

INFORMAZIONI  
PER I GENITORI

# Consigli per un sonno sano e sicuro del vostro bambino





# Consigli per un sonno sano e sicuro del vostro bambino

Le cause della «morte bianca» (in inglese SID =Sudden Infant Death) sono state investigate in modo intenso negli ultimi anni. È stato dimostrato che, con facili precauzioni per l'ambiente dove dorme il vostro bimbo, si può ridurre notevolmente il rischio di SID.

## I seguenti punti sono dunque importanti

- Il modo più sicuro per fare dormire il bimbo è sulla schiena. Mettetelo in linea di principio sulla schiena. La posizione sulla pancia può essere utilizzata se il bimbo è sveglio.
- Al bimbo piace essere nelle vostre vicinanze, tenetelo dunque presso di voi nella stanza, fatelo però dormire nel suo proprio lettino. Per le coccole può essere messo nel vostro letto.
- Il vostro bimbo preferisce un materasso duro nel proprio lettino. Rinunciate a cuscini e pelli (tipo pecora), fate attenzione a che il bimbo non scivoli con la testa sotto la coperta. **La misura più sicura è di farlo dormire in un sacco a pelo per dormire apposito per neonati/lattanti.**
- **Il vostro bimbo non suda volentieri.** Non è necessario mettere dei guanti o co-pricapo per dormire. Per controllare la temperatura corporea, toccata la nuca con il vostro dorso della mano. **La temperatura ideale dell'ambiente è di 18 °C.**



Così dorme correttamente il vostro bambino.

- **Il vostro bimbo soffre se esposto al fumo** di sigarette, sigari, pipe o altro. Tenete l'ambiente libero da fumo.
- Se il vostro bambino è abituato ad un **ciuccio**, dovrebbe riceverlo ogni volta che dorme.
- **Le vaccinazioni consigliate diminuiscono il rischio** di SID.

**Se doveste avere altre domande, rivolgetevi al personale dell'ospedale, al vostro pediatra o al consultorio per Mamme e Padri (Mütter-/Väterberatung).**

## **Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.**

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broşură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečije bolnice u Cirihi.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

# **[www.kispi.uzh.ch/broschueren](http://www.kispi.uzh.ch/broschueren)**

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11