

Questo foglio informativo riassume l'evidenza basata sulla ricerca sui rischi e benefici associati ad alcuni degli "ausili per il sonno" più comunemente usati per i neonati.

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

Nel corso della storia, i genitori hanno utilizzato una vasta gamma di articoli che ritengono favoriscano il sonno dei neonati (o così viene detto loro). In questo foglio informativo si riassumono le evidenze della ricerca attualmente disponibili per quanto riguarda tre degli ausili per il sonno più comunemente usati e raccomandati: i succhiotti (o ciucci), le fasce e i sacchi nanna.

Succhiotti - Sonno e SIDS

I succhiotti (noti anche come ciucci) sono stati a lungo usati dai genitori che pensano che aiutino a consolare i bambini o a coricarsi. Recentemente alcuni studi indicano che l'uso del succhiotto possa ridurre il rischio della Sindrome della Morte Improvvisa del Lattante (SIDS).

La ricerca ha dimostrato che la suzione (es. poppata al seno, suzione del dito o uso del succhiotto) ha un effetto calmante e consolatorio sui bambini, che comprende una ridotta risposta al dolore.



Recenti studi hanno scoperto che l'uso del succhiotto è associato ad un minor rischio di SIDS, e così alcune autorità ora suggeriscono ai genitori di utilizzare un succhiotto quando mettono i bambini a dormire. Tuttavia, non si sa in quale modo i succhiotti riducano il rischio di SIDS. Alcune teorie ipotizzano che sia perché il succhiotto impedisce ai neonati di girare il viso verso le coperte, perché la suzione impedisce alterazioni nel ritmo cardiaco, o ancora perché impedisce loro di cadere in un sonno troppo profondo. Queste teorie fanno anche parte di quelle usate per spiegare come l'allattamento materno riduca il rischio di SIDS. Potrebbe anche esserci qualcos'altro – che ancora non

conosciamo – nelle persone più propense ad usare i succhiotti che espone i loro bambini ad un rischio minore. Potrebbe essere, per esempio, che controllino regolarmente i bambini mentre dormono o che li tengano nella loro camera. In alcuni degli studi sulla SIDS, risultavano più a rischio solo i bambini che quel giorno non avevano il succhiotto – ma che normalmente ne usavano uno. I bambini che non avevano mai usato il succhiotto non avevano un rischio più elevato, dal che si deduce che se si inizia a dare al bambino un succhiotto per dormire, allora si deve dare sempre.

Gli studi hanno dimostrato che l'uso del succhiotto può avere degli effetti indesiderati. Alcuni studi hanno scoperto che l'uso del succhiotto può portare ad una riduzione del tempo passato a poppare al seno e a smettere precocemente di allattare. L'allattamento al seno di per sé riduce il rischio di SIDS, insieme a quello di altre malattie, e favorisce il legame madre-bambino. C'è anche un collegamento tra l'utilizzo del succhiotto e le infezioni dell'orecchio medio, in particolare nei bambini oltre 6 mesi, e i problemi dentali – sempre nei bambini più grandi.

Per queste ragioni, per via della mancanza di informazioni sul meccanismo per cui i succhiotti ridurrebbero il rischio di SIDS, e su quali gruppi di bambini potrebbero essere più efficaci (ad esempio rispetto al modo in cui sono alimentati, al seno o al biberon, NdT), il Ministero della Sanità britannico non raccomanda attualmente l'uso del succhiotto per ridurre il rischio di SIDS, tuttavia alcune organizzazioni che si occupano della morte in culla lo fanno.



Fasciare

La fasciatura (avvolgere il neonato in un tessuto o una copertina) è un mezzo antico e molto usato per la cura del neonato.

Alcuni studi hanno trovato che la fasciatura può aiutare a calmare e a consolare i neonati e aiutarli a dormire. La ricerca sembra suggerire che la fasciatura possa aiutare i neonati a coricarsi in posizione supina e impedisca loro di girarsi in posizione prona o di ritrovarsi con la testa sotto le coperte. Nei paesi occidentali i genitori ricorrono sempre di più alla fasciatura per calmare i loro bambini al momento della nanna.

