



La cura del bebè

Una guida di MondoNuovo

A distanza di due anni dalla prima pubblicazione di “MondoBimbo” ecco una versione aggiornata e rinnovata, alla luce dell’esperienza con il primo bimbo nato in MondoNuovo e del confronto con altri bimbi e mamme.

Le risposte sono a volte nuove a volte antiche, i quesiti sono sempre gli stessi:

Come prendersi cura del proprio bebè ?

Quali prodotti comprare per la pelle e il bagnetto ?

Di quali oggetti ha veramente bisogno?

Ecco alcuni consigli, frutto di lunghe ricerche e consultazioni tra mamme attente ai prodotti biologici e ai metodi naturali. Consigliamo sia prodotti in vendita da noi valutati sicuri, sia metodi naturali e fai da te, molto meno dispendiosi e spesso altrettanto efficaci. Sono consigli brevi perché il neonato non ha bisogno di molto: bastano pochissime cose per soddisfare le sue esigenze. È però importantissimo che la loro sicurezza sia garantita e provata, cosa che invece non sempre si riscontra nei classici prodotti commerciali per bambini. Purtroppo, specialmente nel campo dell’igiene, non c’è da fidarsi delle molte certificazioni che spesso non assicurano nulla: è sempre meglio valutare un prodotto dalla lista degli ingredienti che lo compongono e non dalle pubblicità o dalla seducente confezione.

Abbiamo ritenuto di condividere in questo documento anche le nostre esperienze e i nostri studi sull’allattamento, la nanna, l’abbigliamento, l’arredamento, l’igiene in casa, perché abbiamo sperimentato che nonostante i consigli che arrivano da più parti, spesso ci ritroviamo soli e con molte incertezze. E nel dubbio siamo portate a comprare più del necessario e ad ascoltare consigli non sempre utili.

Quando abbiamo rimesso mano al vecchio fascicolo per rinnovarlo e condividere l’esperienza degli ultimi due anni, avevamo intenzione di aggiornare i punti già esistenti e dare poche informazioni in più. Invece ci siamo trovate giorno dopo giorno prese dall’entusiasmo di aggiungere nuovi capitoli, chiedere altre consulenze, introdurre argomenti che non erano nemmeno contemplati all’origine di questo lavoro, che si è moltiplicato sotto i nostri occhi quasi involontariamente.

Siamo consapevoli che la stesura attuale non è definitiva: attualmente la struttura del documento è assai variegata e può sembrare disordinata per il fatto di aver aggiunto pezzi così come ci uscivano dal cuore e dal mouse.

MA

ci ricorda tanto le mamme spettinate e smemorate
che siamo e siamo state,
che saremo e che siete
con le ceste dei panni mai stirati e le case che paiono terremotate nottetempo
per il momento dunque... ci va davvero bene così!

Un abbraccio grande a tutti voi che leggete, e che questo nostro lavoro possa portarvi aiuto e gioia

Le Mamme di MondoNuovo

INDICE

I prodotti per l'igiene	Pag	3
Il bagnetto	Pag	3
La pulizia del sederino	Pag	5
Le creme per il sederino	Pag	7
L'igiene del sederino	Pag	8
Per i bimbi più grandi	Pag	9
Creme verdi&economiche al supermercato	Pag	9
Il sole e i solari protettivi	Pag	10
Pannolini	Pag	12
Vestitini	Pag	16
Scarpe bimbo	Pag	18
Vaschetta per il bagno	Pag	19
Fasciatoio	Pag	19
Telini impermeabili per il cambio pannolino	Pag	19
Marsupi e fasce porta-bimbo	Pag	19
Chiedete in prestito...	Pag	20
Cameretta per neonato o per bambino?	Pag	20
Giocattoli	Pag	21
Consigli per gli acquisti	Pag	23
Corsi pre e post parto	Pag	30
Allattamento	Pag	30
Le prime pappe	Pag	32
L'ora della nanna	Pag	33
Vaccinazioni	Pag	36
L'igiene attorno al bimbo	Pag	37
Lecture per genitori consapevoli	Pag	42
Forum e siti web	Pag	46
Mantra per neo-genitori	Pag	49

I PRODOTTI PER L'IGIENE

Questo sintetico prontuario non è la sede adatta per spiegare esaurientemente il motivo per cui nella quasi totalità i prodotti in commercio per l'igiene dei bambini risultano spesso dannosi per i bimbi stessi; per avere ulteriori informazioni potete consultare i "laboratori virtuali" segnalati in fondo. Basta comunque poco per accorgersi che la gran parte di essi, reperibili al supermercato o in farmacia, contiene ingredienti dannosi e sconsigliabili. Un esempio per tutti: i mineral oil, paraffina liquida e vaselina, sono contenuti in quasi tutti i prodotti convenzionali per bambini. Sono derivati dalla raffinazione del petrolio, inquinanti, non biodegradabili, recentemente inseriti dalla direttiva europea tra i cancerogeni di classe II. Un famosissimo olio pubblicizzato da decenni "per la cura del bambino" è quasi totalmente paraffina liquida. Leggete l'etichetta e lo vedrete con i vostri occhi. Dallo studio degli ingredienti di diversi prodotti per bambini e neonati tra i più venduti, risulta che spesso i prodotti specifici "per la cura del neonato" sono peggiori di quelli per adulti; da ciò la necessità di trovare prodotti veramente utili e naturali, realmente sicuri per la cura dei neonati.

IL BAGNETTO

Contrariamente a quanto le pubblicità ci hanno insegnato, il bimbo non ha bisogno di essere lavato con particolari prodotti detergenti. Anzi, risvegliando un poco di buon senso viene immediato da pensare che tanto più il bimbo è piccolo tanto più vada rispettato e tanto meno debba venire in contatto con qualsiasi prodotto di sintesi. Oltretutto, i profumi contenuti in quasi tutti i detergenti sia per adulti che per bambini lo disorientano e infastidiscono. Soprattutto i neonati si orientano nel mondo e trovano conforto e sicurezza proprio tramite gli odori di mamma e papà, della casa, del fratellino, l'odore proprio, gli odori naturali. Qualunque tipo di profumo, anche quello di detersivi e ammorbidenti, lo disturba e lo disorienta, a volte fortemente: l'allattamento può essere reso difficoltoso se il contatto al seno è ostacolato da odori sconosciuti. A questo proposito consigliamo ai genitori di chiedere in sala parto prima che il bimbo venga lavato di lavarlo solo con acqua e senza detergenti. Spesso il bimbo ritorna alla madre profumato e già di primo acchito bisogna abituarsi al fatto che "il profumo del mio bambino non è il profumo del mio bambino". E non sentitevi in colpa se dopo una settimana di faticoso ambientamento a casa non avete ancora avuto il coraggio di fare il bagno al vostro bimbo... a lui non da affatto fastidio, anzi!

Il neonato ha bisogno che il suo odorato e la sua pelle vengano rispettati, senza che vi siano spalmate sostanze che lo inquinano, che non gli sono necessarie e che spesso si dimostrano nocive o controproducenti. Per lavare il bambino la soluzione più semplice ed efficace è preparare un bagnetto in cui sia stato disciolto un cucchiaino di amido di mais (maizena) o amido di riso, e un cucchiaino di sale integrale.

L'amido deterge delicatamente la pelle del bambino, il sale reintegra i sali minerali persi durante l'immersione. Sono prodotti comuni, dal costo contenuto, consigliamo quindi di comprarli nei negozi biologici. Nel caso il bimbo soffra di dermatite si utilizza il solo amido di mais.

Se il bimbo ha pochi capelli, questi semplici ingredienti sono sufficienti a tenerlo pulito, spesso è sufficiente passare sulla testa del bimbo una spugna bagnata nell'acqua del bagnetto.

Se al contrario ha molti capelli, si può utilizzare uno shampoo baby naturale, avendo cura di usarne molto poco e diluendolo in acqua al momento (se conservato già diluito, può andare incontro a deterioramento). Sconsigliamo vivamente i prodotti presenti sul mercato tradizionale, in primo luogo quelli "di marca" dei negozi specializzati per bimbi. Nessuno di essi passa l'esame del bio-dizionario. Tra i prodotti in commercio, si può scegliere la **saponetta alla calendula Weleda**, o qualsiasi altra contenga componenti sicuri al 100%; è sufficiente sciogliere pochissimo sapone sulla mano e frizionare con delicatezza i capelli del bimbo.

La **saponetta al burro di chiuri** di *Officina naturae* è più delicata di quella della *Weleda*.

E' più difficile reperirla nei negozi, la si può ordinare in internet al sito www.officinaturae.com.

Sempre di *Officina naturae* è ottimo il ***Detergente delicato senza profumo Natù***, formulato senza profumi ed olii essenziali con tensioattivi derivati dall'olio di cocco e amido di mais. Utilizzabile sia per il sederino che per il bagnetto e i capelli con le modalità sopra descritte.

La pelle dei bimbi è più delicata di quella degli adulti, per questo alcuni prodotti e alcune saponette, seppur ottime per i grandi, risultano troppo aggressive per i piccoli che necessitano di prodotti più delicati.

Dopo il bagno, consigliabile circa due volte alla settimana se non vi sono esigenze particolari-nessuno si offenda se ventiliamo che un bimbo che non puzza e a cui viene lavato il sedere più volte al giorno possa anche fare il bagno solo quando se ne avverte il bisogno...- si può massaggiare il bimbo con un olio, per idratarlo (si può, non si deve).

Molto efficace risulta il semplice olio di mandorle dolci puro, da agricoltura biologica, dal costo contenuto. Non compratene quantità elevate se ne consumate poco (ne bastano poche gocce): essendo privo di conservanti potrebbe irrancidire. Conservatelo in frigorifero, tranne una boccettina pronta all'uso. Noi usiamo anche olio di girasole bio, è più leggero, inodore e non irrancidisce. In alternativa consigliamo l'olio specifico per bimbi della *Weleda*, meno economico, o altro olio di pari qualità e sicurezza.

I prodotti *Weleda* si trovano nei negozi biologici, in alcune farmacie, in molti siti internet. Precisiamo che non siamo sponsorizzati da *Weleda*: ne consigliamo i prodotti perché la linea bimbo è ottima. Preferiamo acquistare e consigliare marche alternative ai prodotti tradizionali, coscienti di quanto questi ultimi siano dannosi per i bimbi.

Molte mamme sono poco propense ad usare semplici metodi casalinghi e preferiscono comprare prodotti confezionati; è necessario pertanto un accenno sui mineral oil, di cui purtroppo abbondano i prodotti per bimbi - e adulti.

• PETROLATUM, PARAFFINUM LIQUIDUM, MINERAL OIL

Sono derivati dalla raffinazione del petrolio, inquinanti, non biodegradabili, recentemente inseriti dalla direttiva europea tra i cancerogeni di classe II. Il paraffinum liquidum in particolare, non è realmente un derivato ma piuttosto una sua frazione, nella pratica "è petrolio". Ci interessiamo alla paraffina liquida, o olio di paraffina, poiché è presente in molti prodotti (soprattutto della Johnson&Johnson - avete presente l'Olio Baby?). La paraffina è stata dichiarata cancerogena dalla comunità europea; tuttavia a causa di un cavillo (è cancerogena per via delle impurità contenute, ma se un produttore sostiene che la sua è pura, può inserirla nel cosmetico) è ancora ampiamente utilizzata. Per quale motivo? Costa poco e non irrancidisce. Nel prodotto ricopre la funzione di condizionante, solvente, emolliente.

Poiché non è possibile aggiungere materialmente acqua alla pelle, infatti, l'unico potere idratante esercitato da un cosmetico è limitare l'evaporazione dell'acqua presente sulla sua superficie: la paraffina "idrata" formando una vera barriera tra l'epidermide e l'ambiente. Tale barriera però è innaturale, composta da molecole estranee a quelle dello strato idro-lipidico della pelle (la miscela di grasso e acqua distribuita sull'epidermide che costituisce l'idratazione naturale). La traspirazione ne risulta ostacolata, i germi presenti restano intrappolati dalla paraffina, provocando irritazioni e favorendo l'acne, specialmente su pelli predisposte. Sono pertanto composti comedogenici, che creano un "tappo" sui follicoli piliferi, facendo sì che cheratina, sebo, polvere si ossidino formando gli odiosi "punti neri", ovvero comedoni. Spesso l'eccesso di untuosità della pelle è causata dal petrolio e dalla sua azione di "soffocamento": alcuni neonati soffrono di vere e proprie dermatiti da petrolatum. I prodotti per bambini sono quelli più a rischio, da questo punto di vista.

Ecco l'INCI del famoso Olio Baby Johnson DA EVITARE: paraffinum liquidum, isopropyl palmitate, parfum PPT1397

Letture semplificata INCI: paraffina per la maggioranza del prodotto (le sostanze presenti in quantità maggiore sono poste all'inizio dell'elenco), un secondo emolliente per conferire al prodotto la giusta untuosità e un profumo sintetico (probabilmente allergizzante ma proprio perché sintetico, tutt'altro che naturale).

Prodotti bimbo consigliati:

Bio bio baby ottimi prodotti in vendita nei supermercati (es. Auchan) con ingredienti da agricoltura biologica certificata AIAB-ICEA.

Officina naturae Saponetta al burro di chiuri e Detergente delicato senza profumo Natù

www.officinaturae.com

Saponette La Saponaria

www.lasaponaria.com

Linea bimbi Weleda

Linea bimbi Logona

Linea bimbi Sanoll

Linea bimbi Tautropfen

Linea bimbi Organic Children

Consigliamo in blocco queste linee bimbi con l'avvertenza di controllare che nei prodotti acquistati non ci sia lanolina (essa è ricavata dalla lana delle pecore ed essendo le pecore al 99,9% nel mondo allevate e disinfettate con metodi non-biologici e la lana trattata con pesticidi potenti, anche la lanolina ne è piena).

LA PULIZIA DEL SEDERINO

Recentemente pare diventato d'obbligo pulire il sederino del bambino con fazzolettini imbevuti di sostanze "pulenti", mentre la pratica di detergerlo con acqua è stata relegata in cantina. È opportuno sapere che quasi tutte le salviettine in vendita (anche quelle apposite per il bambino), sono imbibite di ingredienti di derivazione petrolchimica.

Questi prodotti sono causa di inquinamento per la difficoltà di smaltire i rifiuti e possono provocare irritazioni anche serie alla delicata pelle dei neonati. La situazione peggiora valutando le classiche creme in commercio e degenera considerando le componenti del pannolino. A nostro parere le salviettine baby andrebbero usate solo quando realmente necessario – fuori casa o situazioni di emergenza- e possibilmente ecologiche.

Bisogna ripensare le proprie abitudini, tra queste è necessario che ritorni in auge quella di PULIRE IL BIMBO CON ACQUA.

Solo quando è realmente necessario – cioè in caso di cacca- usate poco detergente o sapone delicatissimo; usandoli ad ogni cambio del bambino i troppi lavaggi seccerebbero e impoverirebbero la pelle.

Per quanto riguarda i detersivi da usare ecco cosa ci insegna la dermatologa:

“Il sapone da toilette non fa male ai bebè - se è ben fatto.

Il culetto sporco di cacca si pulisce con olio o latte detergente.

Detersivi liquidi delicatissimi vanno ottimamente - e nel neonato, meglio ancora gli amidi o gli olii detersivi. Il bebè non ha film idrolipidico perché il sebo viene prodotto dalla pubertà e non serve affatto a un bebè il ph acido.

Parola di dermatologa” (<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?f=2&t=29277>)

Inoltre sarebbe opportuno non lavare il bimbo ogni volta che si cambia il pannolino perché troppi lavaggi anche con sola acqua diventano aggressivi per la delicatissima pelle del bimbo: soprattutto i primi mesi il bimbo fa più di una cacca al giorno, si potrebbe lavarlo con acqua e una goccia di sapone in quei casi, lavarlo il mattino al risveglio e la sera prima di andare a letto mentre ad altri cambi lasciare semplicemente asciugare la pelle prima di mettere un nuovo pannolino. Ricordate che la creatura da quando nasce per i successivi 2-3 anni sarà costretta quasi a tempo pieno in pannolini, qualsiasi “tecnica di respiro” è bene accetta, sia che si intenda un po’ di tempo a pelle scoperta sul fasciatoio tra un cambio e l’altro, sia che s’intenda libero dall’ennesimo lavaggio che inumidisce e stressa la pelle.

Poiché il bimbo dovrà essere lavato molte volte lungo la giornata, raccomandiamo di fare anche attenzione agli sprechi idrici: usate la quantità necessaria evitando di scialacquare decine di litri di acqua al giorno. Pensiamo alle riserve idriche e al mondo futuro!

Se il culetto non è arrossato non mettere creme allo zinco, piuttosto olio di mandorle o girasole, ma ricordate che la pelle non deve sempre essere spalmata di qualcosa, è già abbastanza stressata dall'indossare continuamente il pannolino e dal microclima caldo umido che si forma con pipì e cacca. Le creme lenitive vanno usate come risorsa quando ci sono degli arrossamenti o quando il bimbo ha diarrea o similari.

