

**Questo Foglio informativo riassume le evidenze basate sulla ricerca sui rischi e i benefici della condivisione del letto fra il bambino e un genitore o entrambi e sulla sicurezza dei bambini.**

**Per maggiori informazioni su questo e altri argomenti riguardanti il sonno infantile potete visitare i siti [www.isisonline.org.uk](http://www.isisonline.org.uk) e [www.mami.org](http://www.mami.org) per la traduzione italiana**

Molti genitori portano nel loro letto il bambino per farlo dormire, ma per molti bambini inglesi questo non è il luogo dove dormono spesso o sempre. La condivisione del letto avviene di solito per parte della notte, o per un paio di notti alla settimana, sebbene alcuni bambini dormano tutta la notte e ogni notte nel letto della madre o dei genitori.

Benché molti neogenitori pensino che non dormiranno mai insieme al bambino, la ricerca mostra che molti di loro lo fanno, per tutta una serie di ragioni. Circa il 50% dei bambini nel Regno Unito hanno condiviso il letto coi genitori entro il terzo mese di vita, e in una qualche notte della settimana un quinto di tutti i bambini dorme con un genitore. La maggior parte riguarda bambini allattati al seno, e i tre quarti (70-80 %) dei bambini allattati al seno dormono con la madre o i genitori per parte dei primi mesi. È importante che TUTTI i genitori siano informati sulla condivisione del letto e abbiano riflettuto su come intendono accudire il bambino durante la notte.

## Perché si condivide il letto?

**Si condivide il letto per diverse ragioni, e in diverse circostanze. La condivisione può essere più o meno sicura. Quando accade per caso, senza pensare alla sicurezza del bambino, può essere molto pericolosa. Alcuni bambini inoltre sono vulnerabili per fattori di rischio specifici.**

Il principale motivo che porta a condividere il letto è l'allattamento notturno. I bambini allattati al seno poppano frequentemente poiché il latte materno è facilmente digeribile, e hanno bisogno di alimentarsi notte e giorno. Frequenti poppate notturne aiutano la madre a produrre latte a sufficienza. Molte madri che allattano trovano che la condivisione del letto diminuisce la fatica delle poppate notturne nelle prime settimane, e le madri che condividono il letto generalmente allattano per più mesi rispetto a quelle che non lo fanno.

Altri condividono il letto per il legame col bambino, specialmente se sono costretti a lasciare il bambino durante il giorno a causa del lavoro; alcuni lo fanno quando il bambino è malato, per poterlo tenere sotto controllo. Molte famiglie in tutto il mondo condividono il letto perché questa è una normale pratica culturale. A volte il letto viene condiviso perché non ci si può permettere l'acquisto di un lettino o culla, o perché si dorme temporaneamente in un luogo dove non ci sono lettini o culle (ad es. quando si vanno a trovare gli amici/i parenti o durante le vacanze).

A volte le persone si addormentano insieme ai bambini per caso, o senza volerlo. Ciò può essere molto pericoloso, specialmente se avviene su un divano/sofà o su una poltrona, oppure dopo aver consumato alcool o droghe. Poiché ogni notte è diversa, i genitori dovrebbero pensare alla sicurezza del loro bambino ogni volta che condividono il letto!

**Molti studi hanno dimostrato che addormentarsi con un bambino – volutamente oppure senza volerlo - è molto pericoloso quando l'adulto ha bevuto alcool, o ha consumato droghe (inclusi farmaci con effetti sedativi durante il sonno), o quando si trovano su un divano o una poltrona.**

**NON È SICURO DORMIRE COL VOSTRO BAMBINO IN QUESTE SITUAZIONI**



## Condivisione del letto, SIDS e fattori di rischio

Sebbene alcune morti infantili avvengano durante la condivisione del letto (o del divano) e siano correlate a comportamenti non sicuri, altre non trovano spiegazione, e sono chiamate SIDS (sindrome della morte improvvisa del bambino), conosciuta anche come "morte in culla". La morte per SIDS si verifica in qualunque luogo stia dormendo il bambino, ma gli studi dimostrano che alcuni bambini sono più a rischio di altri.

