PREVENZIONE DELLA SIDS

Cos'è la SIDS?

La SIDS – acronimo per Sudden Infant Death Syndrome – è il termine scientifico utilizzato per indicare il decesso improvviso del bambino da 1 ai 12 mesi. Viene chiamata in causa anche con le espressioni "morte bianca" e "morte in culla".

Nei casi in cui l'evenienza sopra descritta riguarda un lattante nel primo mese di vita, si utilizza, invece, l'acronimo SUEND (Sudden Unexpected Early Neonatal Death) o SUPC (Sudden Unexpected Post Natal Collapse).

I decessi da SIDS rimangono inspiegati anche a seguito di approfondimenti come l'esame autoptico, l'anamnesi familiare, l'analisi attenta del contesto in cui il piccolo è stato trovato senza vita. Oggi come oggi, non esistono dati ufficiali relativi all'incidenza della SIDS in Italia. Come mai? Perché non è stato predisposto un approccio omogeneo per la rilevazione.

Tra i numeri che si sentono più spesso in merito a questo fenomeno, spicca un'incidenza compresa tra 1 e 1,5‰ dei piccoli nati vivi. Si tratta, però, di un dato risalente al passato e ormai superato (anche grazie a numerose campagne di sensibilizzazione che hanno impattato sui comportamenti dei genitori).

Gli esperti del Ministero della Salute, guardando alla situazione attuale, hanno messo in primo piano una stima, che si aggira attorno allo 0,5‰. Stiamo quindi parlando di circa 250 casi all'anno.

Il picco della SIDS va dai 2 ai 4 mesi. La morte in culla, in linea di massima, è più rara dopo il compimento dei 6 mesi.

Come già accennato, negli ultimi anni i numeri della SIDS sono fortemente diminuiti (ovviamente bisogna leggere questo dato alla luce di quanto specificato in precedenza sull'assenza di protocolli standardizzati di rilevazione).

A contribuire a questo risultato ci ha pensato la scienza, con il conseguente aumento delle campagne di sensibilizzazione. Tra le scoperte più importanti, oltre a quelle sulla nanna sicura, rientrano le evidenze scientifiche relative all'importanza dei primi 1000 giorni. Fin dal concepimento – possibilmente anche

prima – la mamma può adottare alcuni comportamenti che possono aiutare a prevenire la SIDS. **Uno di questi è l'addio al fumo di sigaretta.**

Anche se, come sopra specificato, i decessi da SIDS non sono riconducibili a cause chiare, gli studi epidemiologici degli ultimi anni hanno permesso di individuare una correlazione nodale: quella tra alcuni comportamenti modificabili e la riduzione dell'incidenza della morte in culla.

La posizione di sicurezza per la nanna del neonato.

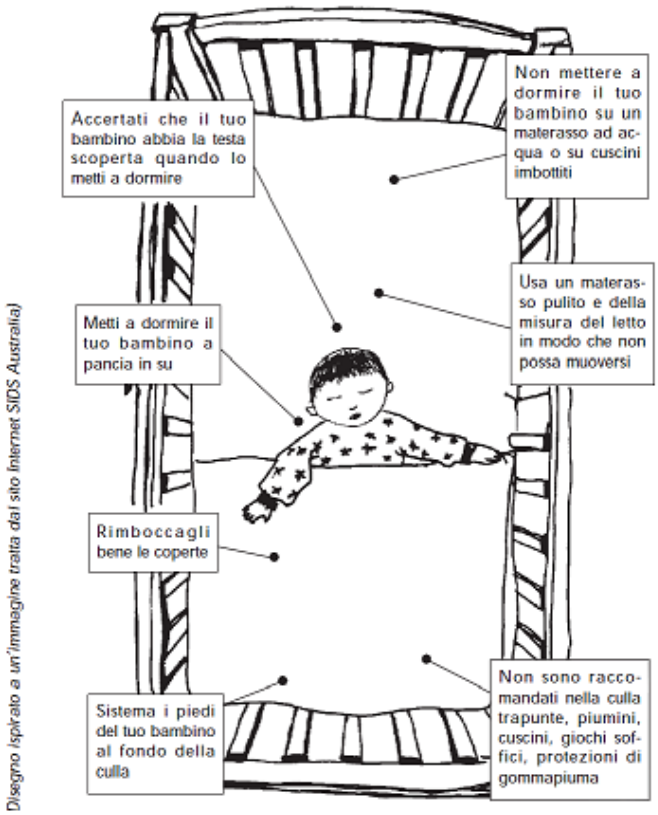
Uno dei primi aspetti sui quali soffermarsi quando si parla di nanna sicura e prevenzione della SIDS riguarda la posizione del neonato/lattante durante il sonno. Le linee guida raccomandano ai genitori di far dormire il neonato in posizione supina, ossia a pancia in su. Dormire sulla schiena, permette la pervietà delle vie aeree del cucciolo, che riesce così a respirare in modo corretto.