Per sostituire le salviettine imbevute di prodotti chimici, in caso di cacca utilizzate dei semplici fazzolettini imbevuti di olio di oliva, olio di mandorla, olio di girasole o olio di riso da aspergere sulla salviettina al momento. L'olio è il prodotto migliore per la pulizia del bimbo. Ricordate che è importante usare solo ed esclusivamente oli naturali. Sia l'olio di oliva che l'olio di mandorle o di girasole rappresentano le migliori e più economiche soluzioni, acquistateli da agricoltura biologica (costano comunque molto meno dei prodotti di marca). In alternativa all'olio di mandorle (che irrancidisce facilmente) si possono usare olio di girasole (anche Esselunga ne ha uno bio), o olio di riso (olio di riso "Scotti" è valido, l'estrazione preserva in buona parte le qualità dell'olio, soprattutto il gamma-orizanolo). L'olio di girasole unge meno, e ha un odore meno forte.

Per non sprecare enormi quantità di fazzolettini di carta possiamo confezionare o comprare delle salviette di stoffa su cui si versa l'olio. Queste possono poi essere lavate e rilavate. È probabile che nel tempo sulle pezzuole l'olio lasci delle impronte, che non andranno via completamente, ma la cosa non deve spaventarci: le pezzuole sono comunque pulite e igieniche, ecologiche ed economiche. Si possono comprare pezzuole di tessuto da agricoltura biologica già fatte, nei siti ecologici o in negozi bio; oppure si possono confezionare molto facilmente a casa usando tessuti molto morbidi: la pelle del piccolo viene facilmente irritata da tessuti granulosi e rigidi.

Per il bene del bebé e dell'ambiente, è importante usare le salviettine confezionate solo ed esclusivamente quando necessario (nelle trasferte o in momenti particolari) e comprarle di ottima qualità. Le salviettine biologiche costano di più di quelle tradizionali, ma se si usano solo quando necessario la spesa sarà ammortizzata dall'uso sporadico.

Non è facile trovare delle salviettine con degli ingredienti approvati dal Biodizionario; noi consigliamo tre marche:

Salviettine Rosenmandel Confezione da 80 pezzi Euro 7,80

Sono imbevute di olio di mandorla e risultano particolarmente "unte" e pulenti per questo motivo, ad alcuni genitori piacciono proprio perché l'olio di mandorla pulisce il bimbo, ad altri non piacciono perché la pelle rimane spalmata di olio di mandorla. Si trovano in negozi biologici e siti internet.

Naturae' Salviette Bio Baby da 60 pz

100% Natural Baby Wipes da 72 pz.

Le esaminiamo insieme perché la soluzione detergente è per entrambe la stessa, ma diversa è la composizione del tessuto: quelle a marchio Naturè sono in 100% cotone bio mentre le Baby Wipes sono in una fibra mista 70% lyocell (fibra interamente vegetale che si ricava dagli alberi di faggio) e 30% PLA (ricavato dall'amido di mais).

I materiali tessili e le soluzioni sono certificate ICEA e di alto profilo nell'Oeko Test, inclusi i conservanti contenuti.

Le salviette Naturae da 60 pezzi vengono vendute da NaturaSi e da Ecor a circa 5 Euro, le Baby Wipes confezione da 72 pezzi a Euro 3,30 sul sito www.ipiccolissimi.it e attraverso tanti GAS in Italia.

L'unico problema che presentano questi prodotti è che la confezione è molto grande per un uso sporadico, specialmente per il fatto che, non contenendo conservanti in abbondanza, scadono abbastanza presto. Per questo, se si pensa di non usare le salviettine sistematicamente, è meglio comprarne una confezione per volta. Oppure si può optare per un prodotto convenzionale che abbia una formulazione accettabile anche se non proprio bio, possibilmente in confezione piccola.

LE CREME PER IL SEDERINO

Come già detto vanno usate quando il bambino presenta arrossamenti o quando ha diarrea e cacche acide che irritano il sederino - in questo caso meglio metterle preventivamente così da proteggere la pelle prima che si arrossi. In condizioni di normalità non è necessario usarle o possono essere usate saltuariamente.

Molte creme allo zinco presenti sia al supermercato che in farmacia non passano l'esame della naturalità del prodotto; noi abbiamo trovato ottime e a prova di Biodizionario la crema all'ossido di zinco della Weleda, la pasta all'acqua e ossido di zinco di Fitocose o la più economica ed altrettanto buona Bio bio baby. Le consigliamo perchè costituiscono ottime alternative alla pasta Fissan che tanti genitori vogliono avere in casa.

In verità la pasta all'acqua originaria della FU - Farmacopea Ufficiale è composta solo da acqua, glicerina, ossido di zinco e talco veneto in parti uguali e non contiene grassi. E' anti-macerativa e lenitiva e perciò ottima se c'è molto caldo e il bimbo suda e rischia macerazioni ed eritemi. Diverse marche ne hanno ripreso la formulazione, più o meno fedelmente, ma si può anche far preparare in farmacia, facendo attenzione che rispettino gli ingredienti e non aggiungano grassi.

Lo zinco ai fini cosmetici, se ben purificato, micronizzato, non rivestito e associato ad antiossidanti, stando alle ultime evidenze ha delle ottime prestazioni: viene usato come lenitivo, pigmentante, leggero astringente, leggero antimicrobico.

Tuttavia va usato con discrezione per due motivi. Il primo è che se dosato male secca la pelle ed il secondo è che ci sono degli ossidi di zinco che contengono altri metalli o sostanza dannose. Non tutti i lotti di ossido di zinco sono uguali ed alcuni sono proprio da evitare. Non rimane quindi che affidarsi alla serietà della ditta produttrice. Per questi motivi sul Biodizionario l'ossido di zinco riceve un cautelativo pallino giallo.

DA EVITARE : PASTA FISSAN

Ne vendono due tipi:

PASTA FISSAN 'CLASSICA' (prodotta da Sara Lee)

INCI: lanolin, petrolatum, aqua, paraffinum liquidum, zinc oxide, cetearyl alcohol, hydrated silica, tocopheryl acetate, linseed acid, panthenol, bisabobol, chamomilla recutita extract, parfum, maltodextrin, hydroxycitronellal, silica, linalool, coumarin, BHT, phenoxyethanol, methylparaben, propylparaben.

PASTA FISSAN 'DELICATA'

INCI: aqua, zinc oxide, paraffinum liquidum, petrolatum, metoxy PEG- 22/dodecylglycol copolymer, propylene glycol, PEG-22/dodecyl glycol copolymer, hydrated silica, cetyl palmitate, hydroxyoctacosanyl hydroxystearate, lanolin, allantoin, tocopheryl acetate, linseed acid, panthenol, bisabobol, chamomilla recutita extract, parfum, zinc sulfate, maltodextrin, citric acid, silica, methylparaben, propylparaben.

Lettura "semplificata" dell'INCI: **trattasi di qualche spruzzatina qui e la di estratto di camomilla e bisabololo (antinfiammatorio) in un mare di petrolio.**

Gli ingredienti principali sono derivati del petrolio, che formano un film-barriera a scapito della normale 'respirazione' dell'epidermide. Altri ingredienti sono di origine sintetica, scarsamente biodegradabili. Il tutto è condito con estratti naturali, che si trovano alla fine dell'INCI, presenti quindi in scarse quantità, immersi in sostanze sulla cui natura ed effetti nutriamo seri dubbi.

L'IGIENE DEL SEDERINO

A questo punto della trattazione vi sorprenderete di apprendere che secondo il nostro punto di vista non abbiamo ancora parlato della reale igiene del sederino. Di fatto, qualunque sia il prodotto che usate per pulire e qualunque sia la crema che spalmate, il vostro bimbo indosserà 24 ore su 24 per 2-3 anni un pannolino. Che esso sia di materiale sintetico, biologico, o di stoffa servirà a trattenere pipì e cacca nell'attesa del successivo cambio, a trattenerla bene a contatto del bimbo.

E' importantissimo rendersi conto che questa situazione non è di per se igienica, né tantomeno sana e confortevole. Sentiamo il bisogno di scriverlo e portarlo all'attenzione dei genitori perché le pubblicità televisive altro non passano da anni che immagini di bimbi comodi felici e asciutti, prova vaporimetro ok (?!), pipì volatilizzate cacche sparite, e non da ultimo design sottile e alla moda (con stratosferico aumento di gel petrolchimici superassorbenti all'interno e dermatiti in agguato). Quasi quasi viene voglia di tenerli per sempre, 'sti pannolini...

Quindi, ribadiamo, il piccolo rimane racchiuso in un involucro che in qualsivoglia modo sia fatto assolve al compito di raccogliere pipì e cacche e tenerle bene adese al bimbo, in modo che non sfuggano e sporchino da qualche parte.

Appare chiaro al buon senso e nella pratica quotidiana che è assolutamente indispensabile da subito permettere al bimbo di stare un po' di tempo al giorno senza pannolino, così che la pelle respiri, riposi e si asciughi bene. Il modo più semplice per fare ciò è di lasciare il bimbo spoglio sul fasciatoio quando lo si cambia, giocare un po' con lui, aspettare a rimmettergli il pannolino, mettergli sotto il sedere un telo su cui possa fare pipì nel frattempo cosicché quando si rimetterà il pannolino ci sarà una pipì in meno che ristagna fino al prossimo cambio.

Si può anche facilmente pensare di lasciare il bimbo neonato un po' di tempo a sedere nudo se fa caldo, basta mettergli sotto dei teli assorbenti e cambiarli quando li bagna, se fa un poco più freddo si può mettergli una mutanda di cotone o un pantaloncino leggero. L'importante sia d'estate che d'inverno è inventare delle semplici occasioni in cui possa rimanere un po' di tempo senza pannolino. Una pipì non ha mai ucciso nessuno, nemmeno una cacca in verità. Per ridurre la possibilità di incorrere nelle cacche si può scegliere un momento in cui il bimbo abbia appena evacuato.

Tanto più il bimbo cresce tanto meno spesso fa pipì, di conseguenza è più facile permettergli di girare per casa senza pannolino per un po' di tempo. Ottimo e necessario è togliergli il pannolino quando arriva il caldo, qualunque sia la sua età. Proviamo a infilare due dita nel suo pannolino quando la calura incombe e immaginiamo di portare lo stesso pannolino che porta lui! Provate anche a mettere dei teli sul letto (pile idrorepellente o altro materiale impermeabile di base e sopra un paio di salviette) e lasciate dormire il bimbo senza pannolino: tanto più è grande tanto più è possibile che non bagni nemmeno, anche se non è un bimbo spannolinato. Se bagna potete aggiungere un telo di cotone sopra la macchia e certamente al bimbo darà meno fastidio che non la stessa pipì chiusa nel pannolino.

Altra cosa importantissima è cambiare spesso il pannolino.

I moderni pannolini convenzionali vantano&millantano comfort e naturalità di ogni tipo sulle confezioni, non hanno nemmeno il pudore di risparmiarsi la scritta "traspirante" che si trova in ogni dove. La verità è che i pannolini convenzionali sono assolutamente sintetici, assolutamente non traspiranti e più sono assorbenti più sono carichi di gel superassorbenti di origine petrolchimica che costituiscono un'ulteriore causa di inquinamento&allergia per la delicata pelle del bimbo. Aggiunto al microclima caldo umido che si forma all'interno dell'impenetrabile pannolino pieno di pipì e cacche, alle creme, ai residui dei fazzolettini pulenti, ai continui lavaggi.... c'è di che soffrire per anni e anni. Dunque, un minimo di buon senso e di rispetto per il bimbo chiede attenzione a tenere cambiato il pannolino al massimo ogni 4 ore durante il giorno, immediatamente dopo che ha fatto la cacca.

Altra attenzione importantissima deve essere posta a non stringere troppo il pannolino in vita: il bimbo ne soffre inutilmente e in genere stringere di più non diminuisce il rischio di perdite quando ci sono.

PER I BIMBI PIU' GRANDI

Quando i bimbi sono più grandi e si sporcano di ogni cosa, non è sufficiente usare l'amido di mais; serve un vero detergente, ma è comunque importante che sia naturale. Consigliamo le semplici saponette naturali da agricoltura biologica, evitando qualunque bagnoschiuma il cui INCI non sia riconosciuto più che naturale. Le saponette sono molto più economiche dei bagnoschiuma. Sono anche più ecologiche perché sono solide, il che significa imballaggi ridotti e riciclabili perché in cartone (niente plastica); inoltre essendo solide possono derivare solo da olio e soda caustica. Invece i saponi liquidi, per essere tenuti nella formulazione "a miscela, fluido", richiedono necessariamente altre sostanze.

CREME VERDI&CONOMICHE AL SUPERMERCATO

Di seguito elenchiamo creme ottime in vendita nei supermercati. Non raggiungono i livelli di biologicità e biodinamicità di creme tipo *Weleda Logona* ecc, ma sono senz'altro i prodotti più "verdi" che abbiamo trovato nei supermercati e i loro standard qualitativi sono alti.

Gli inci sono stati controllati e postati in questo thread di settembre 2008

<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?f=2&t=28994> . Il thread è interessantissimo da leggere per queste ed altre informazioni anche se gli inci andrebbero ricontrollati nel tempo per verificare che non siano cambiati e che la crema possa essere ancora considerata verde dal punto di vista degli ingredienti (si sa mai che dopo 3 anni di verde sia rimasto solo il barattolo...)

Vanno bene per tutta la famiglia e in particolare per i bimbi più grandicelli. Tendono ad avere un profumo intenso rispetto ai prodotti formulati per bio-consumatori. In alcuni casi vi è un componente rosso oppure giallo –insomma non verde come risulta dal Biodizionario- ma in quantità e qualità da noi considerata accettabile. Non perfette per i puristi ma gli altri si possono accontentare con gaudio!

Ricordiamo che per quanto riguarda i detergenti per neonati fanno fede i consigli riportati nei paragrafi precedenti.

In vendita nei supermercati *Schlecker*, a volte nei *Lidl* e da ricercare anche in altri *discount*, sono i prodotti *BabySmile*.

Fate attenzione a non dare per verde tutta la linea ma solo i prodotti sotto riportati di cui abbiamo controllato gli inci, inoltre verificate che negli inci delle creme non ci sia lanolina - lanolin -, oppure accontentatevi della crema con lanolina - non accettata dai puristi di cui sopra.

BabySmile Shampoo con estratto di oliva e allantoina = babysmile Shampoo mit Olivenextrakt & Allantoin --> 200 ml (1,39 €)

Babysmile gel detergente con estratto d'oliva e allantoina = babysmile Kopf bis Fuss Waschgel mit Olivenextrakt & Allantoin --> 500 ml (1,69 €)

Babysmile - Bagno buona notte = babysmile Gute Nacht Bad --> 500ml (1,99 €)

Babysmile Crema cura viso e corpo = babysmile Gesichts- und Pflegecreme --> 150 g, (barattolo da 150 ml, da non confondere con il barattolo più grande che ha tutt'altri ingredienti!) Costo: circa 1,50 euro per 50 ml.

BabySmile Talco --> 100g

Corpo: **Rilanja body - body milk lait pour le corps - with grape seed oil** - da non confondere con le altre, che sono simili nella confezione ma molto diverse nel contenuto. Si distingue così: è il latte corpo PER PELLI SECCHHE con olio di vinaccioli. Non fatevi sviare dall'indicazione "per pelli secche": è stata provata su pelli diverse e si assorbe velocemente, quindi adatta a tutte le pelli. Costo: poco più di 2 euro per 400 ml.

Nei supermercati *Auchan* e *Carrefour* :

Tutta la Linea Bio Bio Baby (cosmetici **Pilogen carezza**) con ingredienti da agricoltura biologica certificata AIAB-ICEA.

Pilogen Carezza – Bio bio Baby **Pasta all'ossido di Zinco**.

Pilogen Carezza - Bio Bio Baby **Sapone Liquido**. E' un detergente con ingredienti ottimi, molto valido.

Pilogen Carezza Bio-Bio Baby **Olio Detergente Emolliente Olio detergente viso - corpo**. Un insieme di oli e burro, senza aggiunte “inquinanti”.

Tutti questi prodotti Pilogen più altri della stessa linea: Bio-Bio Baby **Amido di Riso**,

Bio-Bio Baby **Bagno Shampoo**, Bio-Bio Baby **Crema Lenitiva**, Bio-Bio Baby **Latte Detergente Emolliente**, si trovano in vendita anche su un ottimo sito che vende solo prodotti naturali:

www.saicosatispalmi.com

Due buone creme per bambini della *Cien* che abbiamo trovato al *Lidl* :

Cien baby - body creme - crema protettiva per neonati con olio d'oliva e latte d'avena

Cien baby - panthenol skincare ointment (per rossori e irritazioni tipici da pannolino)

In moltissimi supermercati:

Sapone (per le Mani) liquido Neutromed ph 5.5 quello classico con confezione bianca e tappo dispenser azzurro-blu. Prezzo circa 1,60 euro per 300 ml. Ce ne sono diverse versioni (con aloe o alle rose... ma con inci del tutto diversi!!), attenzione a prendere quello giusto: si distingue perché chiamato " **Morbida Delicatezza**". Ottimo anche come bagnoschiuma, docciaschiuma e shampoo in caso di bisogno (non secca né altera i capelli).

