

NASCITA - 3 MESI

Sonno sicuro del neonato: ambiente, posizione e temperatura

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Come preparo il lettino e come faccio a capire se il bambino ha troppo caldo?” Il sonno nei primi mesi preoccupa molte famiglie. Le regole essenziali non servono a promettere notti senza risvegli, ma a ridurre rischi evitabili: posizione supina, superficie piana e stabile, ambiente libero da oggetti soffici e assenza di fumo.

Cosa è importante sapere

Il neonato va posto a dormire sulla schiena per ogni sonno, anche breve. Materasso e lettino devono essere conformi, senza cuscini, paracolpi, peluche, coperte pesanti o dispositivi che mantengono una posizione. La stanza non deve essere surriscaldata. La condivisione della camera è diversa dalla condivisione del letto e consente vicinanza mantenendo uno spazio separato.

Cosa puoi fare oggi

Controlla il lettino prima di ogni sonno, usa abbigliamento adeguato alla temperatura e verifica il calore sul torace o sulla nuca, non su mani e piedi. Mantieni casa e auto libere dal fumo. Se il bambino si addormenta su seggiolino o altro dispositivo, trasferiscilo appena possibile su una superficie adatta.

Cosa evitare

Non mettere il neonato prono o sul fianco per farlo dormire meglio. Evita riduttori, cuscini anti-reflusso, nidi, coperte appesantite e monitor venduti come prevenzione della morte improvvisa. Non addormentarti con il bambino su divano o poltrona e non coprirgli il capo.

Quando chiedere aiuto

Chiama il 112 se il bambino non respira normalmente, è cianotico, non reagisce o appare gravemente compromesso. Febbre nel neonato piccolo, difficoltà respiratoria, alimentazione molto ridotta o sonnolenza insolita richiedono valutazione rapida. Dubbi su reflusso o condizioni che influenzano la posizione vanno discussi con il pediatra.

La scheda da utilizzare

La scheda del sonno sicuro può descrivere superficie, posizione, temperatura della stanza, abbigliamento, esposizione al fumo e luogo dei sonnellini. Può essere condivisa con nonni e caregiver per assicurare le stesse regole in ogni casa.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta; per sostegno alla genitorialità e bisogni della famiglia sono disponibili i Consultori ASL BI. Il Punto Nascita e la Pediatria dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano intervengono secondo competenza. Per un'emergenza chiamare il 112. Recapiti, sedi e modalità di accesso vanno verificati sul portale ASL BI.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può aiutare a distinguere accessori utili da prodotti non necessari e spiegare l'uso corretto di termometri e sacchi nanna appropriati. Non consiglia dispositivi commerciali come sostituti delle pratiche di sonno sicuro.

■ Fonti e data di revisione

[CDC - About SUID and SIDS](#); [UNICEF - Caring for your newborn](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.