- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 216.73.216.175 Sat, 12 Jul 2025, 04:37:32

[FAKE NEWS]

Co-sleeping: no, non sarà un bamboccione

Raffaele Falsaperla
UOC Neonatologia e UTIN,
Azienda Ospedaliero-Universitaria
"Policlinico-Vittorio Emanuele-Santo Bambino",
Catania

Voler dormire vicino a mamma e papà non è un vizio ma un bisogno, e soddisfarlo non significa mettere a rischio la possibilità del bambino di crescere autonomo e indipendente.

Condividere il letto ed alcune forme di sonno condiviso sono questioni controverse nella letteratura medica e negli ultimi anni hanno ricevuto molte considerazioni negative.

Ancora molto opinabile e spesso dibattuto il tema del co-sleeping, termine con il quale viene definito il dormire insieme.

È un'abitudine che ci accomuna ai primati non umani, le scimmie, geneticamente molto vicine a noi e che la praticano abitualmente.

Il sonno condiviso nella stessa stanza è stato promosso come metodo per agevolare il legame di attaccamento tra bambino e chi si prende cura di lui e per facilitare l'allattamento al seno.

L'American Academy of Pediatrics raccomanda di far dormire il piccolo nella stanza con i genitori fino all'anno di età,[1] e a tal proposito nel 2016, ha pubblicato nuove linee guida sulla sindrome della morte infantile in culla (SIDS) atte a ridurre le possibilità che questa si verifichi e a ridurre il rischio di altri decessi correlati al sonno.[2]

È emerso che condividere la camera con il proprio bambino riduce il rischio di Sids del 50%. Dormire nella stessa stanza infatti permette di monitorare meglio il sonno del bambino, inoltre la vicinanza con la mamma favorisce l'allattamento al seno, un ulteriore elemento di protezione capace di ridurre il rischio di SIDS del 70%.

La maggior parte delle morti improvvise legate al sonno si verifica quando i bambini dormono a pancia in giù, o con materassi e cuscini troppo morbidi, o quando condividono il letto con i genitori, ha spiegato Fern Hauck, uno dei ricercatori dell'American Academy of Pediatrics.[3]

È stato dimostrato inoltre un aumento del rischio di SIDS

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 216.73.216.175 Sat, 12 Jul 2025, 04:37:32

Bibliografia

1. **Moon RY;** Task Force on Sudden Infant Death Syndrome SIDS and other sleep-related infant deaths: expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. Pediatrics 2011;128:1030-9.
2. **Moon RY;** Task Force on Sudden Infant Death Syndrome SIDS and other sleep-related infant deaths: updated 2016 recommendations for a safe infant sleeping environment. Pediatrics 2016; 138:e20162938pmid:27940804.
3. **Hauck FR, Tanabe KO.** Beyond "Back to sleep": ways to further reduce the risk of sudden infant death syndrome. Pediatr Ann 2017;46:e284-e290.
4. **Zhang K, Wang X.** Maternal smoking and increased risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. Leg Med (Tokyo) 2013;15:115-21.
5. **Blair PS, Sidebotham P, Pease A, Fleming PJ.** Bed-sharing in the absence of hazardous circumstances: is there a risk of sudden infant death syndrome? An analysis from two case-control studies conducted in the UK. PLoS One 2014;9:e107799pmid:25238618
6. **Hernández-Aguilar MT, Bartick M, Schreck P, Harrel C; Academy of Breastfeeding Medicine.** ABM Clinical Protocol #7: Model Maternity Policy Supportive of Breastfeeding. Breastfeed Med 2018;13:559-574.

quando i bambini condividono il letto con madri fumatrici.[4] Questo ha portato ad esprimere la raccomandazione, ben supportata dalla letteratura medica, che i neonati i cui genitori fumano non devono condividere il letto con i loro genitori.

Il 90% dei decessi correlati al sonno si verifica entro i 6 mesi di vita, e il picco si verifica tra 1 e 4 mesi di età.[5] Di conseguenza le raccomandazioni per un sonno sicuro sono sempre quelle di minimizzare i rischi correlati a d esso.

Basandosi sulla letteratura scientifica l'Academy of Breastfeeding Medicine[6] detta le seguenti raccomandazioni per chi si prende cura del bambino: promuovere l'allattamento al seno, fornire alle famiglie tutte le informazioni sulle norme di sicurezza del luogo e il modo in cui far dormire i propri bambini, mettere i bambini a dormire nella posizione supina, usare una superficie piatta e rigida, non coprire mai la testa del bambino con coperte, evitare l'esposizione al fumo. Un'alternativa potrebbe essere l'uso di un letto per bambini che si attacca al bordo del letto degli adulti e assicura prossimità e facile accesso al bambino ma su due superfici separate. Attualmente non ci sono studi sulla sicurezza o efficacia di tali dispositivi.

Voler dormire vicino a mamma e papà non è un vizio ma un bisogno, e soddisfarlo non significa mettere a rischio la possibilità del bambino di crescere autonomo e indipendente. Cerchiamo quindi di ricordare che **nei primi mesi di vita i bambini hanno solo bisogni non volontà** ■