Neutromed Antibatterico ph 5,5 con inci simile a quello summenzionato e con aggiunta di un estratto vegetale antibatterico. Si distingue perché chiamato Antibatterico. Tappo verde acqua-turchese. Stesso prezzo dell'altro. Non è da usare su bambini ma per le mamme va bene. Il profumo è forte e molto balsamico. Toglie anche gli odori di cucina e non secca la mani come molti antibatterici. Lo consigliamo caldamente a chi vuole far uso di antibatterici (vedi per esempio quando si ha l'influenza e si disinfettano le mani per non diffonderla alla famiglia) in quanto al momento risulta essere l'unico prodotto da supermercato che non usa antibatterici nocivi come il triclosan o simili disinfettanti aggiunti al sapone.

IMPORTANTE: fate attenzione a comprare l'esatto prodotto consigliato e non un prodotto della stessa linea con colori, tappo, nome diversi. Molto spesso, vedi ad esempio nel caso del Neutromed per le mani o dei vari prodotti Babysmile, UN SOLO PRODOTTO della linea è ottimo e verde mentre altri a prima vista quasi identici hanno ingredienti ben diversi.

IL SOLE E I SOLARI PROTETTIVI

Il sole viene erroneamente visto come un nemico estivo dal quale proteggere i bimbi con protezioni altissime; in realtà esso è benefico ed è importante che raggi dolci arrivino alla loro pelle per stimolare la produzione di melanina e la sintesi delle vitamine, in particolare la vitamina D. Possiamo quindi imparare ad usufruirne in maniera saggia e sensata senza sacrificare i bambini.

I bimbi piccoli vanno esposti al sole nelle prime ore del mattino e nelle ultime del pomeriggio. In questi orari è insensato coprirli da capo a piedi di creme ad altissima protezione se non nei primissimi giorni di esposizione. In seguito non è necessario affatto coprirli dappertutto; la crema va messa soprattutto nelle zone più esposte che, per le attività di un bimbo piccolo, sono spalle, dorso, viso e collo e bisogna rinnovare l'applicazione ogni ora.

Andrebbe scelta una crema senza filtri chimici bensì con filtri fisici di cui il migliore è l'ossido di zinco. Per intenderci è l'ingrediente che dà il colore bianco alle creme per il sederino, quindi se si ha una buona crema bimbi all'ossido di zinco si può tranquillamente usare come protezione solare.

Una tra le tante buone e con ottimi ingredienti è la "Bio-bio baby pasta all'ossido di zinco".

Negli orari in cui il sole è molto forte il bimbo dovrebbe restare all'ombra, se lasciato al sole deve essere protetto da una maglietta o da una protezione totale. E' comunque sconsigliato tenerlo in spiaggia nelle ore centrali perché soffre molto il caldo: eventualmente bisogna spruzzarlo di acqua per rinfrescarlo.

Quando i bimbi crescono è meglio uno spray, perché tenerli fermi è arduo, ed è preferibile che sia water proof, perché al mare i bambini sono sempre in acqua.

Per l'estate 2009 le migliori marche non hanno prodotto solari con filtri fisici in quanto l'ossido di zinco è stato posto sotto indagine dalla Colipa (European Cosmetic Toiletry and Perfumery Association). Specifichiamo tuttavia che sotto accusa è l'ossido di zinco in forma di nanoparticelle - i cui effetti sono molto dubbi - mentre quello classico rimane un ottimo ed efficace filtro fisico.

Per il motivo suddetto l'estate 2009 è piuttosto povera di marche di solari, perciò possiamo solo indicarvi a quali marche ci affidavamo l'anno scorso, che continuano ad avere la nostra fiducia: Dr Haushcka, Weleda, Lavera.

(Informazioni tratte dal topic <http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?f=2&t=32294&st=0&sk=t&sd=a> e dall'intervista alla dott.ssa Riccarda Serri, dermatologa e presidente di Skineko, l'Associazione di dermatologia ecologica http://www.radio24.ilsole24ore.com/radio24_audio/090622-essere-e-benessere.mp3)



PANNOLINI

Di pannolini convenzionali, ecologici, di stoffa e del “metodo senza pannolino” abbiamo già trattato nel manuale di MondoNuovo “Cambiare pannolino”, scaricabile gratuitamente agli indirizzi

www.biodetersivi.altervista.org

<http://xoomer.virgilio.it/tatanone/>

Tuttavia riteniamo utile darne anche qui un breve sunto, per comodità di chi legge.

PANNOLINI CONVENZIONALI USA&GETTA

È difficilissimo trovare dati precisi e schede tecniche sulla composizione degli usa&getta tradizionali. Essi sono costituiti da una parte filtrante a contatto col sederino, una parte interna, che costituisce il 70% del peso totale, formata da polpa di cellulosa e da polimeri superassorbenti (silicati, acrilati e simili) e da una parte esterna costituita da pellicole impermeabili in polipropilene e polietilene unite ad adesivi, elastici e nastri.

Anche se i rischi sono ancora da dimostrare, si ritiene che molte delle sostanze usate siano tossiche e di fatto le dermatiti da contatto sono talmente frequenti che all'interno del pannolino viene preventivamente spalmata una crema per prevenirle.

Inoltre è possibile la fuoriuscita del materiale superassorbente.

Un altro problema è il surriscaldamento, dovuto ai materiali poco traspiranti, che in presenza di feci e urine crea un fertile terreno batterico e micotico, specialmente quando i pannolini vengono tenuti addosso per ore.

Noi con i nostri bimbi abbiamo usato pannolini di stoffa, chi in maniera totale, chi in maniera parziale utilizzando un metodo misto e possibilmente integrando con usa&getta ecologici. Tuttavia, per chi ritiene comodo e opportuno usarli raccomandiamo i seguenti

Consigli d'uso

- Cambiare il pannolino al massimo ogni 4 ore.

Eventuali creme non sono necessarie se il bambino viene cambiato spesso. Inoltre si possono scegliere pannolini con un minor grado di assorbenza, cioè meno ricchi di materiali sintetici assorbenti, anche di marche non pubblicizzate che costano meno perché hanno “prestazioni più basse”.

- Lasciare il bambino senza pannolino almeno un'ora al giorno e qualche minuto ad ogni cambio.

La pelle del bambino necessita di asciugare all'aria. Questa corretta norma igienica concorre a evitare le irritazioni dovute al prolungato uso dello stesso pannolino. Inoltre i pannolini di plastica scaldano molto: poter rinfrescare gli organi genitali e il sederino è davvero molto importante.

La cosa diventa facile e piacevole se quando si cambia il bimbo si dedica un po' tempo a giocare con lui, lasciandolo a sedere nudo o con una semplice telo per coprirlo se fa freddo.

- Non stringere troppo il pannolino intorno alla vita.

Strizzare il pannolino per evitare che la pipì fuoriesca può essere causa di gravi conseguenze sull'apparato digerente del piccolo.

- Togliere il pannolino a un'età adeguata

Indicativamente, tutti i bambini raggiungono il controllo degli sfinteri tra i 18 e i 24 mesi.

Vi invitiamo a rispettare i tempi naturali con attenzione e consapevolezza, proponendogli il vasino al momento per lui opportuno. Senza forzare, ma nemmeno rimandando a oltranza.

- Guardare alla funzionalità rifuggendo l'estetica

Rendere un pannolino esteticamente gradevole comporta un'ulteriore lavorazione, cioè maggior uso di coloranti e sostanze di sintesi che ne aumentano la tossicità e il potere inquinante.

PANNOLINI ECOCOMPATIBILI

Al momento NON esistono pannolini per bambini totalmente biodegradabili: per quanto minima, una parte di gel superassorbente deve essere ancora utilizzata, altrimenti il pannolino avrebbe uno spessore più che doppio e quindi creerebbe altri problemi quali traspirabilità, difficoltà di movimento, ingombro. Le aziende veramente attente all'ecosostenibilità fanno il possibile per limitarne l'uso, mettendone una quantità che basti circa 4 ore nelle taglie piccole e 8 ore nelle taglie grandi.

Secondo una ricerca del 2007 , ci risulta che in Italia solo due ditte commercializzano prodotti “parzialmente ecologici”: la tedesca Moltex e l’italiana Wip.

Azienda Ontex - Pannolini Moltex Oko

Moltex mette in commercio sia pannolini tradizionali (Lovely Baby) sia pannolini “ecologici”: i Moltex Oko, i pannolini “ecologici” più conosciuti.

I materiali usati sono per la maggior parte gli stessi dei pannolini convenzionali, sia per l’interno che per l’esterno. Sul sito e sulle confezioni viene indicato unicamente che i materiali provengono per il 50% da fonti rinnovabili, che la cellulosa è chlorine-free, che il 20% del gel assorbente è biodegradabile (quindi l’80% è composto da acrilati non bio-degradabili), che il 100% del film traspirante di protezione è biodegradabile, che il pannolino è stato dichiarato “skin friendly”, che la confezione esterna è biodegradabile. Non viene detto nulla a proposito di TBT, DBT, MBT (Tributile, Dibutile e Monobutile di stagno) sostanze ad alta tossicità.

Azienda Wip: Pannolini Naturaè Baby

Al momento è sul mercato l’unico pannolino monouso biodegradabile all’80%, che utilizza una combinazione di bio-polimeri, materiali eco-compatibili e sostenibili. Infatti

- non vengono utilizzate creme anti-arrossamento
- l’origine vegetale dei filtranti garantisce che all’interno del pannolino non si crei quel clima caldo-umido che è causa di dermatiti e micosi
- i materiali utilizzati sono in fibra PLA (INGEO), ottenuta dal mais;
- la cellulosa TCF proviene da foreste coltivate e viene igienizzata senza uso di cloro;
- i film barriera sono in Mater-Bi;
- viene esplicitamente dichiarata l’assenza di OGM;
- il gel superassorbente sintetico (acrilati) calibrato per 4-5 ore nelle taglie piccole, fino alle 7-8 ore nelle taglia junior, è in linea con gli standard europei e i test ISO;
- il gel superassorbente (SAP) è ben inserito all’interno della cellulosa, senza rischi di contatto con la pelle;
- le banderelle di chiusura a pressione sono prive di adesivi solventi (bisogna esercitare una leggera pressione con le dita);
- presentano cuffie laterali contro le fuoriuscite con elastici tensionati, per non creare problemi all’attaccatura delle cosce del bambino.
- presentano fasce addominali elasticizzate per ridurre la compressione adattandosi ai movimenti del corpo;
- gli elastomeri sono composti da materiale biodegradabile;

I pannolini Wip, chiamati NATURAÈ, si possono acquistare nei negozi NATURASì o in altri negozi biologici o sul sito Wip attraverso i Gruppi di Acquisto Solidali che spesso ordinano i loro prodotti.

PANNOLINI LAVABILI

Sono molti i motivi per cui sarebbe preferibile usare i pannolini lavabili:

1. Igiene

I pannolini di stoffa evitano tutti quei problemi legati al contatto della pelle del bambino con materiali nocivi, causa di irritazioni e allergie.

2. Sostenibilità

L’enorme quantità di pannolini usa&getta consumata in Italia è un grave danno per l’ambiente. Ogni bimbo, alla fine del terzo anno di vita, avrà usato da 4500 a 6500 pannolini producendo UNA TONNELLATA di rifiuti che nelle discariche impiegano 500 anni a degradarsi, mentre negli inceneritori producono fumi tossici.

3. Economia

Nel corso dei primi tre anni di vita del bambino, vengono spesi per i pannolini dai 1200 € in su, a seconda del numero di cambi e della marca usata; se l’uso dei pannolini si prolunga dopo i 3 anni si possono superare i 2000 €

Il costo dei pannolini di stoffa è di gran lunga inferiore. Prendendo in considerazione un identico periodo di tre anni, la spesa può essere compresa tra i 300 € e i 900 € Tale spesa può essere AMMORTIZZATA usando gli stessi pannolini con il secondo figlio o passandoli ad altre mamme.

4. Educazione al vasino

E' dimostrato che i bambini che usano i pannolini lavabili si spannolinano prima.

Una panoramica sulle tipologie

Premesso che ogni bambino ed ogni famiglia presentano esigenze diverse, forniamo una breve descrizione dei principali tipi di pannolini presenti sul mercato, anche se l'offerta si sta moltiplicando e appaiono continuamente nuove varianti attraenti e sfiziose.

Fino al compimento del primo anno d'età di un bambino, sono necessari circa 16-25 pannolini a seconda del tipo. Poiché vanno cambiati spesso, bisogna averne una buona scorta per riuscire a lavarli ed asciugarli tranquillamente. Dopo il primo anno sono sufficienti 10-15 pannolini.

Alcuni, come i ciripà, sono a taglia unica, altri sono a taglia unica adattabile, altri ancora –a forma di mutandina simile agli usa&getta convenzionali sono offerti in taglie multiple ma di solito due taglie sono sufficienti a coprire tutto il periodo di utilizzo fino allo spannolinamento.

Se il bimbo nasce piccolo o prematuro è possibile acquistare appositamente una taglia XS, oppure si possono utilizzare i ciripà, facili da usare anche perché il bimbo sul fasciatoio si muove poco. E' possibile "rimpicciolare" i sagomati di alcune marche, ripiegando verso l'esterno la parte dove si trovano il velcro o i bottoncini, e quindi fissare le "ali" con uno snappy (gancetto in gomma morbida, reperibile presso i rivenditori di pannolini di stoffa). Alcuni genitori decidono invece di utilizzare dei pannolini usa&getta (preferibilmente ecologici) per il primo mese.

I tipi di pannolini che vedremo nello specifico sono:

- ciripà;
- pannolini prefold (detti anche "flat diapers", cioè pannolini piatti);
- pannolini sagomati (in inglese chiamati "fitted");
- pannolini tutto in uno (in inglese "all in one", spesso abbreviato AIO);
- pannolino pocket tutto in due (pannolini tecnici).

Per le prime tre tipologie è possibile acquistare versioni con cotone da agricoltura biologica, migliori dal punto di vista ecologico e della salute del bambino.

CIRIPÀ

Il ciripà è una striscia di maglina che si piega su se stessa, si fa passare fra le gambine del bimbo e si ferma intorno alla vita con dei cordoni lunghi. Rappresenta l'opzione più economica e particolarmente indicata per i bimbi appena nati perché si adatta perfettamente al loro piccolo corpo. Va usato con una mutandina impermeabile, di lana o di materiale sintetico.

Per i primi mesi 25 pannolini e 25 inserti assorbenti più 2 mutandine di lana taglia 62/68 vengono a costare intorno ai 100 – 200 €

PANNOLINI PREFOLD

Sono i pannolini usati in Cina e in India, infatti si chiamano anche "Indian o Chinese prefold diapers". Sono dei pezzi rettangolari di garza di cotone piuttosto rada ripiegati più volte in modo tale che ai lati ci sono quattro strati di stoffa e al centro otto.

Sono molto versatili: possono essere usati da soli, con o senza un inserto assorbente, passandoli tra le gambine e chiudendoli con i loro appositi gancetti di gomma ("snappy fasteners"), coperti poi con una mutanda di lana o di plastica. Oppure possono essere piegati e inseriti in un pannolino "pocket" come inserto super-assorbente.

Si asciugano in fretta. Costano pochissimo -in America da 1 a 2 dollari, in Italia sui 3 euro l'uno- e sono anche facilissimi da confezionare in casa.

PANNOLINI SAGOMATI IN TRE PEZZI (FITTED)

Assomigliano per forma a quelli usa&getta. Si chiudono con strap di velcro o con bottoncini a pressione. Vanno abbinati a una mutandina impermeabile, di lana o di materiale sintetico. Con l'aggiunta di un inserto molto assorbente sono ottimi per l'intera notte, senza paura di fuoriuscite. Si possono trovare sia interamente di cotone da agricoltura biologica, sia di tessuti vari, quali spugna e flanella di cotone, bamboo, canapa, microfibra, pile. Sono generalmente venduti in più taglie, ma esistono anche versioni a taglia unica.

Sono facili da mettere ed i tempi di asciugatura dipendono dal numero di strati di cui è composto il pannolino, e dal materiale.

I prezzi dipendono dal tessuto e dalla marca: per un set completo (dalla nascita allo spannolinamento) con una ventina di pannolini all'inizio e 15 in seguito + i relativi inserti e tre mutandine impermeabili per ogni taglia si va dai 500 ai 700 Euro.

PANNOLINI TUTTO IN UNO (AIO)

Molto simili agli usa&getta in quanto il pannolino di stoffa, l'inserto assorbente e la mutandina impermeabile sono cuciti insieme a formare un unico pannolino da indossare con un solo gesto. La parte a contatto con la pelle del bambino può essere di cotone 100% oppure di pile filtrante. Con un buon inserto assorbente aggiuntivo possono tranquillamente durare tutta la notte senza perdite. Riguardo al prezzo, si può partire da un minimo di 300 € per un set composto di due taglie (S e M) con circa 16 pannolini per taglia più inserti assorbenti aggiuntivi, per arrivare fino a 600-700 se si vogliono più pannolini o altre taglie.

PANNOLINI POCKET IN MATERIALE TECNICO

Sono composti di uno strato di tessuto a contatto con la pelle del bambino, ed uno strato esterno di materiale impermeabile, cuciti insieme in modo da lasciare un'apertura sul dietro che permette l'inserimento dell'inserto assorbente. Il tessuto interno è solitamente micropile o altro materiale sintetico, morbido e drenante, che ha la funzione di minimizzare l'effetto bagnato a contatto con la pelle, anche se alcune marche hanno cominciato a proporre delle versioni in cotone o altro tessuto non sintetico. Lo strato esterno è in PUL, cioè poliuretano laminato di poliuretano, un tessuto morbido ed elastico che ha l'aspetto di un normale tessuto molto cedevole e piacevole al tatto.

