



REGIONE SICILIANA  
ASSESSORATO DELLA SALUTE

MdG  
Sicilia



COSTRUIRE  
**SALUTE**  
Le persone prima di tutto

# CONOSCERE E PREVENIRE La sindrome della morte in culla (SIDS)



Collana editoriale a cura di  
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute  
Dirigente responsabile  
dott.ssa Daniela Segreto

## Le 3 regole d'oro per ridurre il rischio di SIDS

### I - Nanna sicura

- Il bambino deve essere **messo a dormire a pancia in su** sin dai primi giorni di vita evitando di metterlo a pancia sotto o di fianco. Dovrebbe dormire nella stanza dei genitori, vicino al loro letto, in una culla o in un lettino.
- **I piedini devono toccare il fondo della culla o del lettino**, in modo che non possa scivolare sotto le coperte, ben rimboccate sotto il materasso. Cuscini, paracolpi e peluches devono essere eliminati dal lettino o dalla culla per evitare il soffocamento.
- **La temperatura dell'ambiente** dove dorme il bambino dovrebbe essere tra i 18 e i 20 °C, da evitare anche l'eccesso di vestiti e coperte. Se ha la febbre può avere bisogno di essere coperto di meno, mai di più.
- La condivisione del letto dei genitori, il cosiddetto "bed sharing" **non è la scelta più sicura** ed è particolarmente pericolosa se viene praticata su un divano, se i genitori sono fumatori, hanno fatto uso di alcol, farmaci, sostanze psicoattive o se per altre ragioni non sono in buone condizioni di vigilanza (es. stanchezza).

## II - Non esponetelo al fumo

L'ambiente deve essere libero dal fumo. Bisogna evitare che **altri fumino in casa**, che il piccolo stia in ambienti dove altri hanno fumato o a contatto con tessuti e vestiti impregnati di fumo.

## III - Allattatelo al seno

Il latte materno rappresenta un fattore di protezione dalla SIDS. È un alimento perfetto, incomparabile rispetto a qualsiasi prodotto artificiale e contiene anticorpi materni.

I  
Nanna  
sicura

II  
Non  
esponetelo  
al fumo

III  
Allattatelo  
al seno





**La sindrome della morte improvvisa del lattante** (Sudden Infant Death Syndrome - **SIDS**), conosciuta anche come “morte in culla”, consiste nel **decesso improvviso del bambino** di età compresa tra un mese e un anno, che rimane inspiegato anche dopo una approfondita indagine. Ad oggi in Italia il fenomeno è stimabile attorno ai 250 nuovi casi SIDS/anno. Il picco è fra i 2 e 4 mesi di età, soprattutto nel periodo invernale ed è più rara dopo i 6 mesi.



Per ogni ulteriore informazione contatta il **medico di famiglia** o la tua **ASP di riferimento**.

---

Hanno partecipato alla redazione della presente brochure  
Valentina Botta e Salvatore Pipitone