



Regione Toscana

It's better for them
Per loro è meglio



Con l'approvazione di
Società Italiana di Pediatria
Società Italiana di Neonatologia
Federazione Italiana Medici Pediatri
Collegi delle Ostetriche della Toscana

In collaborazione con
Aziende Sanitarie della Toscana
Agenzia Regionale Sanità Toscana
Zone e Distretti Socio Sanitari
Centri di Vaccinazione

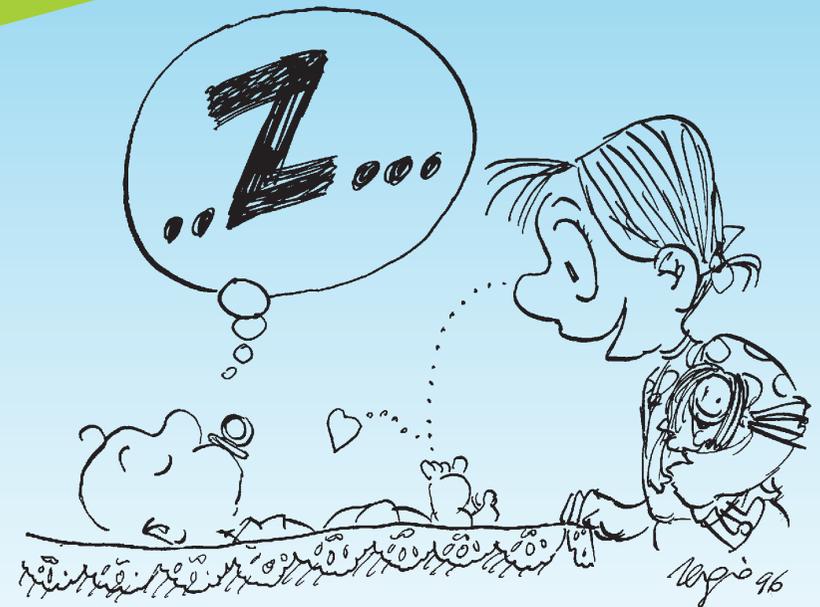


Associazione
Semi per la SIDS Onlus



regione.toscana.it/sids

It's better for them
Per loro è meglio



**Buone regole per la
prevenzione della SIDS
(Sudden Infant Death Syndrome)**

Un ringraziamento a Sergio Staino per i disegni



La **SIDS** - Sudden Infant Death Syndrome - è la morte improvvisa del lattante chiamata anche morte in culla e può colpire i bambini nel primo anno di vita. Le cause sono ancora sconosciute ma sono ben conosciuti alcuni comportamenti preventivi.

The Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is the sudden and unexpected death of an infant, also known as "cot death". Even though its causes are still unknown the preventive measures.

Sleeping safely **Nanna sicura**



Nei primi mesi di vita la posizione più idonea per dormire è sulla schiena:

- non fatelo dormire a pancia sotto né di fianco
- fatelo dormire sul materasso rigido senza cuscino, nella vostra stanza ma non nel letto con voi.

During the first months of life the best sleeping position for your baby is on his/her back:

- *never let your baby sleep face down or on his/her side*
- *let your baby sleep on a firm mattress without a pillow in your room, but not in your bed with you*

Cool is best **Fresco è meglio**



- Non copritelo troppo
- non avvolgetelo stretto nelle coperte
- tenetelo lontano da fonti di calore: la temperatura ambientale ideale è di 18°-20° C
- se ha la febbre può avere bisogno di essere coperto di meno, mai di più

- *Do not cover your baby too much*
- *do not wrap your baby tightly in blankets*
- *keep your baby away from heat sources: the ideal room temperature is 18°-20° C*
- *if your baby has a high temperature he/she needs to be covered less, not more!*

Keep you baby smoke-free **Non fatelo fumare**



- Durante la gravidanza
- quando è nato non fumate e non tenete il bambino in ambienti in cui si fuma.
- *During pregnancy*
- *once born do not smoke or keep your baby in smoke-filled rooms.*

Breastfeed him/her **Allattatelo al seno**



Il latte materno è il migliore alimento. Fate il possibile per allattare il vostro bambino al seno.

Breast milk is the best food. Do your best to breastfeed him/her.

Using a dummy while sleeping can also reduce the risk of SIDS **Anche l'impiego del succhietto durante il sonno può ridurre il rischio SIDS**



È tuttavia importante:

- introdurlo dopo il primo mese di vita
- non forzare il bambino se lo rifiuta
- se lo perde non va reintrodotta
- evitare di immergerlo in sostanze edulcoranti
- sospendere l'uso entro l'anno di vita

However, it is important to remember

- *to give your baby a dummy only after the first month of life*
- *not to force your baby if he/she does not want it*
- *not to reuse it if it falls out*
- *to avoid coating it in sweeteners*
- *to stop using it before the age of one*