Di solito sono chiusi con bottoncini a pressione, ma si trovano anche con chiusura a velcro. Esistono sia a taglie multiple sia a taglia unica. Sono molto sottili e cedevoli dunque presentano un ingombro piuttosto ridotto e sono anche belli in sfiziosissimi colori e fantasie.

I materiali di cui sono composti sono di origine sintetica, quindi non sono del tutto naturali per la pelle del bambino.

Comprando in Italia due set da 16 in due taglie si può arrivare a spendere dai 500 ai 700 € senza contare gli inserti aggiuntivi.

MUTANDINE IMPERMEABILI

Da utilizzare per ciripà, prefold e pannolini sagomati. Possono essere in lana, in pile idrorepellente o in materiale sintetico impermeabile.

Mutandine di lana

Le mutandine di lana, rese impermeabili dalla lanolina, sono traspiranti, morbide, calde d'inverno e fresche d'estate ed evitano "l'effetto sauna".

Vengono proposte in varie taglie e possono essere realizzate in maglia di lana oppure in lana cotta.

Si trovano su diversi siti italiani – I Piccolissimi, Lotties (più economiche) - mentre nel sito americano Diaperco se ne trovano di più carine, simili per formato e chiusura alle mutandine sintetiche. Sono reperibili anche su vari siti inglesi, a prezzi vantaggiosi e spese di spedizione contenute, ad esempio Babykind e Twinkle Twinkle.

Il prezzo si aggira tra i 15 e i 20 €

Mutandine di pile

Non sono impermeabili al 100% però ritardano la fuoriuscita dell'umidità. Anche queste sono traspiranti e molto morbide e con chiusura a velcro.

In vendita su Babykind, Twinkle Twinkle e Diaperco.

Mutandine di PUL

Sono le più usate, specialmente per la notte, perché completamente impermeabili e molto più sottili rispetto a quelle di lana o di pile. Sono morbide al tatto, al contrario di quelle di vecchia generazione, spesse e rigide, che si trovano ancora in alcune farmacie.

In Italia si trovano da Baby Natura, in Inghilterra da BabyKind e Twinkle Twinkle e in America da Diaperco . Il prezzo è da 8 € in su.

INSERTI E RINFORZI (“BOOSTER”)

E' consigliabile averne di vari tipi in modo da poterli combinare per ogni necessità. Si possono anche confezionare in casa, con materiali da recupero.

Le fibre da preferire sono la canapa e il bambù che sono più assorbenti del cotone e si irrigidiscono meno con i lavaggi.

VELI PRE-PANNOLINO

Vengono offerti insieme ai pannolini durevoli perché dovrebbero trattenere la cacca in modo da buttarla velocemente nel water. Per esperienza, però, li troviamo piuttosto inutili, visto che le feci dei lattanti sono praticamente liquide, mentre quelle dure si staccano con facilità dal pannolino, senza bisogno di veli aggiuntivi.

Piuttosto possono essere utili dei teli di pile sottile da mettere sul pannolino (sui siti inglesi li chiamano “liners”) per drenare la pipì e mantenere un livello di umidità minimo a contatto con la pelle, per esempio la notte. Inoltre il pile trattiene la cacca liquida del neonato molto più dei veli; si può sciacquare sotto l'acqua con grande facilità e riutilizzarlo innumerevoli volte, diminuendo di molto lo spreco.

Questi teli di pile si possono comprare sia da BabyNatura sia da Ecobaby, ma li si può confezionare senza problemi da sole comprando un pile leggero a tinta unita (non ha bisogno di rifinitura perché non si sfilaccia)

SITI PER L'ACQUISTO

Babykind www.babykind.co.uk

Diaperco <http://www.diaperco.com>

Ecobaby <http://www.ecobaby.it>

I Piccolissimi www.ipiccolissimi.it/

Lotties <http://www.lotties.it>

Moltex http://www.moltex.de/englisch/index_englisch.html

Twinkle Twinkle www.twinkleontheweb.co.uk

Wip <http://www.wip-srl.com/>

Altre informazioni, mercatino dell'usato, liste di Comuni che offrono incentivi per l'acquisto dei pannolini durevoli, si trovano nel sito web con forum annesso www.pannolinilavabili.info

Inoltre chi vuole discutere con altre mamme si può iscrivere alla mailing list

“PANNOLINI LAVABILI” <http://it.groups.yahoo.com/group/pannolinilavabili/>

Per l'educazione al vasino sin dai primi mesi di vita (elimination communication) ci sono il

sito web “CRESCERE SENZA PANNOLINO” www.evassist.it

e la mailing list “SENZA PANNOLINO” <http://it.groups.yahoo.com/group/senzapannolini/>

Un libro interessantissimo sul metodo “senza pannolino” è *”Senza pannolino”* di Laurie Boucke, Terra Nuova Editrice. Si acquista sul sito di Terra Nuova (www.aamterranuova.it) o nei Naturasi o in altri negozi di prodotti biologici.

VESTITINI

Diversamente da quanto si crede i bimbi non hanno bisogno di quantità industriali di vestiti, non preoccupiamoci quindi quando ci verranno poste previsioni catastrofiche: “vedrai quanti soldi spenderai per i vestiti! Costano tantissimo e non sono mai abbastanza!”

Facciamoci prestare tutto il prestabile e andiamo a comprare solo quelle pochissime cose di cui avremo bisogno al momento opportuno.

Alcune indicazioni utili che in genere si imparano dopo avere comprato vestiti inutili:

- 1) non comprare vestiti in anticipo, per esempio mesi prima nei saldi o l'anno prima per l'anno dopo, ecc: non si può prevedere la taglia del bimbo e tantomeno se la stagione sarà calda o fredda.

- 2) quando si acquista qualunque capo di abbigliamento è importante guardare la taglia effettiva e MAI fidarsi delle taglie dichiarate che a volte sono completamente fuori misura – a meno che si conosca già la marca che si intende comprare.
- 3) evitare vestiti con stampe plastiche e sintetici
- 4) evitare vestiti scomodi sia per il bimbo sia per la vestizione-svestizione



È importante che i vestiti dei bimbi siano il più possibile "puliti" per quanto riguarda l'inquinamento sia dei componenti - tessuti e coloranti - sia dei detersivi usati per lavarli.

Scegliete vestiti di fibre naturali, scartate quelli sintetici, quelli con applicazioni di materiali sintetici o stampe di plastica. Più colori e più applicazioni sui vestiti significano più lavorazioni e più inquinamento. Più il vestito è neutro, anche nel colore, meno è inquinato e inquinante. Esistono in alcune catene di supermercati (es. *Esselunga*, *Oviessa* e altri) dei vestiti dal costo contenutissimo (6-7 euro una maglietta estate taglia 12 mesi e 7-8 euro una tutina estiva 12 mesi) con il MARCHIO FIDUCIA NEL TESSILE OEKO TEX (test per sostanze nocive). Si riconoscono per questa scritta e per un logo arcobaleno. Hanno una certificazione seria e affidabile e sono

veramente economici.

Per quanto riguarda il lavaggio e i detersivi ne parleremo in altra parte di questa guida.

È da notare come già dai 9-12 mesi, i vestiti per maschi e femmine siano fortemente differenziati: prima di questa età in genere si distinguono solo per il colore (rosa o azzurro); per il resto spesso si possono utilizzare gli stessi vestiti per maschi e femmine.

Dai 9-12 mesi in avanti avviene uno strano fenomeno: non abbiamo più a che fare con vestiti per bambini, bensì con abiti per piccole signorine e piccoli ometti; quasi tutti quelli da bimba sono improponibili per i maschi, mentre quelli da bimbo sono troppo maschili per le femmine. Questa imposizione commerciale sembra fatta apposta per costringerci a comprare più vestiti... e c'è inoltre da chiedersi se è corretto costringere i bambini a identificarsi e differenziarsi così fortemente fin dai primi mesi.

Un modo di aggirare queste imposizioni è comprare vestiti semplici, tipo tute, jeans, felpe, polo e altri capi che possono essere unisex (purché ovviamente la mamma non tenga eccezionalmente a far indossare a sua figlia solo vestiti evidentemente femminili).

L'altra possibilità è comprare vestiti da alcuni marchi ecologici:

Lotties produce capi molto spartani, solo con cotone che cresce già colorato in pianta (dunque panna, beige, marroncino, verdolino); sono capi carini, semplici, che vanno bene un po' per tutti - www.lotties.it

Otic, una marca che troviamo stupenda per qualità ed estetica, ha prezzi ottimi e fa tutto molto colorato (con colori vegetali o minerali, esenti da sostanze tossiche, e cotoni da agricoltura biologica); anche qui molti abiti possono andare bene per entrambi i sessi www.oticbiotex.it

Cut4cloth, in Inghilterra, produce stupendi vestiti di cotone da agricoltura biologica e manifattura equo-solidale (sia la produzione del cotone sia la lavorazione degli abiti sono opera di una cooperativa di villaggi indiani su base etica). I prezzi sono ottimi e spediscono per sole 4,50 £ (<http://www.cut4cloth.co.uk>).

SCARPE BIMBO

Collo alto, collo basso, morbide, ginnastica, chi più ne ha più ne metta.

Quando il vostro bimbo avrà bisogno di scarpe vi sentirete elencare ogni teoria e il contrario di essa, l'unica costante accomunante è che costano tutte una follia!

E alcune sono proprio una follia: a cosa serviranno mai le scarpine sagomate per culla? O quelle con il plantare anatomico per il neonato che non cammina?

E perché schiere di eminenti pediatri affermano che il bimbo necessita di scarpe chiuse con collo alto che sostenga bene il piede, e altre schiere di altrettanto eminenti pediatri affermano che il piede si sviluppa nel modo migliore quando il bimbo cammina a piede nudo o con scarpe morbide a collo basso?

Scegliete pure la teoria che più piace a voi e al vostro portafoglio, sappiate comunque che in genere le costosissime scarpe a collo alto primi passi verranno usate pochissimo se il bimbo le mette solo fuori casa- come è augurabile- perché il vostro bimbo è piccolo e cammina ancora pochissimo, il piede cresce , e soprattutto... la stagione cambia e la scarpetta leggera dovrà essere cambiata con quella pesante o viceversa!

I nostri consigli sono:

- innanzi tutto abbiate pietà dei vostri figli in fasce e non mettete loro scarpe- anche se regalate - fino a quando non ne avranno davvero bisogno.
- quando cominceranno a camminare e per gli anni successivi permettete loro di stare il più a lungo possibile senza scarpe: per esempio in casa vanno benissimo i calzini antiscivolo -anche quando li portate in casa di amici - in inverno con doppio calzino, in estate preferibilmente a piedi nudi ogni qual volta sia possibile. E' il modo migliore per favorire il corretto sviluppo della muscolatura e dell'ossatura dei piedi.
- Comprate loro scarpe su misura nell'esatto momento in cui ne hanno bisogno, non affrettatevi a comprare scarpe che magari al momento opportuno non saranno della giusta misura. Non azzardate acquisti in anticipo di una stagione sperando di risparmiare per la successiva, probabilmente il numero sarà sbagliato o la scarpa sarà troppo leggera o pesante per il tempo che si presenta nel momento in cui servono.
- C'è chi dice che la scarpa numero 20 usata 10 volte dal fratellino rovinerà il piede della sorellina che la riciclerà... noi azzardiamo l'ipotesi che non rovinerà il piede di nessuno perché non è affatto sformata, perché la sorellina la userà poco anche lei e perché quella nuova "primi passi" costa poco meno di 80 euro!
- A questo punto scegliete pure la teoria che vi piace di più, con un consiglio: se è inverno, vostro figlio mette le scarpe solo quando va al parco; fa freddo piove e viene buio alle 4 quando lui si sveglia e non può uscire; mette la scarpa 20 minuti al giorno nel tragitto tra casa e asilo, e poco più, per di più è spesso malato ed è quasi sempre a casa.... Spendete pure 40 euro in meno e risparmiatevi per la prossima stagione quando il bimbo uscirà di più e sfrutterà di più le scarpe.
- A qualunque età del bimbo è raccomandato EVITARE le ciabattone a forma di animali e affini che si vendono nel periodo invernale e che fanno camminare malissimo i bimbi, come raccomandato è evitare qualsiasi calzatura che non consenta al piede di muoversi liberamente o lo costringa in qualsivoglia maniera.
- Se abitate in località dove nevica abitualmente, vi consigliamo, dal momento in cui i bambini camminano bene, di procurarvi per tempo dei moonboot o similari: in genere vanno bene per più di una misura di piede e di fatto quando ci si sveglia il mattino con la neve improvvisa è un vero delitto non poter portare fuori il bimbo perché non si hanno scarpe adatte o calzoncini da neve (procuratevi anche calzoncini da neve).

VASCHETTA PER IL BAGNO

Parlando di igiene e bagnetto del bebè, non si può evitare di parlare dell'accessorio più comune: ne vendono di diversi e fantasmagorici tipi. Più o meno utili, tutti ingombranti. Chi la trova utilissima, chi la trova fastidiosissima. Il pargolo di MondoNuovo dopo averne provate tre è stato lavato nella vasca in braccio a papà, da più grande nella doccia in braccio a papà o mamma, da solo nella bacinella dei panni. Se non vi trovate bene con la malaugurata vaschetta del bagnetto che vi trovate per casa, non scoraggiatevi: potrà sempre essere utilizzabile, d'estate in giardino per i giochi d'acqua, tutto l'anno per raccogliere i panni da stirare visto che alla cesta dei panni da stirate potete mettere le ruote e trasformarla in cesta dei giochi portatile. Ora che il nostro bimbo ha 20 mesi appoggiamo la vaschetta da bagno nella doccia e la usiamo per fargli fare il bidè: lo si mette in piedi o seduto e lo si lava lì invece che in braccio come quando era piccolo, poi si scarica l'acqua nella doccia.

FASCIATOIO

Vanno molto di moda i fasciatoi nelle stanze dei bimbi. Non se ne capisce il motivo salvo casi rari in cui non ci sia modo di posizionarli in bagno: spogliare il bimbo in camera per poi correre in bagno a lavarlo è un delirio, per di più nella stagione invernale è facile tenere scaldato il bagnetto magari con una stufetta ed è difficile tenere la stanza alla medesima temperatura. In genere si ovvia al problema della corsa al bagno utilizzando vagoni di salviettine usa&getta, di cui abbiamo già parlato.

Il fasciatoio dovrebbe per comodità praticità e semplice buon senso essere posizionato in bagno. Esistono dei comodissimi fasciatoi da appoggiare sopra la vasca da bagno nel caso non ci sia altro posto ove metterli. Sono più spaziosi dei normali fasciatoi e il bambino sta comodamente di fronte al genitore anche quando è più grandicello, rendendo piacevole e comodo il cambio pannolino, il massaggio, ecc.

TELINI IMPERMEABILI PER IL CAMBIO PANNOLINO

Naturalmente ci auguriamo che tutti si impegnino ad evitare i telini usa e getta il più possibile, come ogni altro prodotto usa e getta. È facilissimo sostituirli con pezze di stoffa - anche vecchie lenzuola- semplicemente orlate, da appoggiare sul fasciatoio e da portarsi anche in giro. In caso di trasferte su divani altrui è opportuno avere un pezzo di cerata da mettere sotto al telo. Ci si può anche divertire a cucire dei telini impermeabili *fai da te*.

MARSUPI E FASCE PORTA-BIMBO

Un vero dilemma. E' molto più naturale portare addosso i bimbi piccoli che lasciarli nella carrozzina, eppure ci sono più marsupi inutilizzati che bambini.

Il fatto è che il 99% dei marsupi in vendita sono scomodi: oltre ad essere mal fatti per la schiena di chi li indossa, obbligano il bimbo in posizione non anatomiche e scorrette. Un neonato non dovrebbe mai essere posto con la schiena eretta e non dovrebbe mai scaricare il peso sui genitali così come succede con quasi tutti i marsupi in commercio; tantomeno dovrebbe, prima di qualche mese, invertire la fisiologica curvatura della schiena rimanendo in un marsupio con la faccia rivolta verso la strada e pressoché penzolante.

Al contrario i bimbi dovrebbero essere portati in posizione attiva e fisiologica, con le gambine divaricate in modo naturale e il peso scaricato sul sederino. Questo tipo di portatura è reso possibile dalle fasce in primo luogo, dai mei tai che sono fasce modellate a marsupio, e da particolari e rarissimi marsupi in commercio.

Qualche info sui diversi tipi di marsupio in vendita, per la ricerca di un modello valido, si trova in www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=1571

Un marsupio ergonomico che rispetta la schiena dei bambini e mantiene le gambine divaricate in maniera corretta è il marsupio COCCINELLA, consigliato da "portatrici" esperte (www.portarepiccoli.it) e dalle ostetriche (www.belllicomeilsole.it/a_78_IT_226_1.html)

Un altro marsupio ottimo per bimbi e genitori è l'Ergobabycarrier (www.ergobabycarrier.com/)

Un "marsupio" fasciante e concepito per la postura ottimale di genitori e bimbi è il mei tai; nel sito www.mhug.it/home.asp si possono visionare i modelli e le informazioni per l'acquisto.

