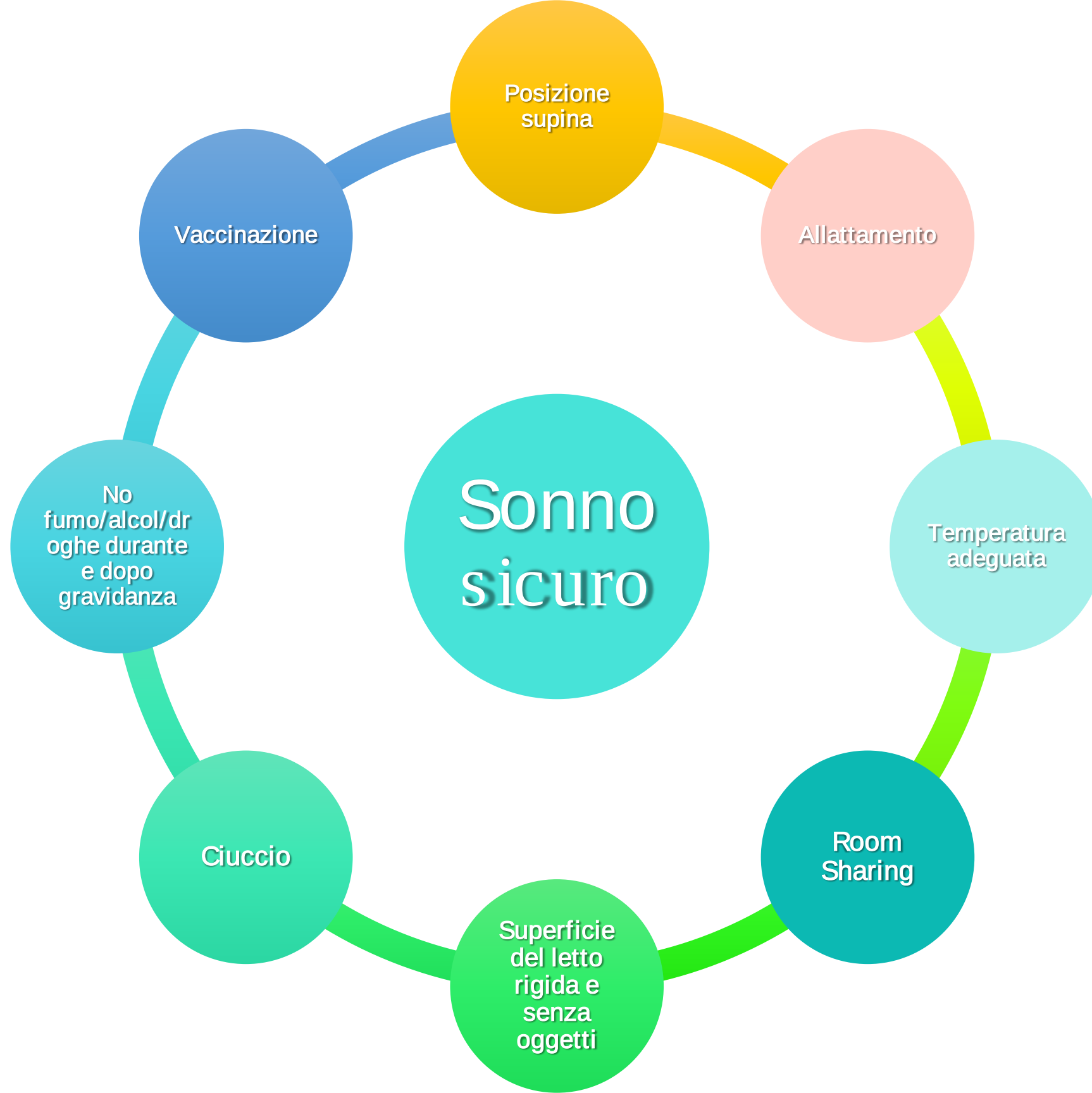
Situazioni ad altissimo rischio

Dormire con il neonato su divani o poltrone è **estremamente pericoloso** e deve essere assolutamente evitato

Pianificare l'allattamento notturno

Se ci si addormenta durante l'allattamento:

- Preparare in anticipo un ambiente più sicuro (letto sgombro da coperte/cuscini)
- Mai addormentarsi su poltrona o divano con il bambino



Superfici e Prodotti: Guida Pratica

SICURI ✓

- Culla/lettino/box a norma con materasso rigido
- Superficie piana e orizzontale
- Sacco nanna come alternativa sicura alla coperta
- Lenzuolo ben teso sotto il materasso



NON SICURI X

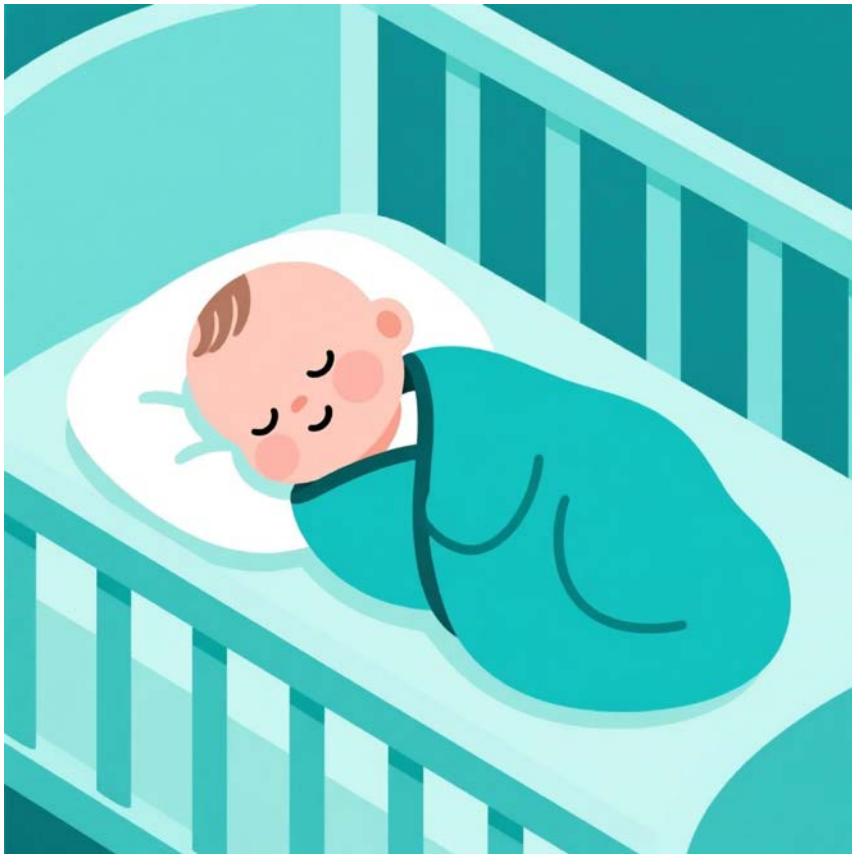
- Cuscini sagomati per la testa
- Posizionatori e riduttori
- Prodotti "pesati" (coperte/sacchi con peso ad esempio riempiti con riso o grani)
- Seggiolini auto, passeggini, fasce o marsupi come luoghi di sonno regolare

! Se il bambino si addormenta in auto o passeggino, trasferirlo appena possibile su una superficie sicura

Termoregolazione e Abbigliamento

Evitare il surriscaldamento

- Vestire il bambino con un solo strato in più rispetto all'adulto
- Mantenere la testa scoperta durante il sonno
- Non utilizzare cappellini al chiuso
- Temperatura ambiente ottimale: ~16–20°C (riferimento Lullaby Trust, UK)



Utilizzo corretto del sacco nanna

Il sacco nanna rappresenta un'alternativa sicura alle coperte, che possono coprire il viso del bambino

Temperatura appropriata per stagione:

- Estate (>24°C): 0.5 T°
- Mezza stagione (21-23°C): 1.0 T°
- Inverno (16-20°C): 2.5 T°

