



# Bebè a nanna in tutta sicurezza

Vademecum per genitori

Baden-Württemberg  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration



Cari genitori,

nei primi mesi e nelle prime settimane di vita del vostro bimbo, il sonno è un tema cruciale. Tale fattore incide del resto fortemente anche sul ritmo delle vostre giornate e nottate come genitori.

Fondamentale è anche che il bebè dorma bene e al sicuro.

Mentre i figli dormono, i genitori possono approfittare, in queste prime settimane e mesi solitamente faticosi, di qualche attimo di sollievo per ritempersi.

Questa brochure intende fornirvi qualche suggerimento su come assicurare al vostro bebè un sonno salutare e sicuro.

Auguro a voi e al piccolo notti quanto più tranquille possibile che predispongano ad assaporare appieno tanti momenti felici tutti insieme.

Il vostro

A handwritten signature in blue ink that reads "Manne Lucha". The signature is written in a cursive, flowing style.

Manne Lucha  
Ministro per il Sociale, la Salute e  
l'Integrazione del Baden-Württemberg

**Il presente vademecum è stato stilato sulla base delle raccomandazioni fornite dalla Deutsche Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (Accademia tedesca di medicina pediatrica e giovanile) e dalla Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V. (Associazione di iniziativa genitoriale contro la morte in culla, ass. reg. - [www.geps.de](http://www.geps.de)), pubblicate nel volantino “Sicherer Schlaf für mein Baby” (Bebè a nanna in tutta sicurezza) promosso dalla campagna “Gesundheit von Mutter und Kind” (Mamme e bimbi sani) del Land Nordreno-Vestfalia. Progetto, testi e layout sono stati gentilmente concessi dal Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (Ministero per il Lavoro, la Salute e il Sociale del Land Nordreno-Vestfalia).**

## **NANNA: SEMPRE A PANCIA IN SU!**

Fin dall'inizio, coricate il vostro bebè sempre a pancia in su. La posizione supina si è infatti dimostrata quella più sicura per il sonno.

Spesso si teme che questa posizione faciliti una penetrazione di eventuale vomito nei polmoni, ma non è una fattispecie dimostrata con certezza. I riflessi di protezione del bimbo funzionano comunque perfettamente anche in posizione supina.

La presenza su un solo lato della parte posteriore della testina di una forma più appiattita, è una conseguenza della posizione supina. Per evitarla, coricate il bebè alternando la posizione del capo: una volta all'estremità dei piedi e l'altra da quella della testa. Così orientate sempre

la posizione della testina verso la luce. Quando prendete in braccio e date da mangiare al vostro bebè, alternate il braccio destro e il sinistro, così il piccolo non svilupperà una particolare predilezione verso l'uno o l'altro lato. Se comunque doveste notare un eventuale appiattimento della testina, sappiate che si risolve spontaneamente con il tempo.

Disponete il vostro bimbo sulla pancia, solo se è sveglio e in presenza di qualcuno. Si tratta infatti di una posizione che gli permette di sviluppare efficacemente le sue capacità motorie.

## **VIETATO FUMARE!**

Il fumo costituisce un fattore di rischio per molte patologie. Il rischio sussiste non solo per chi fuma, ma anche per il vostro bimbo, durante e dopo la gravidanza.

Fate in modo che il bebè possa crescere in un ambiente libero dal fumo! È un invito che rivolgiamo alle mamme e ai papà, ma anche a tutte le altre persone che fumano in presenza di un bambino.

## **BIMBI SEMPRE VICINI**

Nei primi due anni di vita, fate dormire il vostro bebè nel suo lettino, ma nella vostra camera. Percepire i rumori e i movimenti dei genitori gli fornirà degli stimoli positivi. I piccoli hanno infatti bisogno della vostra vicinanza e questa pratica non finirà per viziarli. Tenere il lettino vicino al letto dei genitori è un'ottima soluzione anche per l'allattamento.

Far dormire il bebè in una camera separata non si ripercuote positivamente sulla sua sicurezza durante il sonno!

## **IL SACCO NANNA È MEGLIO DELLE COPERTE**

Non utilizzate coperte, ma coricate il piccolo in un sacco nanna. Le coperte possono infatti finire anche sopra la testa del bimbo. Oppure può essere il bebè a sprofondarci dentro.

Importante:

- Accertatevi di utilizzare un sacco nanna della taglia corretta per la lunghezza del bimbo. I neonati portano solitamente una taglia da 50 a 56.
- Lo scollo deve essere di una misura adatta a impedire che la testa del bebè possa infilarvisi dentro.
- I fori per le braccia non devono essere troppo ampi, altrimenti il piccolo rischia

di scivolare in basso dentro il sacco, portando lo scollo a comprimere il suo morbido collo.