Il trasporto più naturale, economico, versatile e antico è costituito dalla fascia: è assolutamente ergonomico pratico amorevole e confortevole. Ai neonati fa bene essere portati in fascia fino a che non camminano: sviluppa i loro sensi e il contatto con la madre riduce i pianti e l'ansia.

I bambini portati nel primo anno di vita sono "sazi" di contatto e pronti per aprirsi alle prime esperienze di indipendenza.

Da ultimo ma non da meno, portare i bimbi in fascia è il modo più piacevole, più gratificante e meno faticoso per gli adulti!.

SITI SUL PORTARE I BIMBI

Associazione culturale Portare i piccoli www.portareipiccoli.it

Associazione Bimbi in fascia www.bimbinfascia.it

(Bellissimo sito con info utilissime sulle fasce portabebè e spiegazioni fotografiche sui diversi tipi di fasciatura)

In inglese www.ergobabycarrier.com/

FASCIA PORTABEBÈ: info utili su diversi modelli da acquistare e sul fai da te

<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=23219>

www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=1288

CHIEDETE IN PRESTITO...

...palestrine, box, giostrine delle api e similari. Si usano per pochissimo tempo o non si usano affatto, transitano per le stanze della casa dando fastidio a tutti.

Cercate di farvele prestare piuttosto che comprarle più o meno inutilmente anche voi.

Accettate anche tutto quanto vi vogliono prestare, ovviamente!

Se avete intenzione di comprare qualcosa che non volete a prestito, ma non siete sicuri dell'acquisto e conoscete qualcuno che ve lo può prestare, prendete in considerazione l'idea di provarlo prima di acquistarlo.

CAMERETTA PER NEONATO O PER BAMBINO?

Sono in vendita camerette per bebè costituite da: culla, lettino, fasciatoio, armadio, cassetiera, appendiabiti, lampadari, e altro.

Molto spesso sono decorate con disegni e intagli dedicati ai neonati e ai bambini piccolissimi. Altrettanto spesso i colori e disegni sono troppo forti e grandi per il neonato che necessiterebbe di colori tenui e decori delicati - così come nei tessuti per bimbi e accessori neonato.

Oltretutto quando il nostro piccolo amore intorno ai 6 anni comincerà - nostro malgrado- a inneggiare ai manga giapponesi, non farà altro che disintegrare a martellate l'orsetto dell'anta dell'armadio e azzoppare il coniglietto che sbuca dalla cassetiera. Di lì a regalare la cameretta mai usata a un altro infante sarà un passo, se va bene due.

In genere la cameretta piace ai genitori perché fa pensare al bambino in arrivo. I bimbi, al contrario, si identificano con i genitori e della cameretta non importa loro niente; per di più molto spesso non la utilizzano se non appunto quando raggiungono l'età della "ragione" e dei cartoons giapponesi. Ma anche i genitori dopo 5 anni di coniglietti che sbucano dai cassetti si saranno stufati della cameretta da bebè e cominceranno a pensare a una soluzione più da "grande" e meno stucchevole.

Nella pratica quotidiana c'è da considerare che se anche il bimbo appena nato dormirà nella sua cameretta -e tanti non dormiranno soli per mesi e mesi- di fatto utilizzerà passivamente solo il lettino e il fasciatoio, se questo è situato in camera. Quando il bimbo è così piccolo in genere stà quasi tutto

il tempo insieme a qualcuno, quindi starà nella stanzetta solo per dormire e il resto della giornata dove sono i genitori o le persone di riferimento.

Passeranno almeno due anni prima che inizi a trascorrere del tempo da solo in camera sua - e non più di 10 minuti!- ma l'esigenza di uno spazio tutto suo, intimo e inviolabile, la sentirà intorno ai 7 ANNI. Questa è l'età in cui ha senso creare un ambiente solo per lui, e l'ambiente dovrà rispettare le esigenze di un bimbo di quella età, ancora meglio se potrà essere creato con lui e ascoltando lui!

Nel frattempo che si può fare? Quello che ha senso fare è preparare un posto per lui nella casa, così come nella famiglia. Sgomberare una camera e riadattarla per il bambino è un atto che si genera dalla necessità e dalla disponibilità di "fare posto al nuovo". Preparare un posto per lui è un processo che inizia con il concepimento e che verso la fine della gravidanza si fa urgente. Non è affatto necessario correre dal mobiliere, è necessario sgomberare, fare posto, che è diversa cosa dal "riempire".

FACCIAMO SPAZIO dunque, al bimbo in arrivo. Evitiamo di riempire lo spazio a lui dedicato di cose che a lui non servono e che nascono nelle pubblicità dei giornali e non nel nostro sentire e nei suoi bisogni.

C'è tutto il tempo per partorire, tornare a casa con il bimbo, incominciare a conoscersi e capire di che cosa si ha veramente bisogno, di conseguenza agire.

Un libro utile sull'argomento è "*Una casa a misura di bambino*" G. Honneger Fresco - Edizioni Red

GIOCATTOLI

Scrivo la mamma del bebè di MondoNuovo: "Ho messo mesi fa tra i giocattoli di Alessandro un cestino di stoffa porta-pane che ho sempre detestato: piccolo, con un galletto ridicolo stampato e con la scritta "Portogallo". Non fosse per la mia anima irriducibilmente ecologica e per il fatto che nessuno dei miei amici e parenti l'ha mai voluto adottare, sarebbe sparito da un pezzo, invece ho concesso un'ultima vita al galletto nella cesta dei giochi del piccolo.... Non l'ha mai guardato fino ad oggi pomeriggio, quando sento il piccolo esclamare:

"PAPELLLOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO!"

Quando l'ho visto correre verso di me col suo fantastico nuovo cappello in testa mi si è allargato il cuore di gioia e ho capito come un suppellettile che a vederlo pare un inferno possa trasformarsi di colpo in un magico cappello (a volte succede anche il contrario ma questa è un'altra storia, e si racconterà un'altra volta...)"

MORALE: i giochi più belli non si comprano, anzi, più giochi si comprano meno bello diventa giocare.

I bimbi sono capacissimi di giocare per ore con un vasetto dello yogurt e un cestello della ricotta, quindi aguzziamo l'ingegno e offriamo loro interessanti materiali. E' importante permettere al bambino di sperimentare i 5 sensi: piuttosto che regalargli continuamente giochi pre-confezionati di plastica, dai mille colori luci e musicchette, proponiamogli materiali di recupero, stoffe di diverso tipo, oggetti di legno, metallo, carta, ecc. Non demonizziamo la plastica, ma non facciamo che sia l'unico materiale offerto al piccino!

Pochi oggetti, semplici, maneggevoli, sicuri e di uso quotidiano: li apprezzeranno più dei giochi che piacciono tanto agli adulti.

Conservate borsette, cappelli, occhiali da sole, collane, braccialetti, cinture, vestiti vecchi, tutto quanto possa servire per creare un angolo dei travestimenti: saranno apprezzatissimi dal bimbo quando sarà più grandicello. Conservate le carte delle uova di pasqua per mille giochi, le vaschette di plastica delle verdure per i travasi, le scatole di carta porta-uova, scatole di ogni materiale e tipo per costruire il "gioco delle scatole": una valigetta magica piena di scatole di ogni colore forma tipo e grandezza. I rotoli dello scotch, della carta igienica e dello scottex si prestano a mille usi e alle diverse competenze dei bimbi da 0 anni in avanti. I fiocchi, i nastri, i tulle, i pezzi di stoffa e tutto il resto, nel tempo diventeranno "gioco da giocare e inventare" nella fantasia e nelle mani dei vostri bimbi- che saranno molto più fantasiosi di voi, quindi non temete. Inoltre andranno all'asilo e dove non arriva la fantasia di casa provvede quella delle educatrici, che saranno molto grate del vostro apporto di materiali.

Tutto il resto non serve e comunque ve lo regaleranno amici e parenti (ne hanno le case piene e non vedono l'ora di sbarazzarsene).

RICETTA CASALINGA PASTA DA MODELLARE (tipo Didò)

Ingredienti:

- 2 tazze di farina
- 1 tazza di sale fino
- 1/2 tazza di Maizena
- 2 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini di polvere cremortartaro (in farmacia o drogheria)
- 2 tazze d'acqua
- coloranti alimentari (al supermercato)

Mescolare gli ingredienti nell'ordine descritto, tenendo da parte i coloranti. Scaldare in un pentolino a fuoco medio per 3-4 minuti.

Dividere l'impasto in parti corrispondenti ai colori che si hanno a disposizione, poi aggiungere i coloranti ai singoli pezzi, impastando a mano a mano.

Se ne ricava una pasta molto morbida e piacevole al tatto, molto duttile. Posta in frigorifero in un barattolo di vetro o in una busta di plastica dura circa 6 mesi. Se si secca un poco è sufficiente bagnare la mano di acqua e poi re-impastare la pasta che ritorna morbida.

RICETTA BOLLE DI SAPONE

Chi ha figli lo sa: le bolle di sapone comprate funzionano meravigliosamente, quelle fatte in casa con acqua e detersivo non sono mai altrettanto belle e resistenti. D'altra parte le bolle comprate costano parecchio se consideriamo anche che mediamente un bimbo di pochi anni le rovescia irrimediabilmente a terra - fa parte del gioco.

Inoltre ogni volta si compra e si butta via il flacone di plastica.

Abbiamo studiato a fondo il problema! Ecco i risultati:

Ingredienti per un flacone:

- acqua distillata 30 ml
- detersivo piatti 30 ml
- una punta di cucchiaino di zucchero o di miele o di glicerina

Sciogliere prima lo zucchero o il miele o la glicerina in acqua, poi aggiungere il detersivo

Spieghiamo ora perché servono acqua demineralizzata, detersivo liquido per piatti e zucchero o miele o glicerina

- l'ingrediente più semplice e funzionale è il sapone liquido per piatti (meglio se concentrato) che è neutro;
- più sapone si mette più le bolle verranno grosse;
- alcune ingredienti come zucchero, miele o glicerina rendono le bolle più resistenti perché aiutano a stabilizzare il velo di acqua della bolla
- serve l'acqua distillata altrimenti i sali insolubili, che si formano tra gli ioni Calcio e Magnesio e il detersivo, "rompono" la bolla. Va bene l'acqua di scarto del deumidificatore o di sbrinamento del frigorifero (fatta scaldare).
- le soluzioni agiscono meglio dopo qualche giorno di preparazione

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

Anche se ne abbiamo parlato già diffusamente, per comodità vi proponiamo un elenco ragionato degli articoli che ruotano intorno al mondo del bebé. Si tratta di una lista elaborata secondo le nostre esperienze, abitudini e stili di vita, perciò non è da ritenersi la “Verità Assoluta”, quanto piuttosto un desiderio di condividere il nostro punto di vista. Solo poche cose sono davvero indispensabili, l'utilità del resto dipende molto da che genitori siamo, dove viviamo, che stile di vita abbiamo e naturalmente dal bambino (che mettiamo per ultimo perché la gran parte degli acquisti viene completata molto prima della nascita). Speriamo anche che questa lista possa aiutare a non cadere nella trappola di comprare il superfluo che non si userà mai. Inoltre, molti articoli per bambini vengono usati per poco o pochissimo tempo, e quindi sarebbe davvero sensato, sia per l'ambiente che per il portafogli, intessere una rete di relazione con le mamme vicine, per scambiarsi, prestarsi e passarsi le varie cose man mano che i bimbi crescono.

Fasciatoio

Un luogo per cambiare il pannolino al bimbo è necessario e comodo, anche se non è indispensabile acquistare i mobiletti concepiti appositamente. Se si ha a disposizione un tavolo, la lavatrice, un qualsiasi altro piano d'appoggio, ci si può munire di un materassino imbottito, e trasformare questo angolino nella zona cambio. In caso contrario, si può valutare l'acquisto di un mobile apposito o ancor meglio cercarlo in prestito. E' bene che il piano sia di altezza adeguata a chi cambierà il bambino (onde evitare mal di schiena), e sarebbe preferibile predisporre la zona cambio in bagno, per agevolare le operazioni di lavaggio. Si trovano in vendita anche i già ricordati fasciatoio da appoggiare sopra la vasca da bagno.

Cassettiera

Naturalmente non è indispensabile comprare appositamente una cassettera. E' invece indispensabile e pratico organizzare la casa predisponendo un luogo dove riporre gli abitini del bimbo.

Culla o lettino?

Il neonato ha bisogno di riposare in un luogo avvolgente e protettivo, in modo che il passaggio dall'ambiente uterino non sia troppo spiazzante. Per i primi tempi non è consigliabile il lettino: il neonato non è contenuto e può sentirsi perso. Meglio allora preparare una culla o una cesta, evitando però di acquistare le costose culle in commercio, e preferendo soluzioni in prestito o magari scovate nella soffitta della nonna (le culle e ceste di una volta sarebbero ideali, ma difficili da reperire), considerato che le si usano fino a 5-6 mesi al massimo. Una soluzione economica e creativa è di preparare una cesta ovale, tipo da stiratrice, con bordi non troppo alti, da completare con un materassino e, se si ha un nonno o un marito abile, un carrellino per sollevarla da terra. Una culla dovrebbe anche avere dei teli o una cappottina, per coprire la parte soprastante la testa del bambino, offrendo intimità e protezione.

Al giorno d'oggi si tende ad utilizzare la carrozzina che si compra insieme al passeggino. Se c'è possibilità di usare in casa una culla diversa da quella che si porta per strada e in mezzo al traffico, è meglio, anche perché le culle da passeggino sono di materiale plastico e poco o nulla traspiranti.

Se si deve utilizzare il lettino da subito, è bene usare delle imbottiture che lo rimpiccioliscono e offrano al bimbo più contenimento, per esempio un cuscino da allattamento che faccia da riduzione e il paracolpi che tende a chiudere- proteggere- rimpicciolire il vano, oppure un serpentone morbido, disposto lungo i bordi, che si può facilmente cucire da sé.

Se dovete acquistare il materasso, attenzione alla composizione: molto spesso i materassi per culle e lettini sono in poliuretano espanso, quindi offrono scarsa traspirabilità. Valutate l'idea di cercare un futon o un materasso in lana (informatevi presso un tappezziere, che può anche confezionarlo rilavando la lana di un vecchio materasso che langue in soffitta). Il cuscino non è necessario per il neonato.

Se invece decidete di far dormire il bimbo nel lettone, anche se solo in parte, assicuratevi di evitare possibili cadute. Il cuscino da allattamento usato a mò di barriera non è abbastanza sicuro, meglio procurarsi una spondina da fissare sotto al materasso. Attenzione anche a piumini e coperte pesanti, che potrebbero surriscaldare il bambino. Molti genitori utilizzano l'opzione “sidecar”, ovvero il

lettino con sbarre privato di una sponda laterale e fissato saldamente al lettone (naturalmente bisogna portare i materassi allo stesso livello e riempire con coperte o tessuti eventuali buchi), in modo da avere più spazio per tutti.

Abbiamo sperimentato con successo l'espedito di fare dormire i bimbi più grandini – da un anno in su- in un materasso messo a terra. I vantaggi sono che non cadono dal letto, possono muoversi liberamente salendo e scendendo da soli, possono utilizzarlo anche per il gioco oltre che per la nanna. Se il materasso è a una piazza e mezza o matrimoniale è utilissimo anche per permettere al genitore di dormire con il bimbo quando necessita- in caso di malattie o altro- o anche solo per farlo addormentare. Diventa anche una soluzione semplice per abituare il bimbo a dormire nella sua cameretta se prima dormiva con i genitori: i genitori si trasferiscono con lui sul suo materasso, nella sua cameretta, e quando il bimbo è pronto possono staccarsi e andare a dormire nella propria stanza. Il letto che in questo caso risulta molto grande per un bambino, può essere ridotto con l'ausilio di cuscini. E' utile anche appendere una zanzariera a soffitto in modo che renda l'ambiente più intimo e raccolto.

Lenzuolini

Sono necessarie per la culla o il lettino e ne occorrono almeno tre sopra e tre sotto. Si possono tranquillamente ricavare da qualche lenzuolo o scampolo di tessuto, ritagliato e orlato a macchina. Se il bimbo sporcherà molto si potrà valutare se comprare un altro set oppure un paio di sotto in più. La federa in genere non serve perché il cuscino si tende a non utilizzarlo.

Trapunta/coperte/sacco nanna

Il bimbo piccolo, e soprattutto il neonato, deve dormire in una stanza non troppo calda e mai sotto piumoni o coperte troppo calde o pensanti. A seconda della stagione consigliamo di aspettare a comprare coperte e trapunte fino a quando non servono veramente. A quel punto si avrà un'idea di come si mette a letto il bimbo – tuta in ciniglia, pigiama di cotone?- quanto caldo o freddo ha, se dorme solo o insieme ai genitori, quale temperatura esterna c'è, quali copertine o plaid si hanno a disposizione in casa e cosa manca.

Prendete in considerazione anche la possibilità di utilizzare il sacco nanna, nel qual caso le trapunte non servono. Il sacco nanna è una specie di salopette che anziché i pantaloni ha un sacco chiuso in fondo. In esso il bimbo si sente “avvolto” e protetto e non corre il rischio di scoprirsi.