Recentemente, tuttavia, alcune ricerche hanno suggerito che la fasciatura potrebbe non essere sempre sicura:

- I neonati che vengono fasciati possono dormire più profondamente. Anche se questa può sembrare sulle prime una buona cosa, potrebbe di fatto esporli ad un maggiore rischio di SIDS. L'abilità di risvegliarsi dal sonno è fondamentale affinché il bambino impari a gestire quelle caratteristiche dell'ambiente circostante che potrebbero metterlo a rischio di SIDS (es: troppo caldo, faccia sul cuscino... NdT). La ricerca mostra che la fasciatura riduce questa capacità molto di più nei bambini per i quali la fasciatura è una nuova esperienza – cioè che NON sono stati fasciati fin dalla nascita.
- Una revisione recente ha scoperto che la fasciatura aumenta il rischio di SIDS se il bambino è prono e lo diminuisce se i bambini dormono supini. Tuttavia, un recente studio britannico ha riscontrato un aumentato rischio di SIDS per tutti i bambini fasciati - compresi quelli che dormono supini. L'evidenza attuale è quindi contraddittoria.
- Gli studi hanno suggerito che la fasciatura può esporre i bambini ad un maggior rischio di problemi di sviluppo osseo, di infezioni polmonari e surriscaldamento. Inoltre non è considerata una buona idea fasciare un bambino quando si condivide il letto. I bambini devono poter usare le braccia e le gambe per avvisare gli adulti che si avvicinano troppo e per spostare le coperte dal viso. La fasciatura impedisce al bambino che dorme nel lettone di fare queste cose.

SE DECIDI DI FASCIARE IL TUO BAMBINO...

- ★ Avvolgilo con fermezza ma in modo non troppo stretto.
- ★ Le gambe e i piedi del bambino dovrebbero essere in grado di muoversi liberamente e di piegarsi a livello dell'anca.
- ★ Lascia le braccia libere per i bambini con più di 3 mesi, per permettere loro di auto-consolarsi.
- ★ Lascia la testa del bambino scoperta.
- ★ Non lasciare che il bambino si surriscaldi troppo.
- ★ Se metti il bambino nel vostro letto, rimuovi la fasciatura per evitare che soffra il caldo.
- ★ Metti sempre il bambino in posizione supina.
- ★ Se hai intenzione di fasciare il bambino, l'evidenza suggerisce che è più sicuro farlo dalla nascita. Non iniziare improvvisamente quando il rischio di SIDS è più alto (2-3 mesi).

Sacchi nanna

I sacchi nanna stanno diventando molto popolari tra i genitori e vengono promossi come un modo per ridurre il rischio di SIDS.

La principale giustificazione è che i sacchi nanna hanno lo scopo di evitare che i bambini abbiano la testa coperta con coperte e lenzuolini durante il sonno. Per questo motivo è importante assicurarsi che i bambini non siano posti in sacchi troppo grandi nei quali potrebbero scivolare dentro. A molti genitori sembra che questi sacchi aiutino i bambini a dormire meglio, impedendo loro di sgusciare fuori dal letto o di togliersi le coperte con i piedi.

Nel Regno Unito e altrove, gli studi hanno dimostrato che il surriscaldamento aumenta il rischio di SIDS confrontato con i bambini che dormono a temperature più basse. Si sostiene che l'uso di sacchi nanna potrebbe contribuire ad evitare il surriscaldamento, ma veramente poche ricerche hanno esaminato se in realtà mantengono la temperatura dei bambini ad un livello di sicurezza o se riducono il rischio di SIDS. Secondo uno studio abbastanza vecchio (1998), l'uso del sacco nanna era associato ad un minor rischio di SIDS. Un piccolo studio (11 bambini) ha dimostrato che i bambini che utilizzavano i sacchi nanna avevano una temperatura corporea più bassa e meno variabile durante il sonnello diurno. Ciò potrebbe suggerire che i sacchi nanna possano aiutare a prevenire il surriscaldamento; tuttavia la curva termica neonatale durante il sonno diurno differisce da quella del sonno notturno. Un secondo studio da parte del team non ha scoperto alcuna differenza tra i sacchi nanna e le coperte durante brevi periodi di sonno. Anche se i sacchi nanna possono essere utili, possono anche ritardare l'apprendimento dei bambini a rotolare sulla pancia, così li si tiene a dormire supini più a lungo.

Inoltre non è stata fatta nessuna indagine per vedere come i sacchi nanna vengono effettivamente utilizzati e se i genitori utilizzano le coperte, oltre al sacco nanna.