Alcuni studi nel mondo hanno mostrato che i bambini la cui morte aveva causa sconosciuta (SIDS) più facilmente avevano dormito con un adulto. Indagini più dettagliate hanno dimostrato che nei casi di SIDS durante condivisione del letto sono presenti di solito un insieme di condivisione del letto ed altri fattori. Il fumo aumenta il rischio di SIDS indipendentemente dal luogo dove il bambino dorme, ma il rischio è più elevato quando accompagnata alla condivisione del letto. Il fattore di rischio maggiore per la SIDS durante condivisione del letto è il fumo materno in gravidanza, seguito dall'esposizione al fumo di sigaretta dopo la nascita. In un importante studio britannico la probabilità di SIDS con una madre fumatrice (in confronto ad una madre non fumatrice) era 5 a 1. Per la madre fumatrice che condivide il letto la probabilità era 12 a 1. Evitare l'insieme di fumo e condivisione del letto riduce quindi la probabilità di SIDS. Evitare di fumare ha il maggior effetto.

Altri fattori che aumentano il rischio di SIDS durante la condivisione del letto includono la prematurità del neonato e il basso peso alla nascita. È in corso un dibattito sulla questione se condividere il letto con un bambino piccolo (sotto le 12 settimane di età) possa incrementare il rischio di SIDS, ma le evidenze della ricerca non sono chiare. Nonostante sia chiaro che i bambini allattati al seno (in qualunque ambiente dormano) abbiano un minor rischio di SIDS rispetto a quelli che non vengono allattati al seno, non è altrettanto chiaro come la combinazione fra allattamento al seno e condivisione del letto influisca sul rischio di SIDS, dato che normalmente molti altri fattori sono coinvolti.

Due recenti meta-analisi (grandi studi che combinano dati provenienti da studi più piccoli) hanno tentato di capire se la condivisione del letto in assenza di fattori di rischio noti aumenti il rischio di SIDS. Entrambi gli studi identificano un lieve incremento del rischio (il più recente riporta un aumento da 1 morte per SIDS su 10.000 senza condivisione del letto, a 2 su 10.000 con condivisione del letto). Tuttavia, entrambi gli studi erano inquinati da significativi problemi nella raccolta dei dati (incluse la mancanza di informazioni sull'uso di alcool o il tipo di alimentazione) e devono quindi essere letti con cautela.

## Come condividere il letto

I letti degli adulti non sono progettati per accogliere in modo sicuro un bambino. Sono i genitori a doversi occupare di questo! Osservate il letto e dove è posizionato: siate certi che il bambino non possa scivolare negli spazi fra il letto e il muro o altri mobili. Tenete il bambino lontano dai cuscini. Togliete biancheria pesante che potrebbe coprire il bambino. Fate attenzione all'altezza del vostro letto e se avete un pavimento duro nel caso in cui il bambino dovesse cadere.



Gli studi sulle madri che allattano al seno e sui bambini che abitualmente dormono con loro mostrano che spontaneamente dormono vicini, rivolti l'uno verso l'altra, e si svegliano nello stesso momento. Le madri posizionano il bambino supino per dormire, a livello del seno, sulla superficie del materasso (privo di cuscini). Le madri assumono una posizione protettiva nel letto, curvate attorno al bambino, con un braccio sollevato sopra la sua testa e le ginocchia piegate sotto i suoi piedi. Questa posizione protegge il bambino dal freddo, dal caldo, dalle coperte e dal partner che dorme nel letto con loro.

Uno studio ha mostrato che le madri che non allattano al seno spesso posizionano i loro bambini in alto nel letto, all'altezza del viso dei genitori, fra, o sopra i cuscini. Non si rivolgono in maniera costante verso il bambino né adottano posizioni "protettive" durante il sonno. Questo fa pensare che la condivisione del letto sia meno sicura per i bambini non allattati al seno, a meno che non si possano apprendere questi comportamenti protettivi, cosa che non sappiamo. Una culla con tre lati con sbarre a fianco del letto, tipo "sidecar", che si attacca al vostro letto potrebbe essere una opzione utile se volete stare vicino al bambino ma siete preoccupati della sicurezza nel condividere il letto.

**Prima di condividere il letto, valutate se ritenete sia sicuro per il VOSTRO bambino.**