Se ne trovano di diversi tessuti e pesantezze, adatti alle varie stagioni. Si trovano facilmente in vendita on line su numerosi siti. Ad esempio www.newbabyberry.com/acatalog/infogrobagfull.html

Traverse impermeabili e teli (anche da recupero)

Terrorizzati da racconti apocalittici su cacche pipì e vomitino, si tende a comprare pacchi di traverse impermeabili e simili. In realtà se ci sono bimbi con i quali nemmeno un telo di piombo riesce a salvare il materasso, ce ne sono tantissimi altri che non producono disastri e per i quali è sufficiente mettere un telo o un asciugamano sotto le lenzuola. Il consiglio dunque è: aspettate a conoscere vostro figlio, c'è tutto il tempo per capire cosa esattamente vi serve. Nel frattempo potete mettere un asciugamano tra lenzuolo e materasso. C'è da dire, comunque, che con i pannolini odierni (sia usa e getta che lavabili) sono davvero rari i casi di fuoriuscite catastrofiche.

Seggiolino auto/ovetto

E' indispensabile avere un seggiolino auto/ovetto oppure, per i primi mesi, una navicella omologata per trasportare il bambino in macchina. I seggiolini adatti ad un neonato appartengono alla categoria 0 e 0+, e permettono di trasportare il bambino fino a 10 o 13 kg.

Per molte mamme l'ovetto si è rivelato molto comodo, perché spesso il bimbo si addormenta nel viaggio e si può facilmente spostare dalla macchina alle ruote del passeggino (se si possiede un passeggino adatto a fissare l'ovetto, il cosiddetto “trio”). Per i viaggi lunghi è preferibile utilizzare la navicella, per far stare il bambino in posizione sdraiata, e se avete intenzione di spostarvi molto in macchina, controllate che la navicella della carrozzina abbia l'omologazione per essere fissata alla macchina. Se dovete acquistare un seggiolino/ovetto considerate innanzitutto la sicurezza del bimbo e la posizione sufficientemente reclinata o reclinabile.

Carrozzina con materasso

L'acquisto della carrozzina è molto oneroso, anche quando si tratta di un "trio", e la si usa solo per i primi 3-4 mesi. Sarebbe quindi ideale farsela prestare. Bisogna comunque considerare se si userà molto per uscire, e valutare se è da preferirsi la fascia (vedi oltre) per uscire e l'ovetto per i trasporti veloci. In realtà, la carrozzina offre al neonato la possibilità di stare sdraiato, posizione per lui ottimale, a differenza dell'ovetto, che costringe in una posizione semisdraiata, e andrebbe quindi evitato di usarlo per lunghi periodi.

Fascia o marsupio

Le fasce sono da preferire per il maggior sostegno e la migliore posizione nella quale permettono di portare il bambino. Le fasce lunghe permettono anche una notevole versatilità nelle posizioni per portare i bimbi (davanti, sulla schiena, sul fianco), in modo da adeguarle alle necessità ed al bambino che cresce. Sono molto utili anche per calmare i bimbi più agitati, oppure per sbrigare i lavori domestici quando il bimbo non ne vuole sapere di stare da sé o di dormire (il movimento della mamma che spazza o cammina cullerà anche il bambino più irrequieto). Avere le mani libere può anche essere utile quando si vanno a fare spese e commissioni, ma anche passeggiate, e soprattutto se ci si deve occupare di altri bambini. La fascia ripiegata occupa pochissimo spazio, e si può avere sempre con sé. Se invece si sceglie di usare un marsupio è bene usarne uno ergonomico e ben fatto. Un'ottima alternativa è rappresentata dal mei-tai.

Sacco passeggino

È utile se si intende uscire spesso d'inverno, ma si può sostituire con semplici copertine. Da valutare se procurarselo, in relazione al clima e alla frequenza delle uscite.

Borsa

È molto utile avere una borsa capiente da utilizzare solo per le uscite con il bimbo, in modo da averla sempre pronta con l'indispensabile. Naturalmente non è obbligatorio acquistarne una appositamente, e se avete già uno zaino o una borsa adatta, potete usarla per lo scopo. Se invece decidete di acquistarne una nuova, fate attenzione a sceglierla bene: in genere le borse in vendita nei negozi per bimbi tendono ad essere belle esternamente ma piccole al loro interno. Di solito comprendono un mini fasciatoio pieghevole che si può facilmente comprare a parte o sostituire con qualcosa di meglio, visto che di solito è un telino di plastica imbottita. I vari vani per inserire ordinatamente creme e oggetti vari non sono affatto indispensabili e a volte si rivelano poco pratici: osservate bene come sono disposti i vani interni e cercate di capire se offrono una sufficiente capienza. Verificate anche che la cinghia sia lunga abbastanza da portarla sia a spalla che a tracolla e che sia accorciabile per poggiarla sul manubrio del passeggino. In genere la classica borsa da passeggino è così chiaramente da bimbi piccoli che quando i bimbi sono cresciuti non la si usa più. Perciò valutate se allo stesso prezzo non potete comprare una bella borsa delle giuste dimensioni che potrà servire anche per altri usi.

Body, tutine

Ovviamente sono indispensabili ma anche in questo caso non conviene fare grandi scorte in anticipo perché non si ha idea del peso del bimbo alla nascita e di quanto aumenterà nelle prime settimane, oltre al fatto che è probabile che alla nascita arrivino in regalo capi d'abbigliamento. Anche qui vale il consiglio di cercarli in prestito: si usano talmente poco che vi stupirete di ricevere capi come nuovi. Comunque, cinque body e cinque tutine ci paiono sufficienti per cominciare.

Pannolini

Abbiamo già parlato dei vari tipi, monouso e durevoli.

Se decidete di usare pannolini usa&getta, acquistatene massimo due confezioni: avrete così modo di provarli e capire se sono di forma e peso adatti al bimbo. Quindi potrete ricomprare la medesima taglia e marca o sperimentare altre marche. Non fate mega scorte perché alcuni bimbi nascono grossi e aumentano di peso velocemente: in tal caso la primissima taglia di pannolini va sostituita con la taglia più grande.

Ricordate di non utilizzare assolutamente pannolini che durante l'uso rilasciano sul sederino del bimbo il gel super-assorbente che deve stare all'interno del prodotto. Se dovesse capitare e per ogni altro difetto cambiate marca e reclamate presso la casa produttrice.

Accappatoio a triangolo

Spesso si riceve in regalo; si può anche usare un normale asciugamano, ma un accappatoio a triangolo lo si può preparare, risulterà utile anche in seguito.

Calzini

3- 4 paia di calzini adatti alla stagione.

Scarpine

In lana o in cotone, confezionate a mano o comprate già fatte, vi serviranno per scaldare i piedi al bimbo, così come calzini, doppi calzini, calzini antiscivolo quando inizierà a camminare. Di solito si ricevono in regalo. Attenzione a non utilizzare troppo precocemente delle scarpine con suola rigida.

Bavaglino

Alcuni bambini soffrono di rigurgito e sporcano tantissimi bavaglino, altri non perdono una goccia di latte e non rigurgitano mai. I bavaglino per neonato sono particolarmente piccoli e si usano solo per pochi mesi, consigliamo di prepararne 4-5 massimo, per capire se il bimbo ne ha veramente bisogno ed in che quantità.

Cappellino

Non sapendo se il bimbo in arrivo sarà capellone o pelatino, un cappellino adatto alla stagione vale sempre la pena comprarlo. Se fa freddo sarà indispensabile per proteggerlo durante gli spostamenti, soprattutto se ha pochi capelli o non ne ha affatto. Meglio scegliere una cuffietta di lana naturale, che non surriscalda ed impedisce alla testina di disperdere calore.

Si possono confezionare o acquistare dei cappellini di seta per tenere protetta la testa del neonato anche in casa soprattutto i primi giorni dopo la nascita.

Termometro a punta morbida

Fra i tanti modelli lo riteniamo più pratico.

Forbicine unghie a punte arrotondate

Sono necessarie: le forbicine per unghie degli adulti rischiano di ferire le dita del bimbo.

Spazzola/pettine – Spugna - Termometro per acqua

Utili ma non indispensabili

Cuscino allattamento

È molto comodo per allattare e si può utilizzare in mille maniere sia con i bimbi che con gli adulti. È un cuscino a forma di mezza luna, riempito di lana, di pula di farro o palline sintetiche, è piuttosto grande e si riesce a modellarlo in diverse forme, per adattarlo all'uso che se ne fa.

Utilissimo fin dalla gravidanza, per sostenere il corpo della mamma durante il giorno su sedie o divani e nel letto per riposare meglio.

Utile anche per il bimbo che inizia a stare seduto ma tende a cadere: avvolto intorno a lui gli fa da sostegno e para le cadute.

Si può facilmente confezionare in casa (http://larbreabebes.it.free.fr/a_cuscinopasapas.htm) anche se può non essere semplice trovare la pula di farro mentre al contrario la lana si trova facilmente.

Tiralatte

Un tiralatte manuale può essere utile in caso di ingorgo mammario, anche se non è indispensabile: in questi casi, si può spremere manualmente il seno (esiste una tecnica specifica), ed agevolare la fuoriuscita del latte con una doccia calda o una borsa dell'acqua calda, ed un massaggio locale.

Se invece si ha bisogno del tiralatte durante i primi tempi dell'allattamento, per aumentare la produzione del seno oppure integrare l'alimentazione di un neonato pigro, è indispensabile un tiralatte elettrico a pompa, meglio se a due uscite, che si può affittare in farmacia. Lo stesso discorso vale anche se si intende tirarsi il latte regolarmente per farlo somministrare al bambino in assenza della madre (ad esempio al ritorno al lavoro), mentre per tirarsi il latte saltuariamente va bene qualsiasi tipo di tiralatte oppure la tecnica di spremitura manuale del seno. Se pensate di avere

bisogno di un tiralatte, vi consigliamo comunque di chiedere consiglio ad una consulente in allattamento, per farvi indirizzare meglio.

Biberon + scaldabiberon + sterilizzatore

Necessari solo in caso di allattamento artificiale o misto. La maggior parte delle donne può allattare al seno, quindi non è necessario acquistarli prima della nascita del bambino.

Se dovesse essere indispensabile dare al bambino delle aggiunte di latte artificiale (su consiglio del pediatra e dopo aver interpellato una consulente in allattamento), è bene valutare l'impiego di modi alternativi al biberon per la somministrazione, quali cucchiaino, siringa, tazzina o DAS (Dispositivo di Alimentazione Supplementare, costituito da una bottiglia da appendere al collo, munita di due tubicini, da posizionare in corrispondenza del capezzolo: in questo modo il bambino, mentre assume il latte della bottiglia, stimola, con la suzione, la produzione del latte materno). Il biberon può infatti creare confusione nella tecnica di suzione, risultando così sfavorevole all'instaurarsi dell'allattamento e ad un'adeguata stimolazione del seno materno.

Il biberon è inutile per il bambino allattato al seno a richiesta e che cresce bene, perché non ha bisogno di ricevere né aggiunte, né tisane, né acqua, né altro.

Se si utilizza il biberon, la sterilizzazione è indispensabile fino ai 6 mesi di età del bambino, e può essere utile munirsi di sterilizzatore e scaldabiberon se se ne fa un uso quotidiano, in modo da rendere più agevoli le operazioni. Per un uso saltuario del biberon è sufficiente bollirlo in una pentola con coperchio, per almeno 5 minuti, oppure in pentola a pressione (nel cestello per la cottura a vapore), per 20 minuti dopo il fischio, e senza abbassare la fiamma. Questo secondo metodo in particolare è molto efficace.

Ciuccio + portaciuccio

Anche il ciuccio può provocare confusione nella tecnica di suzione, rendendo il neonato meno abile nel succhiare al seno. Questo può avvenire a poche settimane, come ad un mese o a qualche mese, perciò l'uso del ciuccio dovrebbe essere evitato a qualsiasi età. Molti bambini allattati al seno rifiutano spontaneamente il ciuccio, e comunque acquistare un ciuccio è cosa di pochi minuti (anche al supermercato!) mentre instaurare un buon allattamento può richiedere impegno e tempo.

Tazze, piatti, posate

Non sono indispensabili (ne parliamo nel capitolo della pappa) e comunque se decidete di acquistarli vi consigliamo di farlo solo al momento dell'inizio svezzamento.

Bilancia

La bilancia non è un oracolo, come troppe volte si tende a credere, ma uno strumento di misura e, in quanto tale, soggetto ad errori: tende infatti ad oscillare in difetto o in eccesso, a volte anche di 20-30 gr, quantità non trascurabile quando si pesa un bambino molto spesso (la crescita media settimanale è di 110-250 gr, e non ha senso pesare il bambino ogni due o tre giorni!) o quando si fa la famigerata doppia pesata (su una poppata di 100 gr, 20-30 gr sono una quantità considerevole ed ansiogena). La doppia pesata è assolutamente sconsigliata, poiché, oltre a non essere affidabile, crea ansia e peggiora la situazione. Come se non bastasse, sono state fatte prove di doppia pesata su bimbi allattati con il biberon, osservando valori diversi rispetto alla quantità di latte assunta.

In realtà non è indispensabile pesare il bambino per sapere se cresce bene: come abbiamo detto nel paragrafo sull'allattamento, è sufficiente assicurarsi che il bambino bagni 5-6 pannolini al giorno, ed evacui dalle 3 alle 5 volte (per i primi mesi). Se comunque decidete di usare la bilancia, vi raccomandiamo di usarla "bene", ovvero pesare il bambino una sola volta a settimana, alla stessa ora, nudo.

Considerate infine che la bilancia sarà utilizzata con costanza solo in caso di problemi di peso e allattamento, ed in caso contrario potrete pesare il bambino in farmacia, nei consultori, dal pediatra, da altre neomamme. Consigliamo quindi un rito scaramantico: non acquistatela assolutamente! Se la ricevete in prestito archiviatela da qualche parte -il più lontano possibile- e tiratela fuori solo alla bisogna. Se ne avrete realmente necessità e non l'avete in casa, potrete affittarla in farmacia

Umidificatore

Non è detto che serva ed è un altro utensile che si compra solo se necessario e al momento opportuno

Giostrina musicale

I pareri sull'utilità sono controversi e i carillon non è detto che siano graditi ai bimbi piccoli. Si può anche costruire artigianalmente (www.lacasanellaprateria.com/2009/04/la-giostrina.html)

Palestrina

Altro oggetto che qualcuno trova utile e qualcun altro assolutamente inutile.

Se potete influire sull'acquisto il nostro consiglio è di evitare i modelli in plastica muniti di tanti tipi di stimolazione che disorientano il neonato: colori, suoni, luci, musicchette, specchietti, cose che si muovono, ecc. Preferite qualcosa di più sobrio e più vicino alla delicatezza del bebé, con forme semplici, colori non aggressivi e assenza di meccanismi elettronici..

Sdraietta

C'è chi dice che è utilissima, chi non la usa per niente. Innanzitutto dipende dal bambino – se gli piace starci o meno- in secondo luogo dal tipo di sdraietta: alcune sono più comode ed ergonomiche di altre. Sicuramente un oggetto da chiedere in prestito.

Ad ogni modo è bene sapere che la posizione dalla sdraietta non è corretta per i primissimi mesi di vita del bambino, che dovrebbe stare il più possibile sdraiato e non semi-seduto: il peso non dovrebbe mai poggiare sul sacro né affaticare i muscoli della colonna vertebrale, ancora poco sviluppati. Nei primi tre mesi è bene utilizzare la sdraietta solo per brevi periodi e in posizione completamente sdraiata.

Viceversa è importante e utilissimo per il bimbo potere stare sdraiato su un materassino o su coperte, così da poter giocare con le mani e afferrare i propri piedi e sviluppare un normale e naturale movimento che proprio e solo la posizione sdraiata permette.

Seggiolone/seggiolino da tavolo

Quando il bimbo inizia a mangiare le pappe è indispensabile avere un posto dove metterlo seduto. C'è chi utilizza il seggiolone e chi il seggiolino da tavolo. I seggioloni in plastica dotati di mille accessori e funzioni sono concepiti per un utilizzo fin dai 4 mesi, mentre sarebbe indicato far sedere il bambino solo quando è in grado di farlo da solo (intorno ai sei mesi). Sono comunque molto ingombranti e si utilizzano per un periodo di tempo limitato. Un buon acquisto sono i seggioloni tipo "Tripp-trapp" della Stokke: sono costosi ma permettono al bambino di stare seduto a tavola con il resto della famiglia e soprattutto si utilizzano molto a lungo (fino a 12 anni) poiché si trasformano in sedie ergonomiche, che si adattano alla crescita del bambino. Esistono modelli simili a quello della Stokke e a prezzi più contenuti, che si possono facilmente trovare on line, ad esempio su ebay o su siti web soprattutto tedeschi (marche Hauck, Roba ed altre).

Alcuni genitori utilizzano invece il seggiolino da tavolo, e, nel caso dobbiate acquistarlo nuovo, confrontate varie marche e cercate di capire quale vi pare più sostenuto e adatto al bimbo. Non è comunque una soluzione adatta a bambini che non sanno stare seduti autonomamente.

