Morte in culla, il progetto per imparare le regole del sonno sicuro di Francesca Morelli

Ogni anno in Italia si contano circa 400 eventi. La prevenzione dipende anche dalla corretta informazione che ricevono i genitori. L'iniziativa dell'Ospedale Mauriziano di Torino

(Fonte: https://www.corriere.it/ 28 ottobre 2026)



Il cuore che smette di battere, senza ragione apparente. È quanto può accadere ai lattanti nei primi mesi di vita, esposti al rischio di SIDS (Sudden Infant Death Syndrome, sindrome della morte in culla o morte bianca) e SUID (Sudden Unexpected Infant Death, morte improvvisa e inaspettata). Ogni anno in Italia si contano circa 400 eventi, ancora difficili da spiegare da un punto di vista clinico, anche dopo aver eseguito delle indagini, dall'autopsia al riesame della cartella clinica. L'ipotesi più accreditata è che la morte improvvisa possa essere causata dall'immaturità dei centri di controllo del respiro e del battito cardiaco che si trovano nel cervello: non riuscirebbero a mantenere una sufficiente attività in caso di brevi e normali momenti di apnea che incorrono durante il sonno dei piccoli. Per prevenire il rischio di SIDS e SUID, all'Ospedale pediatrico Mauriziano di Torino è partito il progetto pilota *Baby Safe Check*.

Le norme per un sonno sicuro

Esistono delle «linee guida» approvate dalle maggiori istituzioni in materia, tra cui *AAP* (American Academy of Pediatrics) e *CDC* (Centers for Disease Control and Prevention) che i genitori devono conoscere.

- far dormire il piccolo supino (a pancia in su) sin dai primi giorni di vita, sia di giorno sia di notte: posizione che dimezza la probabilità di andare incontro a morte in culla, mentre non è ritenuta sicura la posizione sul fianco;
- scegliere il materasso giusto, appositamente progettato a misura della culla/lettino e realizzato con materiali rigidi. Superfici soffici e morbide, compresi i materassi in memory foam possono essere pericolosi, durante il sonno la formazione di tasche e avvallamenti potrebbero aumentare il rischio di soffocamento. L'indicazione, inoltre, è di non far dormire il bambino sopra i divani o poltrone, che possono esporre a un pericolo di cadute, di non lasciare cuscini imbottiti nel lettino e nella culla, e di non avvolgere il piccolo in trapunte. Anche oggetti soffici e morbidi, come peluche o paracolpi non devono essere presenti nel lettino, potenziali cause di ingestione di eventuali corpi estranei;
- mantenere entro i 6 cm la distanza delle barre del lettino e sistemare il bambino con i piedi che toccano il fondo della culla o del lettino in modo che non possa scivolare sotto le coperte;
- utilizzare indumenti adeguati, come una tutina o un sacco letto, più caldi e sicuri di coperta o piumino. Non coprire mai la testa del piccolo con berretti o cuffiette;
- curare la temperatura, mai eccessivamente calda, per evitare che il bambino possa sudare durante il sonno. Va monitorata anche la temperatura della stanza, mantenendola attorno ai 20 gradi;
- far dormire il piccolo nella propria culla o lettino, tenendoli nella stanza dei genitori, almeno fino all'anno di età: una misura che ha il vantaggio di cogliere particolari segnali, quindi ridurre il rischio di SIDS. Mentre è scoraggiata la condivisione del letto dei genitori (*bed sharing*), particolarmente pericolosa sotto i 4 mesi di età, così come con i fratelli e sorelle;
- promuovere l'allattamento al seno che, è comprovato, protegga dalla SIDS. Anche l'uso e l'offerta del ciuccio quando si mette a letto il piccolo è un'altra buona pratica a tutela contro il verificarsi di questo evento. Per i piccoli allattati al seno, il ciuccio va proposto solo ad allattamento ben avviato (dopo il mese di vita). Infine, non appendere il ciuccio al collo o agli indumenti del bambino per evitare il rischio di strangolamento;
- eseguire le vaccinazioni raccomandate. Le evidenze dimostrano che bambini con le vaccinazioni in regola sono meno esposti a SIDS rispetto a quelli che non lo sono. Questo vantaggio preventivo include anche una assistenza sanitaria regolare e appropriata in gravidanza, che genera un sensibile abbattimento delle probabilità di SIDS;
- mantenere l'ambiente libero da contaminanti, in primis da fumo, evitando che la famiglia o altri accendano sigarette in casa o che accedano a diverse forme di tabacco. Fumo attivo è passivo sono considerati importanti fattori di rischio per SID. In particolare va azzerato il fumo materno: i tassi di SIDS aumentano, infatti, con la quantità di sigarette fumate e diminuiscono se la madre smette o riduce il fumo durante la gravidanza. Assunzione di

alcool o sostanze tossiche, come droghe d'abuso, sono comportamenti da evitare in maniera assoluta.

Il progetto

L’efficacia delle buone norme per un sonno sicuro e per la prevenzione della morte in culla dipende anche da una corretta comunicazione da parte degli operatori sanitari ai genitori alla dimissione, pratica che non è così consolidata. Una survey condotta nel 2022 e 2023 dall’Associazione SUID&SIDS Italia ODV su 749 genitori di bambini tra 0 e 2 anni, 96 dei quali piemontesi, evidenzia che il 45% non ha ricevuto informazioni sul sonno sicuro al ritorno a casa e che il 43,5% non ne ha ricevuto comunicazione neppure dal pediatra di libera scelta durante i controlli successivi. Con l’obiettivo di fare formazione è stato sviluppato all’Ospedale Mauriziano di Torino il progetto pilota *Baby Safe Check*, già attivo, in risposta alle indicazioni di Child Rights in Health, l’iniziativa promossa dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms). Il progetto torinese è frutto della collaborazione tra la Struttura Complessa di Pediatria e Neonatologia dell’AO Ordine Mauriziano di Torino e la SUID&SIDS Italia ODV e si avvale di strumenti semplici, personalizzati e utilizzabili anche dopo il ritorno a casa, basato esclusivamente sulle immagini che aiutano a visualizzare e memorizzare meglio le regola base di sonno sicuro. Obiettivo, dopo la prima fase sperimentale, è trasferire il progetto a livello nazionale.