

NEONATI: *le posizioni per* **DORMIRE bene**

La questione della posizione, durante la nanna, è sempre molto controversa e crea confusione nei neogenitori, anche perchè negli anni, abbiamo sentito più pareri circa l'adeguata posizione per i neonati.

Anni fa, era normale far dormire i bambini a pancia in giù. E c'era una buona ragione: i bambini dormono meglio e più profondamente così che in qualsiasi altra posizione. Quanti di noi sono stati messi a dormire sullo stomaco e sono cresciuti bene?

Tuttavia ora abbiamo più informazioni e pare che mettere il bambino in posizione supina riduca il rischio di SIDS (sindrome della morte improvvisa del lattante) di oltre il 50%. Ecco perché molti pediatri ti consiglieranno questa posizione per far dormire il tuo bambino sin dal principio. Anni fa molti medici raccomandavano di posizionare il bambino di lato in quanto, oltre a ridurre il rischio di SIDS, riduceva il rischio di soffocamento da rigurgito (il quale è comunque un evento raro). Oggi, la maggior parte dei medici dice che di schiena o di lato va bene, ma è molto difficile mantenere il bambino sul lato e prima o poi si sposterà, a pancia sotto o a pancia in su (e ovviamente è meglio che non dorma a pancia sotto).

Se il tuo bambino sembra molto irritato quando viene messo sulla schiena, prova a cullarlo o metterlo sul lato con un supporto dietro la schiena (es. un asciugamano o un lenzuolo arrotolato). Per molti neonati questa posizione è confortevole. Se il tuo bambino dorme sulla schiena, assicurarti di farlo stare un po' a pancia in giù quando è sveglio, per aiutare lo sviluppo muscolare ma anche per prevenire l'appiattimento della testa.



Nonostante tutto, se il tuo bambino fa davvero fatica a dormire sulla schiena, parlane con il pediatra per trovare una soluzione. Se il tuo bambino è in salute, il pediatra potrebbe darti l'ok per farlo dormire a pancia in giù, a condizione che il materasso non sia eccessivamente morbido. I bambini con problemi di respirazione, malformazioni delle vie aeree superiori e bambini con molta salivazione o rigurgito, dovrebbero dormire sempre a pancia in su.

Ogni bambino è differente e devi essere in grado di trattarlo per le sue necessità. Dormire a pancia in su è la cosa migliore, di base, per tutti, ma dovresti valutare con il tuo pediatra le effettive esigenze del tuo bambino. Ricorda che entro pochi mesi il tuo bambino sarà in grado di girarsi autonomamente durante il sonno, scegliendo da solo la sua posizione preferita.