Da evitare

Igienizzanti per biberon

Come spieghiamo in seguito, siamo contrarie agli igienizzatori vari, per il loro alto contenuto di sostanze di derivazione petrolchimica: si lava il biberon con un una goccia di detersivo se particolarmente sporco, bicarbonato negli altri casi, e poi si sterilizza.

Box

E' uno dei classici attrezzi per cui si spende parecchio e che in genere si utilizza pochissimo. Non è consigliabile usarlo per lungo tempo: sempre troppo piccolo rispetto alle esigenze del bimbo di misurarsi e muoversi negli spazi e lo abitua ad adattarsi ad uno spazio limitato e definito.

Inoltre all'interno di esso può giocare solo con ciò che gli viene offerto, non può gattonare in maniera soddisfacente ed è stimolato ad imparare ad alzarsi e sedersi troppo presto. E' anche vero che per un uso limitatissimo il box può essere utile: a volte è necessario o confortante sapere di potere poggiare il bimbo in un luogo sicuro e potersi allontanare di pochi passi. D'altra parte è troppo ingombrante da essere usato per riporre i giochi, come suggeriscono alcuni.

E' comunque molto meglio predisporre a terra un **tappeto imbottito**, eventualmente limitato da cuscini, che non sia troppo morbido così che il bimbo abbia una buona presa e appoggio e non vi affondi.

Girello

Non tutti sanno che il girello è fortemente sconsigliato dai pediatri in quanto causa del numero di incidenti superiore a tutti i prodotti destinati all'infanzia.

Esso permette al bimbo, non ancora pronto a camminare, di scorazzare per la casa (e ai genitori di riposarsi un po' intanto che il bimbo si diverte da solo). Questo avviene a discapito dello sviluppo motorio del bambino. Se si osserva il bambino e lo si rispetta nella sua crescita e sviluppo, si può agire facilitando le sue tappe evolutive semplicemente lasciandolo fare, rimanendo qualche passo dietro a lui e seguendolo. Può essere controproducente cercare di portarlo avanti verso tappe per le quali non è ancora pronto ed offrirgli attrezzi che gli permettono di fare cose che non sarebbe in grado di fare autonomamente. Stimolare troppo precocemente le tappe dello sviluppo motorio impedisce in realtà uno sviluppo neuro-muscolare adeguato all'età, in particolare per quanto riguarda strisciamento, gattonamento e deambulazione. Il girello non facilita, come spesso si sente dire, l'apprendimento dei primi passi, piuttosto ritarda lo sviluppo e la coordinazione dei movimenti adeguati ed autonomi, poiché impegna il bambino in movimenti innaturali e lo priva della possibilità di sperimentare quelli fisiologici per la sua età (rotolare, strisciare, gattonare...). Il bimbo imbracato nel girello, infatti, non cammina ma si spinge, così facendo non allena affatto il senso dell'equilibrio e la capacità di stare in posizione eretta. E' inoltre indotto a camminare sulla punta dei piedi prima di avere sviluppato la capacità di stare in posizione eretta, ed è obbligato in una posizione che porta un eccesso di peso nelle anche. Come se non bastasse, impedisce al bimbo di cadere e così sviluppare competenze di equilibrio e prudenza, e gli permette invece di raggiungere oggetti ed altezze che non competono alla sua età.

Sbagliato è cercare di portarlo avanti, verso di noi, verso tappe per cui non è ancora pronto quando noi crediamo o vogliamo che lo sia. Sbagliato dunque offrirgli attrezzi che gli permettono di fare cose che da solo non farebbe, perché è invitato a fare anzitempo azioni per cui non è pronto e allo stesso tempo evita di sperimentare con pienezza lo sviluppo neuro-muscolare che compete alla sua età, che nel caso di bimbi dai 5-6 mesi in avanti sono: lo strisciamento, il gattonamento e la deambulazione. Non parliamo poi dei girelli ultima generazione che contengono giochini, luci, carillon ecc, per cui valgono le stesse considerazioni sensoriali delle palestre.

Alcuni genitori spiegano la scelta dell'uso del girello con la frase "è così pieno di energia che ha bisogno di fare di più e chiede di camminare". Ebbene, se chiede di camminare lasciamolo camminare, se è pronto camminerà da solo, altrimenti gli verrà naturale sperimentare per ore ed ore i vari passaggi motori che a tempo debito lo porteranno a camminare in maniera autonoma e corretta.

...e per finire

Un/a parente o un'amica disposti ad andare a fare le spesine di ciò che scoprirete di avere bisogno nei primi giorni completano il quadro.

CORSI PRE E POST PARTO

In ogni città è possibile frequentare corsi pre e post parto, nei consultori o in altre strutture. Se i corsi pre-parto sono consigliabili, i corsi post-parto sono consigliatissimi!

Curatevi di mantenere i contatti con le donne del pre-parto o con le strutture di riferimento e quanto prima riunitevi tra mamme e neonati.

Quando il bimbo è piccolissimo si è molto presi, a volte molto stanchi, a volte molto insicuri. Soprattutto se ci si chiude in se stessi e se non si ha occasione di confrontarsi con altri genitori e bimbi, viene a mancare l'ossigeno vitale, la freschezza e anche la leggerezza di vivere un momento di vita prezioso e unico. Confrontandosi con altre mamme si viene a scoprire che non si è sole, o meglio soli: le nostre difficoltà sono anche quelle di altri e se raccontate tra una lacrima e un sorriso diventano fatiche belle per cui vale la pena alzarsi ogni mattina anche se non si è molto dormito di notte!

Curatevi quindi di tessere una rete di aiuto reciproco prima del parto, così da averla già pronta quando ne avrete bisogno.

Curatevi anche di accettare ogni aiuto che vi verrà offerto da parenti o amici e siate anche spudorati nello specificare che tipo di aiuto desiderate: forse non vi sentirete di lasciare il neonato a qualcun altro, ma certamente vi farà molto piacere se qualcuno si occuperà di cucinarvi qualcosa, farvi una spesa o pulirvi la casa.

ALLATTAMENTO

Suggeriamo un thread per capire se il seno va trattato o meno con prodotti e sfregamenti specifici:

www.consapevolmente.org/site/modules/news/article.php?storyid=322

A lato di quegli ottimi consigli aggiungiamo la nostra esperienza.

Iniziare bene

Vi consigliamo, durante la gravidanza, di raccogliere informazioni riguardo la fisiologia dell'allattamento e i problemi più comuni che si incontrano all'inizio. Libri, siti web, forum di discussione on line, ma soprattutto gruppi di mamme guidati da una consulente in allattamento sono strumenti utili o quasi indispensabili per l'instaurarsi di un buon allattamento. Le consulenti in allattamento possono essere mamme volontarie che hanno seguito una specifica formazione per sostenere la donna durante l'allattamento al seno (La Leche League è la più importante associazione, presente a livello nazionale ed internazionale che si occupa di promuovere l'allattamento al seno, ma in alcune città esistono anche gruppi locali legati ad altre realtà, informatevi! Anche alcuni consultori e ospedali offrono un servizio analogo) oppure una professionista, spesso ostetrica, ma non solo, che ha seguito una formazione IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant). Frequentare i gruppi di incontro sull'allattamento fin dalla gravidanza è un modo per incontrare altre mamme e raccogliere esperienze e consigli che più tardi si riveleranno preziosi. Molte consulenti sono reperibili telefonicamente; in particolare quelle de La Leche League operano come volontarie e sono disponibili a fornire consiglio e sostegno in qualsiasi situazione.

Per un buon inizio dell'allattamento ci sono alcuni punti basilari da prendere in considerazione.

Il bambino va attaccato al seno il prima possibile dopo il parto e lasciato succhiare frequentemente, ogni volta che ne esprime il bisogno. In un neonato 8-12 poppate al giorno sono normali, anzi consigliate per favorire una buona produzione da parte della mamma. Le poppate non hanno né orari, né durata prestabilita. Il bambino dovrebbe poter soddisfare tutto il suo bisogno di succhiare al seno (no al ciuccio e al biberon, che fra l'altro possono generare confusione nella tecnica di suzione). La produzione del latte viene infatti stimolata dalla suzione del bambino: quanto più il bambino richiederà, tanto più il seno della mamma produrrà. Questo meccanismo di domanda e offerta si regola da solo quando il bambino è libero di poppare con la frequenza e la durata desiderata, e permetterà anche aggiustamenti successivi, ad esempio durante gli "scatti di crescita", periodi nel

quale il bambino vuole succhiare più frequentemente, non tanto perché “non c’è abbastanza latte”, quanto perché vuole aumentare la produzione. Questo avverrà normalmente nel giro di pochi giorni. E’ indispensabile controllare che la posizione sia corretta: il seno non dovrebbe essere dolorante, se fa male forse la posizione non è giusta.

Per essere sicuri che il bambino stia prendendo abbastanza latte è sconsigliato fare la doppia pesata, meglio pesare il neonato una volta a settimana, alla stessa ora: l’accrescimento dovrebbe essere di 110-120 gr a settimana per i primi mesi. Inoltre è bene controllare il numero di pannolini bagnati: dovrebbero essere 5-6 al giorno, ed inoltre il neonato dovrebbe avere da 2 a 4 scariche al giorno.

Protezione dei capezzoli e ragadi

Nei primi tempi dell’allattamento abbiamo usato e riusato, prestato ad amiche e conoscenti, dei paracapezzoli in argento. In tutte noi si sono rivelati utili nel lenire il dolore: l’argento impedisce ai tessuti di appiccicarsi al capezzolo e poiché il latte non viene assorbito ne rimane sempre qualche goccia a contatto con il capezzolo – il latte materno ha una naturale funzione antibatterica e ammorbidente. Qualora si formassero delle ragadi il paracapezzoli in argento aiuta nella cicatrizzazione. Non vogliamo spingervi a comprare a tutti i costi questo prodotto che è anche piuttosto costoso (40-50 euro); diciamo solo che noi vi abbiamo trovato parecchio giovamento e lo stesso prodotto, il cui costo iniziale è alto, può essere riutilizzato all’infinito da più e più mamme.

In caso di ragadi è molto efficace usare la lanolina (esclusivamente creme a base di sola lanolina purificata ed anidra!) poiché attutisce il dolore “smorzando” le terminazioni nervose del capezzolo e favorisce l’umidità profonda della pelle, aiutando la guarigione della ragade senza formazione di crosta. La lanolina, però, è un ingrediente molto controverso, poiché deriva dal vello della pecora, che, durante la sua vita, si riempie di pesticidi ed anticrittogamici, che è impossibile separare poi dalla lanolina. Dunque la soluzione sarebbe una lanolina biologica, ma attualmente il prodotto non è reperibile.

Le coppette assorbilate

Per le perdite tra una poppata e l’altra si usano generalmente le coppette assorbilate usa&getta. Alcune di ultima generazione contengono all’interno gel superassorbenti di origine petrolchimica: hanno il potere di assorbire il latte e trattenerlo -quindi effettivamente minimizzano la possibilità di perdite- ma questi gel tendono a rilasciare inquinamento sulla pelle e quindi sul capezzolo. Questo, oltre ad essere dannoso per mamma e bambino, può essere uno dei tanti fattori che ostacolano l’allattamento al seno.

Naturalmente oltre a non essere ecologiche perché monouso, hanno un impatto ambientale più alto delle normali usa&getta in cellulosa. Noi le sconsigliamo, se non in caso di reale necessità (uscite, lavoro, ecc.) e consigliamo di usarne altre nella quotidianità.

Infatti si trovano in commercio anche quelle riutilizzabili in cotone, a marca AVENT (facilmente reperibili ma prodotte da multinazionale), DISANA, IMSE VIMSE e POPOLINI. Si lavano in lavatrice e vanno bene per perdite lievi o poco abbondanti. In caso di perdite molto abbondanti tendono a diventare rigide quando il latte si asciuga.

In questo secondo caso consigliamo quelle della POPOLINI in seta buretta (lato seno) e lana (lato esterno): sottili, ampie, fresche, inodori, assorbono benissimo le perdite abbondanti mentre la lana impermeabilizza. Sono più care delle altre ma le prestazioni sono più elevate. Devono essere lavate a mano. (www.popolini.it)

Se poi si ha in casa una macchina da cucire si possono confezionare velocemente da sé! Prendendo come forma un bicchiere, si tagliano gli strati desiderati del tessuto anche da riciclo, purchè morbido e assorbente, a cui si possono aggiungere un disco di seta nello strato a contatto col seno e uno di lana in quello esterno. Se ne possono confezionare parecchie e il costo è irrisorio, in rapporto anche alle più semplici in cotone.

LE PRIME PAPPE

Solitamente, quando il bimbo ha 4 o 5 mesi, il pediatra consegna alla mamma una tabella per lo svezzamento, nella quale consiglia le tappe per l'introduzione dei cibi solidi, con un ritmo talvolta serrato. In realtà, spesso si comincia troppo presto, tant'è vero che l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia l'allattamento esclusivo fino a 6 mesi. E' proprio a questa età che possono comparire i segnali che indicano che il bambino è pronto per iniziare a cambiare alimentazione: il bimbo inizia a stare seduto da solo (e questo permette una migliore digestione dei cibi solidi), mostra interesse verso il cibo degli adulti e nella maggior parte dei casi, il suo sistema gastrointestinale ha raggiunto un'adeguata maturazione.

Se si decide di aspettare almeno i 6 mesi si avrà anche il vantaggio di poter rinunciare agli alimenti per l'infanzia, costosi e spesso ricchi di ingredienti indesiderati. Anziché acquistare omogeneizzati e pappe pronte si potrà tranquillamente dare al bambino frutta fresca grattugiata o cotta, e verdure cotte al vapore o lessate. Carne, pesce e formaggi vengono offerti come omogeneizzato o liofilizzato fin dai primi mesi, ma possono contenere conservanti ed additivi, e si tratta di alimenti "morti", che vengono arricchiti di vitamine e sali minerali per compensare la perdita di valore nutritivo legato alla lunga lavorazione e conservazione. Il cibo ha anche un aspetto energetico, e nutrirsi di cibo fresco e di stagione non ha lo stesso significato che nutrirsi di cibo inscatolato e conservato da lungo tempo. Meglio allora aspettare il momento giusto e proporre al bambino i cibi "veri", cotti senza grassi e frullati o passati nella pappa, oppure piccoli assaggi di formaggi quali ricotta e parmigiano. E' vero che esistono in commercio omogeneizzati senza additivi e di agricoltura biologica, ma è sempre e comunque preferibile usare i cibi freschi e riservare i vasetti per le emergenze (viaggi, ecc).

L'introduzione della carne fin dai primi mesi è l'argomento che spesso giustifica l'utilizzo di liofilizzati ed omogeneizzati. In realtà, secondo alcuni Autori e Medici, è possibile e nutrizionalmente adeguato proporre uno svezzamento vegetariano anche a genitori che intendono in seguito introdurre carne ed altri prodotti animali, posticipando l'assunzione degli stessi a un'età più indicata per il bimbo e incrementando nel frattempo il consumo di proteine vegetali quali legumi, tofu e derivati, seitan in associazione con i cereali. Per le indicazioni al riguardo vi rimandiamo ai libri descritti nella sezione "Letture per Genitori Consapevoli" e al sito di Francesca G <http://xoomer.virgilio.it/tatanone/>

Per quanto riguarda le tisane, attenzione a quelle granulati, che di solito contengono zucchero. Se desiderate offrire della camomilla o del finocchio al vostro bambino, comprate una manciata di fiori o semi in erboristeria e preparate la tisana al momento, senza zuccherarla. Ricordate comunque che un bambino allattato al seno non ne ha bisogno, ed anzi possono interferire con il meccanismo domanda-offerta dell'allattamento.

Le farine precotte sono praticamente l'unico prodotto per l'infanzia che può valere la pena acquistare per i primi tempi. La loro elevata digeribilità le rende adatte a far incontrare al delicato apparato digerente del bambino i cereali. Un'alternativa migliore, ma non sempre possibile, è di preparare la farina da sé, se si possiede un macina cereali casalingo, oppure fare macinare i cereali presso un negozio biologico (alcuni offrono questo servizio), ricordando che la farina si conserva al buio per una settimana o poco più. La farina così preparata andrà tostata (se si ha il macina cereali casalingo, meglio ancora tostare i chicchi prima della macinatura), per trasformare l'amido in destrosio ed aumentarne la digeribilità, e quindi cotta a lungo nel brodo di verdura.

Per preparare le pappe non sono quindi necessari ingredienti speciali, né prodotti per l'infanzia, né ricette alchemiche. E' sufficiente comprare frutta e verdura fresca di stagione (meglio se biologica) ed usarla per le proprie preparazioni nel modo più semplice possibile. Il brodo di verdura è la base classica delle pappe di cereali, e si può preparare di volta in volta con una manciata delle verdure a disposizione. Se ne può anche preparare una quantità maggiore e congelarlo in contenitori monoporzione (magari riutilizzando vasetti dello yogurt, vaschette dei formaggi e simili) per averlo a disposizione in caso di bisogno. La stessa cosa vale per legumi, carne e pesce. La frutta richiede pochissima manipolazione, e può essere semplicemente grattugiata al momento, oppure cotta in pochissima acqua.

