



I neonati dormono molto. Nei primi mesi di vita hanno bisogno da 16 fino a 19 ore di sonno e, a partire dai tre mesi, dormono tra 13 e 15 ore al giorno. Vogliamo fornire informazioni su come creare un ambiente ottimale per il sonno del vostro bambino.

La **sindrome della morte in culla**, o *sudden infant death syndrome* (Sids), può colpire i bambini durante il sonno nel primo anno di vita. Per fortuna succede molto raramente, però ancora oggi in Germania ci sono bambini colpiti dalla Sids.

Alcune semplici misure di prevenzione aiutano a minimizzare questo rischio fin quasi a zero.

Le indicazioni sul retro di questo depliant provengono dalla ricerca scientifica sono fondati sulla prassi..

Il vostro medico o la vostra ostetrica sono volentieri a vostra disposizione per aiutarvi.

*Vi auguriamo ogni  
bene per voi e il vostro  
bambino.*

Ulteriori informazioni sono disponibili su internet:

[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

[sids@lgl.bayern.de](mailto:sids@lgl.bayern.de)

## Indicazioni utili per i genitori

Stampato su carta 100% carta riciclata.

A cura di :

Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)  
[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)



Con la collaborazione di:

Stiftung Kindergesundheit  
c/o Ashurst  
Prinzregentenstraße 18  
80538 München  
[info@kindergesundheit.de](mailto:info@kindergesundheit.de)

Edizione:

ottobre 2005  
© StMUGV, tutti i diritti riservati

## Consigli importanti per un sonno sicuro e sano del bambino

Questo depliant viene consegnato gratuitamente nel ambito delle pubbliche relazioni del governo bavarese. Ne è pertanto proibito l'uso a scopo di pubblicità elettorale, per un periodo a partire da cinque mesi prima di scadenze elettorali, da parte di partiti politici né di persone coinvolte a vario titolo nella campagna elettorale. Questo vale per le elezioni regionali, comunali, federali ed europee. Durante il suddetto periodo, la sua diffusione in occasione di manifestazioni elettorali, presso banchetti informativi o come mezzo pubblicitario costituisce abuso di particolare gravità. Vietata è anche la sua consegna a terzi a scopo di pubblicità elettorale. In generale è proibito in forma continuativa qualsiasi uso del presente depliant, tale da poter essere inteso in favore di gruppi politici facenti parte del governo. È consentito invece ai partiti di usare questo depliant a scopo didattico verso i propri membri. Citazione - anche parziale - autorizzata previa indicazione della fonte e trasmissione di copia del materiale presso l'istituzione in oggetto. Il contenuto di questo depliant è tutelato a norma di legge. Tutti i diritti sono riservati. Questo depliant viene distribuito gratuitamente, proibita la vendita. Questo depliant è stato creato con particolare accuratezza. Non si garantisce tuttavia per la totale esattezza e la completezza delle informazioni.



### **Nanna sicura**

Nei primi mesi di vita la posizione più idonea per dormire – anche durante il giorno – è quella di schiena. Questo è uno dei comportamenti preventivi più importanti per un sonno sicuro del neonato.

### **Sacco a pelo**

I sacchi a pelo per neonati sono più sicuri delle coperte (il bambino non può spostarlo durante il sonno o coprirsi il viso). Al momento dell'acquisto dovete fare attenzione che il sacco a pelo non sia troppo grande e che la apertura per il collo non sia più grande della circonferenza della testa.

Sono reperibili presso negozi specializzati.



### **Nella stanza dei genitori nella propria culla**

Durante il primo anno di vita mettete a dormire il bambino nella vostra camera da letto, in suo lettino.

### **Protezione dal calore eccessivo**

Tenete la temperatura nella camera da letto anche d'inverno a circa 18 gradi. Se il bambino comincia a sudare alla nuca, la temperatura nella stanza è troppo alta.

### **Privo di fumo**

Fumare durante la gravidanza e dopo la nascita del bambino aumenta il rischio di malattie come la "sindrome della morte in culla". Non fumate nell'ambiente domestico. Non fumate in presenza del neonato.



### **Allattare al seno è sano**

Se è possibile allattate al seno il bambino per i primi sei mesi di vita. Questo rinforza l'organismo e il sistema immunitario.

**State attenti che il vostro bambino non rischi di soffocare sotto cuscini, coperte o animali di peluche.**