- Se notate che il piccolo ha freddo, fategli indossare qualcosa di più pesante. Evitate la combinazione sacco nanna e coperta!

## **SPAZIO PER RESPIRARE**

Il materasso del bimbo dovrebbe essere relativamente rigido e traspirante. Guanciali, tessuti in pelliccia, nidi imbottiti o materassi troppo morbidi non sono adatti ai letti dei bimbi. La loro testa ci sprofonda troppo (sprofondamento massimo da 1,5 a 2 cm). Se questo avviene, il bebè rischia di avere troppo caldo e di inalare nuovamente aria già consumata.

Anche i peluche possono impedire all'aria di circolare liberamente e portare allo sviluppo di un calore eccessivo se il bimbo vi scivola sopra con il viso o il peluche glielo copre. Meglio quindi fissarli all'estremità superiore delle sbarre del lettino. Del resto, quando dorme, il piccolo non ne ha bisogno.

Non utilizzate un telo impermeabile sopra il materasso del lettino. Oltre a non essere traspirante, può anch'esso contribuire allo sviluppo di un calore eccessivo. Baldacchini lunghi, zanzariere, teli o lenzuoli non fissati sopra il materasso sono pericolosi, in quanto il vostro bimbo potrebbe tirarseli sopra la testa o avvolgersi.

## EVITARE IL CALORE ECCESSIVO

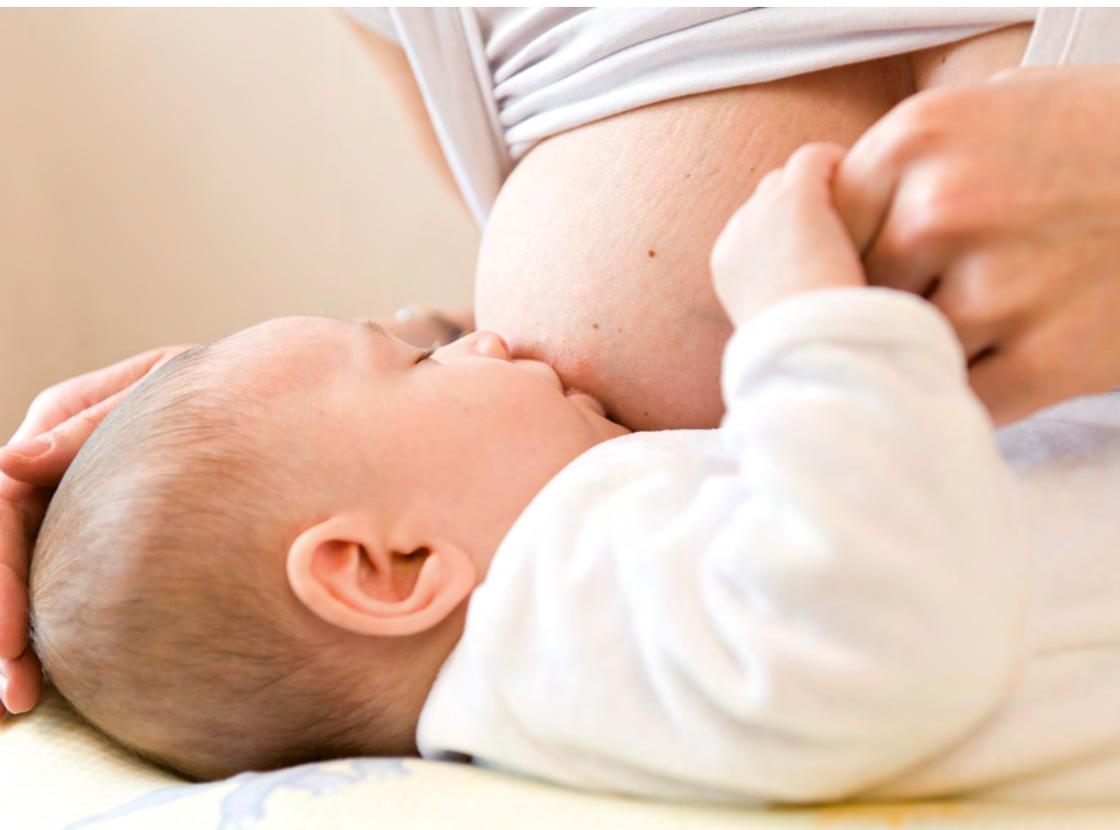
La temperatura ottimale per le camere da letto è compresa tra i 16 e i 18 °C. Accertatevi sempre che la camera sia sufficientemente aerata (aprite bene la finestra 2–3 volte al giorno per circa 10 minuti).