Osservare il bambino per segni di caldo eccessivo: sudorazione o arrossamento

Poppate, Ciuccio, Reflusso e Fasce

Allattamento

Fattore protettivo verso SIDS

Promuovere e sostenere l'allattamento al seno quando possibile

Ciuccio

Offrire a sonno iniziato

Introdurre dopo stabilizzazione dell'allattamento

Effetto protettivo: favorisce la reattività

Mai agganciare a corde o clip con cordone durante il sonno

Reflusso

Mantenere sempre posizione supina

Non usare piani inclinati o cuscini

Rigurgito

Si risolve spontaneamente nella maggior parte dei casi, è comune (67% dei neonati)

Fascia

Non riduce SIDS ma può calmare e far addormentare il neonato

Interrompere ai primi segni di rotolamento

Mai in posizione prona

Evitare fasce con peso aggiunto



Dispositivi e Tecnologia: Cosa Sapere



I dispositivi di monitoraggio non prevengono la SIDS

Monitor cardio-respiratori e ossimetri

Non prevengono la SIDS

Non sono raccomandati per questo scopo nella popolazione generale

Possono generare falsi allarmi e falsa sicurezza

Baby monitor audio/video

Utili per la sorveglianza ordinaria

Non sono misure di prevenzione della SIDS

Non sostituiscono l'adozione delle pratiche di sonno sicuro

La prevenzione efficace è ambientale e comportamentale, non tecnologica

Casi particolari: Prematuri, Bambini Malati, Gemelli



Neonati prematuri / Post-TIN

Transizione in posizione supina su superficie piana appena clinicamente stabili

In pre-dimissione favorire allattamento se possibile

Le stesse raccomandazioni dei nati a termine si applicano anche ai prematuri



Bambini malati o raffreddati

La posizione supina resta la più sicura anche durante malattie respiratorie

Curare l'igiene nasale per facilitare la respirazione



Gemelli

Evitare condivisione del letto: ogni bambino deve dormire nel proprio letto

STESSA STANZA, LETTI SEPARATI

Applicare tutte le raccomandazioni di sonno sicuro per ciascun gemello

Anche nelle situazioni particolari, i principi fondamentali del sonno sicuro non cambiano

Counseling ai Genitori: Checklist Pratica

ABC del sonno sicuro: **A**lone (Da soli) - **B**ack (Supini) - **C**rib (in Culla)



Spazio di sonno vuoto

Solo materasso rigido con lenzuolo ben teso



Ambiente sano

No fumo, alcol o droghe in gravidanza e dopo



Allattamento e vaccinazioni

Allattare se possibile; vaccinare secondo calendario



Condivisione della camera da letto

Stanza condivisa per almeno 6 mesi

Ricordare ai genitori di trasferire il bambino su superficie sicura se si addormenta in seggiolino/passeggino

Verificare che conoscano i segni di surriscaldamento e l'uso corretto del sacco nanna



Risorse informative per genitori: safetosleep.nichd.nih.gov (contenuti disponibili in multiple lingue) e <https://www.epicentro.iss.it/sids/>

Falsi Miti e Errori Comuni nel Sonno Sicuro del Neonato

Sfatiamo le credenze errate che possono mettere a rischio la sicurezza dei lattanti durante il sonno. Le evidenze scientifiche ci mostrano chiaramente quali pratiche evitare e quali promuovere per garantire un ambiente di sonno sicuro.



La posizione prona NON aiuta il reflusso

Contrariamente alla credenza popolare, dormire a pancia in giù aumenta il rischio di SIDS e non è raccomandata per gestire il reflusso nell'ambiente domestico.



I cuscini sagomati NON prevengono la plagiocefalia

Questi dispositivi non sono sicuri e dovrebbero essere evitati completamente durante il sonno del neonato.



I sacchi pesati (con riso o grani all'interno) non sono sicuri

Le evidenze sulla loro efficacia sono insufficienti, mentre i potenziali rischi sono concreti. Vanno evitati nei lattanti.



I monitor NON prevengono la SIDS

Nessun dispositivo di monitoraggio ha dimostrato di ridurre il rischio di morte improvvisa del lattante.



Sonno Sicuro nel primo anno di vita

A cura della UOC Neonatologia, TIN e Nido della ASL di Pescara

Per la 7° Giornata Mondiale
per la sicurezza delle cure e della persona assistita
17 settembre 2025

