

# Fate dormire meglio Il vostro bambino....!

Questi comportamenti sono efficaci nel prevenire  
la SIDS (morte improvvisa del lattante)

**Pancia in su...!**



Nei primi mesi di vita:

- L'unica posizione idonea per dormire è quella sulla schiena.
- La presenza di rigurgito o la diagnosi accertata di Reflusso Gastro Esofageo non costituiscono **mai** una eccezione alla regola
- Fate dormire su materasso rigido senza cuscino né paracolpi nella sua culla e nella vostra stanza
- NON** fatelo mai dormire a pancia in giù
- NON** fatelo mai dormire sul fianco

**Niente Fumo...!**



- NON** fumate e **NON** tenete il bambino in ambienti dove si fuma
- NON** fumate durante la gravidanza
- NON** fumate dopo che è nato

**Stiamo freschi**



- Nella stagione fredda è preferibile il "sacco nanna" o il pigiamone
- La temperatura ambientale ideale è 18-20 °C
- NON** copritelo troppo
- NON** utilizzate coperte/piumoni troppo pesanti
- NON** avvolgetelo stretto nelle coperte

**Allattamento materno**



- L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento materno esclusivo fino a 6 mesi di età
- Il latte materno e la stessa suzione al seno sono protettivi
- Quando l'allattamento è misto utilizzate tettarelle che permettano una suzione che si avvicini il più possibile a quella del seno

- Centro di Riferimento Regionale SIDS - ASO OIRM/S. Anna - Torino

Responsabile Dr. Alessandro VIGO - 011.3135405

- S.C. Igiene e Sanità Pubblica - ASL TO1

Coordinatore Epidemiologico Regionale SIDS - A.S. Giannalisa CAVANI - 011.5663065

RIFERIMENTO LOCALE - SISP \_\_\_\_\_ ASL \_\_\_\_\_

Referente SIDS Dr. \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_

A.S. /I.P. \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_