I bimbi hanno spesso le mani e i piedi freddi. Non si tratta tuttavia di un valido indicatore della loro temperatura corporea, che è meglio testare tra le scapole dove il bimbo dovrebbe risultare caldo ma non sudato. A casa, i bimbi non hanno bisogno di guanti o berretto.

## ALLATTAMENTO

Per nutrire il vostro bebè, nulla è meglio del latte materno. Ai tanti vantaggi già noti ne aggiungiamo qui un altro: rende più sicuro il sonno del piccolo. Cercate di allattare esclusivamente al seno il vostro bebè per 6 mesi. Quando il vostro piccolo entrerà nella fase di svezzamento, chiedete consiglio al vostro pediatra o alla puericultrice.

Non sospendete l'allattamento al seno anche se proprio non riuscite a smettere di fumare. Accertatevi però di fare una pausa dal fumo quando si avvicina il momento del pasto, astenetevi cioè completamente dal fumo almeno un'ora prima di allattare.



## CIUCCIO

Gli studi condotti in materia hanno dimostrato che i ciucci rendono la nanna più sicura! Prima di dare il ciuccio ai bimbi, accertate che la pratica di allattamento si svolga senza problemi. Il ciuccio non deve servire a ritardare o saltare una poppata. Il bisogno di suzione dei bimbi dovrebbe sempre essere soddisfatto in primo luogo al seno materno.

Se avete scelto di dare il ciuccio al vostro piccolo per dormire, ne avrà bisogno sempre per la nanna. Dopo il primo anno di vita, non gli servirà più.

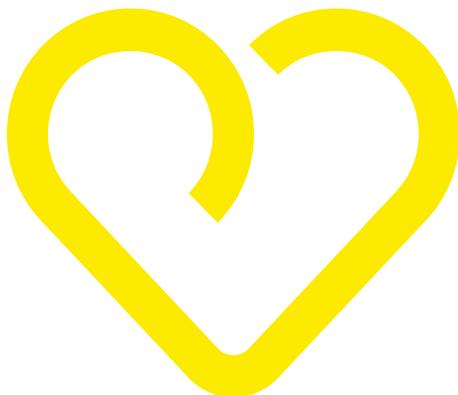
## I BIMBI HANNO BISOGNO DI ABITUDINI FISSE PER IL GIORNO E LA NOTTE

Il sonno ininterrotto (circa 5–6 ore continue) si instaura nei bambini solitamente solo dopo alcuni mesi, ma va comunque sottolineato che ogni bebè ha esigenze diverse in tal senso. Il vostro piccolo ha bisogno di routine giornaliere che si ripetano sempre uguali, con pochi cambiamenti.

Adottate quindi nelle vostre giornate abitudini e rituali costanti per i pasti, la cura e il momento di andare a nanna. Se un bimbo non dorme, a volte può essere a causa di circostanze esterne. Altre volte può capitare perché soffre di reflussi acidi dallo stomaco, che gli provocano dolore. Anche il meteorismo può renderlo inquieto.



Se il bebè dorme male, è molto agitato o non vuole proprio andare a nanna, consultatevi con il pediatra o la puericultrice. I farmaci tranquillanti non sono la soluzione in casi come questi!





**Il mio bimbo  
dorme sicuro  
nel sacco  
nanna!**

- **A pancia in su!**
- **In un ambiente senza fumo!**
- **Nel suo lettino, ma in camera con i genitori!**
- **Possibilmente allattato al seno!**
- **Senza nidi imbottiti, cuscini e coperte nel lettino!**
- **Senza copertine in pelliccia e teli impermeabili sul materasso!**

---

Consegnato da:

---

## **EDITORE**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
(Ministero per il Sociale, la Salute e  
l'Integrazione del Baden-Württemberg)  
Else-Josenhans-Str. 6  
70173 Stuttgart  
E-Mail: [poststelle@sm.bwl.de](mailto:poststelle@sm.bwl.de)  
Internet: [www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)

## **AUTORI**

### **Hildegard Jorch**

Presidente dell'Associazione  
Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher  
Säuglingstod (GEPS) e.V.

### **Angelika Josten**

Landesverband der Hebammen NRW  
(Associazione regionale delle puericultrici del  
Nordreno Vestfalia), Bonn

### **Dr. Volker Soditt**

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte,  
(Associazione professionale dei medici pediatri  
e di medicina dei giovani)  
GEKIPS, Solingen