Attorno alla fine degli anni '80, le società mediche dei Paesi Bassi hanno iniziato a raccomandare ai neo genitori, con lo scopo di prevenire la morte in culla, la posizione prona per il sonno dei neonati. Negli anni successivi, a seguito di rigorosi studi scientifici condotti in Paesi come il Regno Unito, la Francia e l'Australia, è stata scoperta una correlazione tra il sonno del neonato in posizione prona e la SIDS. Il quadro delle linee guida è quindi cambiato radicalmente nel 1992. In quell'anno, infatti, l'American Academy of Pediatrics ha iniziato a raccomandare in maniera ufficiale la posizione supina per il sonno sicuro dei neonati.

Cosa si può dire della posizione sul fianco? Che non è sicura e che va evitata nei primi mesi di vita. Nei casi in cui il piccolo dovesse girarsi, non c'è problema. Se i genitori sono svegli, possono tranquillamente rimetterlo in posizione supina.

Generalmente attorno agli 8 mesi – può capitare che accada anche prima – il piccolo comincerà a voler procedere autonomamente al cambio di posizione da supino a prono sia di notte, sia durante i riposini della giornata. Se è in grado di rimettersi in posizione supina è possibile, attorno ai 12 mesi, lasciarlo in posizione prona nei casi in cui dovesse assumerla quando dorme.

La capacità di riprendere la posizione supina è una competenza nodale: grazie ad essa, il lattante ha la capacità di liberare le vie respiratorie se queste ultime risultano bloccate dalla superficie del materasso della culla o del lettino.



Disegno ispirato a un'immagine tratta dal sito Internet SIDS Australia)

Dove far dormire il neonato?

Sempre ai fini di prevenzione della SIDS, il neonato/lattante dovrebbe dormire, per i primi 12 mesi, nella medesima stanza dei genitori e su una superficie diversa rispetto al loro letto.

L'ambiente dedicato al sonno del neonato deve essere caratterizzato da una temperatura compresa tra i 19 e i 21°C. Ricordo che la termoregolazione corporea del neonato/lattante non è efficiente come quella dell'adulto. Una temperatura troppo alta nella camera da letto può predisporre al surriscaldamento del corpo del neonato, con aumento del rischio di SIDS.

Nelle righe precedenti, abbiamo fatto cenno all'importanza, da parte della mamma in dolce attesa, di astenersi dal fumo durante la gravidanza. La stessa regola dovrebbe essere seguita da tutti gli altri caregiver. Fondamentale è evitare di fumare in presenza del bambino, nello spazio dove dorme e, se possibile, anche in tutte le altre situazioni.

Come scegliere e allestire la culla?

Nei primi mesi di vita, il neonato può dormire nella culla. Esistono tantissimi modelli in commercio. Uno dei più popolari, molto comodo per l'allattamento notturno, è indubbiamente la **next-to-me**, che consente a mamma e neonato di dormire vicini anche se su due superfici differenti. Per la culla è essenziale scegliere un materasso non troppo morbido. Sotto il peso del piccolo, non deve deformarsi eccessivamente. Inoltre, deve essere delle medesime dimensioni della culla stessa (queste raccomandazioni valgono anche per la scelta del lettino da utilizzare dai 6 – 7 mesi in poi).

Da evitare sono anche i paracolpi, che possono occludere le vie aeree. In merito all'utilizzo delle coperte, ricordiamo il fatto di gestirne il ricorso con parsimonia. Per proteggere il proprio piccolo dal freddo, vanno benissimo una tutina, ovviamente del peso adeguato alla stagione, e il sacco nanna.

Attenzione: utilizzare copertine e mussole, non è di per sé un problema. Bisogna solo avere cura di seguire alcune regole. Una delle più importanti riguarda i materiali. I materiali sintetici vanno banditi in quanto aumentano il rischio di surriscaldamento patologico del piccolo. Se si utilizza il lenzuolino, bisogna posizionarlo sotto le braccia del piccolo, lasciando scoperti il capo e i capelli. Facendo attenzione a questo dettaglio e rimboccandolo sotto al materasso, si darà agio al piccolo di compiere i movimenti che desidera senza andare incontro a rischio di soffocamento.

Cruciale è evitare di posizionare sotto il materasso cuscini e asciugamani. Spesso utilizzati per "fare volume", non hanno alcuna utilità, ma compromettono solo la conformità del materasso stesso. Così facendo, infatti, lo si inclina in maniera non fisiologica.

