

Condividere il letto con il tuo bambino

Una guida per le madri che allattano al seno



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

UNICEF UK Baby Friendly Initiative
with the Foundation for the Study of Infant Deaths



Condividere il letto col vostro bambino

Una guida per le madri che allattano al seno

L'allattamento e' la cosa migliore per la salute vostra e del vostro bambino. Più a lungo allattate, maggiori saranno i benefici per entrambi.

E' raccomandato che il vostro bambino condivida una stanza con voi almeno per i primi 6 mesi, visto che questo aiuta l'allattamento al seno e protegge i bambini contro la morte in culla.

Portare il vostro bambino nel letto con voi significa che potete allattare in comodità. Questo potrebbe essere il motivo per cui le madri che condividono il letto col bambino tendono ad allattare più a lungo di quelle che non lo fanno.

Visto che è facile addormentarsi mentre allattate al seno, specialmente quando si giace stesi, ci sono alcuni importanti punti da considerare prima di portare il vostro bambino a letto con voi.

In particolare, i letti per gli adulti non sono progettati tenendo in considerazione la sicurezza del bambino. I bambini possono morire se rimangono intrappolati o incastrati nel letto o se un genitore giace su loro. Quindi il posto *più sicuro* per un bambino per dormire e' in una culla vicina al vostro letto.

In ogni caso, potete ridurre i rischi di incidente e, visto che condividere il letto aiuta l'allattamento, potreste trovare questo opuscolo utile.

Importante : Quando NON dormire con il vostro bambino

Il fumo aumenta il rischio di morte in culla. Dovreste essere sicuri di non addormentarvi con il bambino nel vostro letto se voi (o qualsiasi altra persona nel letto) siete un fumatore, anche se non fumate mai a letto.

Mai addormentarsi col vostro bambino su un divano o su una poltrona.

Addormentarsi col bambino è pericoloso se a voi (o a qualsiasi altra persona nel letto) potrebbe risultare difficile rispondere al bambino. Ad esempio se:

- Avete bevuto alcolici
- Avete preso una qualsiasi droga (legale o non) che vi possa rendere più sonnolenti
- Avete una malattia o una condizione che condiziona la vostra attenzione al bambino.
- Siete per qualsiasi altro motivo stanchi ad un punto tale che trovate difficile rispondere al vostro bambino.

Potrebbe anche essere non sicuro condividere il letto nei primi mesi se il bambino è nato prematuro, se era piccolo alla nascita o se ha una temperatura alta.

Ridurre il rischio di incidenti e surriscaldamento

I divani sono molto pericolosi per i bambini, visto che possono esserne intrappolati nei lati o tra i cuscini. Non state mai stesi e non vi addormentate mai con il vostro bambino su un divano o su una poltrona.

I letti per gli adulti non sono progettati per i bambini. Per prevenire che il vostro bambino si surriscaldi, che soffochi o che rimanga intrappolato:

- Il materasso deve essere fermo e piatto – letti ad acqua, sacco a pelo e materassi che affondano non sono adatti.
- Assicuratevi che il bambino non possa cadere dal letto o rimanere incastrato tra il letto e il muro.
- La stanza non deve essere troppo calda (la temperatura ideale è tra i 16 e i 18 °C)
- Il bambino non deve essere troppo vestito – non deve indossare nessun indumento oltre a quelli che indossereste voi stessi nel letto)
- Le coperte non devono surriscaldare il bambino o coprirgli la testa
- Il bambino non deve essere lasciato solo *nel* letto o *sul* letto, visto che anche bambini molto piccoli possono contorcersi in posizioni pericolose.
- Il vostro partner dovrebbe sapere se il bambino è nel letto.
- Se anche un bambino più grande sta condividendo il vostro letto, voi o il vostro partner dovrete dormire tra i due bambini.
- Gli animali domestici non devono condividere il letto col bambino

Se avete una qualsiasi domanda, la vostra ostetrica o operatore sanitario saranno in grado di consigliarvi.

LA VOSTRA POSIZIONE PER DORMIRE:

Se state condividendo il letto, è importante assicurarsi che il vostro bambino non possa andare sotto le coperte o nel cuscino.

La maggior parte delle madri che allattano dormono automaticamente volgendo il viso al bambino, tenendo il corpo in una posizione che protegge il bambino, impedendogli di muoversi su e giù per il letto. (vedi la figura)



Il bambino starà in genere sul suo fianco per essere allattato. Quando non allattate, dovrebbe stare sdraiato sulla sua schiena per dormire, mai su un fianco o sulla pancia.

Se lo state nutrendo con il biberon il posto più sicuro per il bambino per dormire è in una culla vicino al vostro letto.

UNICEF and the Baby Friendly Initiative

The United Nations Children's Fund, UNICEF, is working globally to help every child reach his or her full potential. We work in more than 150 countries, supporting programmes to provide children with:

- improved health and nutrition
- safe water and sanitation
- education

UNICEF also helps children who need special protection, such as child labourers and victims of war.

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI')



UNICEF UK's Baby Friendly Initiative works with hospitals, health centres and GP surgeries, to help them ensure that pregnant women and new mothers get the support they need to breastfeed successfully. We encourage the health services to improve the care they provide in line with international best practice standards. Those that do so can apply for the prestigious 'Baby Friendly' award from UNICEF and the World Health Organisation.

Foundation for the Study of Infant Deaths

Foundation for the Study of Infant Deaths is one of the UK's leading baby charities working to prevent sudden infant deaths and promote baby health. FSID funds research, promotes health advice to parents and professionals and supports bereaved families.

More information on FSID and the health advice to protect babies from cot deaths and accidents can be seen at www.sids.org.uk/fsid/ or call the Helpline on 0870 787 0554. To make a donation to help fund FSID's lifesaving work please call 020 7222 8003.

Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID), Artillery House, 11-19 Artillery Row, London SW1P 1RT. Tel: 0870 787 0885 Email: fsid@sids.org.uk Web: www.sids.org.uk/fsid/

The UNICEF UK Baby Friendly Initiative and the Foundation for the Study of Infant Deaths have issued this leaflet together in order to give parents clear information about both the benefits of bed sharing and the situations in which bed sharing is unsafe.

www.babyfriendly.org.uk

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. The printing of this leaflet has been funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). It is also available on our web site. For more information about UNICEF's work worldwide, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost CL885, Billericay CM12 0BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, Africa House, 64-78 Kingsway, London WC2B 3NB
Tel: 020 7312 7652 Fax: 020 7405 2332 E-mail: bfi@unicef.org.uk



supporting breastfeeding and
the Baby Friendly Initiative