A proposito dell'inclinazione del materasso dove dorme il neonato, è basilare aprire una parentesi. In passato, ai neo genitori si consigliava di inclinarlo di 30 – 45°. Il fatto di mettere a dormire il piccolo su un materasso non reclinabile fa parte delle nuove linee guida anti SIDS aggiornate a luglio 2022 dall'American Academy of Pediatrics.

Nell'elenco delle altre è possibile citare la raccomandazione di procedere con l'allattamento al seno dei neonati venuti al mondo prima del termine di gravidanza e con basso peso alla nascita. La somministrazione del latte materno è raccomandata anche in caso di ricovero in terapia intensiva neonatale.

Le nuove linee guida anti SIDS dell'American Academy of Pediatrics sottolineano anche l'assenza di evidenze tali da raccomandare la pratica dello swaddling – fasciare il neonato durante il sonno – come accorgimento per prevenire la SIDS.

Come scegliere un lettino sicuro?

Attorno ai 6 – 7 mesi, la culla non rappresenta più un ambiente sicuro. Il livello di sviluppo neuromotorio è tale da rendere necessario l'acquisto di un lettino. Come sceglierlo? Anche in questo caso, esistono numerosi modelli in commercio (lettino con le sponde, lettino montessoriano etc.).

Nella scelta, però, è bene considerare, oltre alle esigenze familiari, alcuni aspetti fondamentali per la prevenzione della SIDS.

Quali sono? In caso di lettino con le sponde, è fondamentale evitare i paracolpi. Come accennato nelle righe precedenti, aumentano il rischio di soffocamento.

Molti neo genitori hanno paura che, senza i paracolpi, il piccolo possa sbattere la

testa contro le sbarre e farsi male. Questo rischio non sussiste.

Lo stesso si può dire della possibilità che il cucciolo rimanga incastrato con la testa tra una sbarra e l'altra. La distanza tra le stesse, infatti, non lo consente.

Bando, pure in questo caso, a pupazzi, cuscini – che non prevengono la plagiocefalia – materassi eccessivamente morbidi e di dimensioni inferiori a quelle del lettino stesso.

Da non dimenticare sono altresì le regole, elencate nel paragrafo precedente, relative alla gestione di lenzuolini e copertine.

Rischi del bed sharing: quali sono?

Il bed sharing – che non è sinonimo di co-sleeping – può rivelarsi rischioso per il neonato/lattante soprattutto se sussistono le seguenti condizioni:

- genitori in sovrappeso od obesi;
- presenza di più di due persone nel lettone (per esempio il fratellino maggiore oltre ai caregiver adulti);
- neonato prematuro con un peso alla nascita inferiore ai 2,5 kg;
- genitori fumatori;
- genitori che hanno assunto sostanze in grado di alterare il loro livello di vigilanza (basta anche un singolo bicchiere di vino o un farmaco antistaminico, senza dimenticare l'eccessiva stanchezza).

L'allattamento al seno come fattore preventivo della SIDS

Nel novero delle linee guida per la prevenzione della SIDS, è fondamentale includere anche l'allattamento al seno. Come ben si sa, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento al seno esclusivo fino ai 6 mesi e di continuare, nei casi in cui sia il bambino sia la mamma lo desiderano, fino ai 2 anni (chiaramente associando il latte materno all'alimentazione complementare).

A cosa si deve l'efficacia anti SIDS dell'allattamento al seno?

Agli schemi di sonno dei piccoli alimentati con questa modalità, che tendono a risvegliarsi con maggior frequenza. Nei casi di SIDS, infatti, si ha proprio a che fare con l'incapacità di mettere in campo la risposta del risveglio a fronte di stimoli pericolosi come l'ostruzione delle vie respiratorie.

L'utilizzo del ciuccio?

La letteratura scientifica ha più volte sottolineato che l'utilizzo del ciuccio rappresenta un accorgimento di prevenzione della SIDS. Attenzione: il fatto che il ciuccio aiuti ad abbassare il rischio di SIDS non obbliga a offrirlo per forza al piccolo o a imporglielo se lo rifiuta.

In ogni caso, se lo si usa bisogna considerare due limiti temporali: la riduzione progressiva dell'utilizzo a partire dai 6 mesi e la mandatoria eliminazione entro i 2 anni, onde evitare l'insorgenza di problematiche che possono riguardare anche la socializzazione e il linguaggio.

I baby monitor aiutano a prevenire la SIDS?

La risposta è no: l'utilizzo di monitor che controllano il respiro e i movimenti del neonato durante il sonno non previene la SIDS. I continui richiami di questi dispositivi portano anzi i caregiver a preoccuparsi spesso senza motivo, con conseguente turbamento della tranquillità del piccolo in un momento importante come la nanna.

Lo staff della Neonatologia del P.O. di Foligno