Lo svezzamento dovrebbe accompagnare il bambino verso l'alimentazione dei "grandi", perciò è bene pensarlo come una vera e propria educazione alimentare. Se facciamo conoscere al bambino i

sapori “veri” degli alimenti freschi, non dovremo passare troppo tempo a preparare cibi speciali per lui, ma ben presto potrà mangiare il cibo preparato per il resto della famiglia, magari sminuzzato o schiacciato, con l'accortezza di aggiungere solo nel piatto degli adulti i condimenti troppo saporiti.

Gli accessori per la pappa

Per il momento della pappa si trovano in commercio moltissimi accessori, ma sono davvero indispensabili? In realtà per preparare le pappe durante lo svezzamento sono sufficienti tre o quattro oggetti che spesso abbiamo già in casa: un pentolino, un passaverdura manuale, una grattugia apposita (meglio se di vetro) ed un cestello per cuocere al vapore. In commercio esistono costosi “cuocipappa” che cuociono al vapore i vari ingredienti, oppure omogeneizzano le pappe e la frutta, oppure scaldano i vasetti degli omogeneizzati. In realtà si tratta di oggetti superflui: cuocere una manciata di verdure in un pentolino è cosa di pochi minuti e non c'è davvero bisogno di un robot da cucina apposito. Per alcuni può essere utile un frullatore che omogeneizza e che immette meno aria nella pappa rispetto ad un comune frullatore, ma in realtà il modo migliore è usare il passaverdura manuale, poiché le parti più fibrose o più dure e le bucce (ad esempio dei legumi) restano nel passaverdura e non vanno a disturbare la delicata digestione del bambino. Bastano un paio di minuti per passare la quantità di verdura (e legumi, tofu, carne, ecc) necessaria per un bambino in età di svezzamento...

Per quanto riguarda le stoviglie per il bambino, ricordate che a 6 mesi egli è in grado di imparare a bere dal bicchiere o dal bicchiere con beccuccio. Le tazze “magiche” antirovesciamento, sempre più diffuse, dotate di una valvola sottostante al beccuccio, che impedisce al liquido di rovesciarsi, non sono in realtà utili per insegnare al bambino a bere, poiché lo costringono a succhiare vigorosamente, anziché imparare a controllare la quantità di acqua con nuovi movimenti delle labbra e della lingua. Possono invece essere utili se si usano in situazioni particolari, ad esempio durante le uscite, per evitare che il liquido si rovesci nella borsa, oppure di notte, se il bambino ha sete e si vogliono evitare rovesciamenti accidentali sul letto.

I piattini infrangibili sono utili quando il bambino mangia autonomamente dal piatto, altrimenti, se lo imboccate, potete usare una ciotola che avete già in casa. L'acquisto di un cucchiaino speciale per imboccare o delle posatine per mangiare da sé non è indispensabile e si possono tranquillamente utilizzare le posate già presenti in cucina. Molto spesso, inoltre, le stoviglie “da bambini” sono vivacemente colorate e piene di disegni e decorazioni, e questo può disorientare il bimbo ed impedirgli di distinguere la qualità e la sensorialità del cibo che ha nel piatto. Meglio allora usare piatti bianchi o in colori chiari, anche per evitare una precoce assuefazione alle mode commerciali.

I bavagli sono naturalmente indispensabili, meglio quelli molto grandi (da asilo), dei quali potrete fare rifornimento al mercato locale o in un grande magazzino. Un'idea in più è recuperare qualche vecchia t-shirt, infilare un elastico nell'orlo delle maniche, infilare un nastro lungo nell'orlo del collo (facendo uscire le estremità dietro) ed ecco pronto un grembiolino “integrale” a prova di pappa!

L'ORA DELLA NANNA

Mentre il bambino è ancora nella pancia, i genitori si domandano, preoccupati, “dormirà?”. Oppure hanno un bambino di pochi mesi, che si rifiuta di dormire, tranne per piccoli sonnellini di 10 minuti, e le cui notti sono costellate da innumerevoli risvegli. O ancora, un bambino ai primi passi, che “lotta” contro il momento della nanna e di notte si sveglia ogni una o due ore.

Soprattutto quando si arriva ad una situazione di stanchezza ed esasperazione, bisognerebbe assolutamente evitare di rivolgersi ai “metodi” convenzionali per far dormire il bambino, che promettono il successo con poche notti di “fermezza” da parte dei genitori e pianto da parte del bambino. Questi metodi suggeriscono di imporre al bambino nuove abitudini legate alla nanna, col pretesto di “insegnargli” a dormire da solo, al prezzo però di molte lacrime e di un clima quasi terroristico per la gestione dell'addormentamento e dei risvegli notturni. Sarebbe bene ricordarsi che come genitori siamo in una relazione viva ed amorevole con il bambino ed imporre il sonno o non rispondere alle urla e ai lamenti equivale ad erigere un muro del quale possiamo immaginare solo conseguenze negative. I “metodi” convenzionali per far dormire il bambino impongono anche lo

svezzamento notturno ed il dormire separati dai genitori, e non è detto che queste soluzioni drastiche siano adatte a tutte le famiglie; in particolare lo svezzamento notturno andrebbe valutato con molta cautela, tenendo conto dell'età e dei bisogni del bambino, ed anche sapendo che non vale l'equivalenza "svezzamento = nanna"! Non dimentichiamoci che il bambino ha bisogno di cure, contatto, affetto...anche notturni! Questo non significa rassegnarsi a passare le notti in bianco fino a 3-4 anni (età alla quale la maggior parte dei bambini dorme senza problemi) ma piuttosto trovare il proprio modo di relazionarsi alla questione "nanna", nutrendola di amore e non di costrizione!

Cosa fare allora? Innanzitutto è bene sapere che il sonno del bambino è diverso da quello dell'adulto; i suoi cicli di sonno sono più brevi e comportano quindi un maggior numero di "micro-risvegli" fra un ciclo e l'altro. Durante questi risvegli, che noi stessi sperimentiamo ogni notte, il bambino può semplicemente girarsi o strofinarsi gli occhi e riaddormentarsi, oppure può mettersi a piangere e richiedere l'aiuto dei genitori. Nel primo caso il bambino dormirà più a lungo, ed i genitori non si accorgeranno nemmeno del risveglio, nel secondo caso, ci sarà bisogno di un intervento amorevole della mamma o del papà. Naturalmente i risvegli frequenti sono fisiologici nel neonato e rispondono ad esempio al bisogno di poppare frequentemente anche di notte, e non è indicato costringere un bambino molto piccolo a dormire troppo a lungo. Con il passare del tempo il bambino matura la capacità di mettere insieme più cicli di sonno, e dormire ininterrottamente per un tempo maggiore. Questo sviluppo avviene facilmente in alcuni bambini, mentre per altri è molto più difficile addormentarsi o restare addormentati, ed in questo caso si può fare qualcosa. Se si cerca di assecondare e facilitare in maniera consapevole questa evoluzione, si può favorire un buon sonno nel bambino, e sostenere l'acquisizione di ritmi di sonno adeguati all'età, in modo da evitare di creare stress e tensioni legate al momento della nanna, oppure migliorare una situazione già conflittuale. Alcuni libri (sotto elencati) sono utili per capire "come" dorme un bambino ed individuare possibili strade per riorganizzare il suo sonno, proponendo idee da attuare a piccoli passi, sempre restando in ascolto del bambino, e cercando di evitare lacrime inutili, creando al contrario una cornice di calma e rilassatezza (per tutti) per il momento della nanna.

In linea generale ci sono alcune cose da prendere in considerazione per favorire un buon sonno nel bambino:

- osservare i segni di stanchezza del bambino in modo da metterlo a dormire "esattamente" quando è stanco. Spesso, se i bambini superano il "momento buono", poi diventa molto più difficile farli dormire!
- favorire l'instaurarsi di "buone" associazioni con il sonno. Ad esempio, è utile cercare di fare addormentare il bambino nello stesso posto nel quale dormirà (culla, lettino, lettone), anziché addormentarlo in braccio e poi posarlo. Molti autori concordano nell'affermare che se, al momento di un "micro-risveglio", il bambino trova intorno a sé la stessa situazione (associazione) nella quale si era addormentato, può passare al ciclo di sonno successivo più facilmente, ovvero senza svegliarsi completamente.
- curare una "routine" piacevole e rilassante (per tutti!) per l'ora precedente il momento della nanna, per calmare, rassicurare e "preannunciare" il momento del sonno.
- favorire una regolarità negli orari dei sonnellini e nella nanna.
- avere aspettative realistiche: per un bambino di alcuni mesi "dormire tutta la notte" significa dormire 5 ore di fila! E non le 12 ore ininterrotte che alcuni "metodi" sbandierano, e che sono, in realtà, un'acquisizione graduale e che non avviene per tutti allo stesso momento.

Libri utili o quasi indispensabili

- **E. Pantley, *The no cry sleep solution*, Mc Graw Hill.** Un libro pratico ed interessante che offre un ventaglio di idee per migliorare il sonno del bambino in maniera amorevole e graduale, nel pieno rispetto delle esigenze del bambino e della famiglia, compreso allattamento notturno e cosleeping. Soluzioni veramente senza lacrime, da adattare alle proprie scelte di genitorialità. (Il libro non è tradotto in Italiano, ma si trova in Inglese e Spagnolo)
- **Sara Letardi, *Il mio bambino non mi dorme*, Bonomi.** Un libro ricco di informazioni sui modi, ritmi e luoghi del sonno, e molte idee su come gestire le più disparate questioni legate

alla nanna. Suggerisce piccoli passi per modificare le abitudini del sonno, in maniera rispettosa e “senza lacrime aggiunte”.

- **William Sears, *Genitori di giorno...e di notte*, La Leche League International.** Un libro a favore del dormire insieme o vicini, che incoraggia a rispondere ai bisogni notturni e ad ascoltare il proprio intuito.
- **Grazia Honegger Fresco, *Facciamo la nanna*, Il Leone Verde.** Se avete pensato di usare un “metodo” per insegnare al bambino a dormire piangendo, questo libro ve ne toglierà definitivamente la voglia. Molto interessante per comprendere e seguire le esigenze del bambino, prevenire i malesseri da sonno e riflettere su cosa sia veramente utile per sostenere il bambino nel suo sviluppo.

Libri interessanti ma favorevoli al “lasciar piangere”

- **Susan E. Gottlieb, *Come risolvere i problemi di sonno dei bambini*, Red Edizioni.** Questo libro contiene molte informazioni interessanti circa il sonno e la sua fisiologia nelle varie età, l'importanza dei rituali e delle buone abitudini, e le possibili cause dei problemi legati alla nanna, compresi quelli di tipo psicologico e medico. Peccato che gli spunti “risolutivi” consistano comunque in soluzioni drastiche nelle quali il bambino viene lasciato piangere a lungo.

Libri da evitare

- **Eduard Estivill, *Fate la nanna*, Mandragora Editore.** Il libro forse più conosciuto sul “lasciar piangere”. Propone un programmino infallibile (?) per lasciar piangere il bambino (da solo, al buio, nella sua cameretta) comparso ad intervalli regolari a rassicurarlo (?) ma – guai! – senza accarezzarlo, cullarlo e neppure cantando una ninna nanna. Si rivolge ai genitori come a degli incapaci e tratta i bambini come dei piccoli despotti manipolatori. Intima di non rispondere alle urla, nemmeno alle crisi isteriche o al vomito (sono solo trucchi e astuzie!!) e liquida le questioni sull'alimentazione, il ritmo del sonno e quant'altro con brevi e sbrigative affermazioni discutibili.
- **Tamara Eberlen, *E tutti fan la nanna*, Tea.** L'ennesimo libro sul metodo del “lasciar piangere”, condito da una visione del bambino come qualcuno da ridurre all'obbedienza ed obbligare al sonno.

VACCINAZIONI

Un tasto dolente e misconosciuto. Se dovessimo scegliere l'argomento secondo noi più importante per la salute del bimbo, l'aspetto su cui è **NECESSARIO** informarsi e farsi una precisa opinione, questo sarebbe proprio "le vaccinazioni pediatriche".

E' opinione comune che "non bisogna farsi affatto un'opinione" su questo argomento e che le vaccinazioni siano un servizio a favore del neonato e della società. Non è questa la sede per confutare questa teoria, ma crediamo sia doveroso avvisare i genitori della possibilità e necessità di raccogliere informazioni rispetto ai danni da vaccino e dell'importanza di valutare

- se è il caso o meno di sottoporre il bimbo anche alle vaccinazioni non obbligatorie
- se è il caso di affrettarsi a vaccinare il figlio anche quando non è in buona salute
- se è il caso di vaccinare un bimbo che soffre di dermatite, asma, allergia all'uovo e agli antibiotici
- se è il caso di vaccinarlo a due mesi o aspettare che il suo sistema immunitario si rafforzi e completi nei mesi a seguire (visto che, per esempio, nessun bambino di 2 mesi rischia di contrarre il tetano arrampicandosi su un reticolato arrugginito in aperta campagna)
- se è il caso di accettare i vaccini multipli o invece pretendere vaccinazioni singole e ben distanziate nel tempo.

Perché permettersi qualche dubbio sulle informazioni che consideriamo sicure proprio perché provenienti dal Ministero della Salute e dalle case farmaceutiche che sovvenzionano gli studi sui vaccini?

- perché il profitto dell'industria farmaceutica supera quello del petrolio
- perché negli ultimi 10 anni il giro d'affari dell'industria farmaceutica è passato da 1 miliardo di dollari a 5 miliardi di dollari
- perché secondo la "Classifica della Fortuna" dell'anno 2002, fra le prime 500 imprese commerciali a scopo di lucro, 10 sono farmaceutiche, ma il loro profitto supera di 10 miliardi di dollari quello di tutte le altre 490 messe insieme.
- perché secondo il Prof. Giuseppe Remuzzi, dell' Istituto Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" di Milano *"la ricerca non è mai del tutto indipendente; inoltre i risultati negativi non vengono mai resi noti"*.
- perché tra i ricercatori ci si trova facilmente d'accordo, ma poi le scelte vengono prese dagli uomini del marketing.
- perché in Italia, fino a pochi anni fa, gli studi scientifici realizzati indipendentemente dall'Industria Farmaceutica erano dell'ordine del 40%, mentre oggi superano di poco il 15% e di questo passo tenderanno a zero.

(tratto da "Vaccinazioni Pediatriche", dott. Gava ed 2008)

In pratica c'è e sempre più aumenterà una forte spinta alla medicalizzazione: i poteri in gioco sono enormi e gli interessi economici sono di gran lunga più rispettati della salute pubblica.

Per informarsi consapevolmente sulle vaccinazioni e sui loro rischi:

Coordinamento del Movimento Italiano per la Libertà delle Vaccinazioni www.comilva.org

Coordinamento Regionale Veneto per la Libertà delle Vaccinazioni www.corvelva.org

Gava Roberto "**Le vaccinazioni pediatriche**" ed. Salus Infirmorum 2008. Un libro chiarissimo e alla portata di tutti nonostante sia un testo scientifico. Un farmacologo-tossicologo fa il punto sull'obiettivo ultimo delle vaccinazioni e sul loro attuale rapporto rischio/beneficio alla luce dell'odierno tenore di vita

Claudia Benatti, Franco Ambrosi e Carla Rosa "**Vaccinazioni tra scienza e propaganda**" Ed. Il Leone Verde 2006. Il libro si domanda se esistono dati certi che attestino la sicurezza e l'efficacia delle vaccinazioni e sostiene che la sorveglianza degli eventi avversi è scarsa e inadeguata, complice la tendenza a sottostimare o addirittura ignorare eventi che obbligherebbero a rimettere in discussione molte decisioni consolidate e acquisite.

L'IGIENE ATTORNO AL BIMBO

Quando in casa ci sono bambini dobbiamo prestare molta attenzione ai detersivi che usiamo, non solo riguardo alle sostanze chimiche tossiche, ma anche nei confronti degli “innocenti” profumi che essi contengono, per i motivi che abbiamo già esaminato.

Ma non soltanto i profumi disturbano il bambino: nei detersivi –e nei disinfettanti!- c'è una gran quantità di sostanze chimiche che i pediatri indicano come causa prima di allergie, asma e dermatiti. Il bambino può essere esposto a queste sostanze in tanti modi diversi: attraverso l'aria, portando alla bocca il biberon prima e posate e bicchieri quando è più grandicello, gattonando sul pavimento ma soprattutto stando a contatto, per tutto il giorno, con biancheria e vestitini impregnati delle sostanze chimiche contenute in detersivi, additivi, disinfettanti e ammorbidenti.

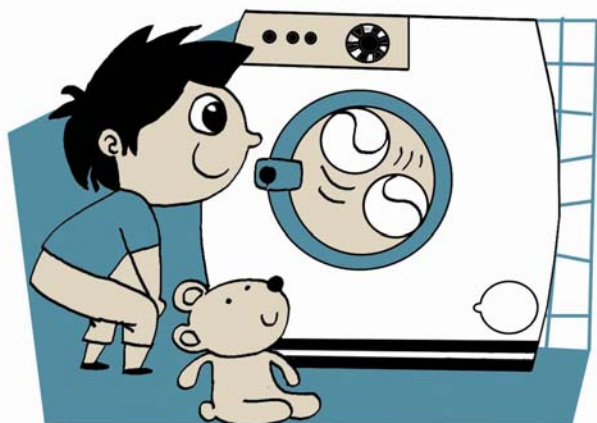
Sarebbe quindi importante, avendo un bimbo in casa, usare esclusivamente detersivi biologici di buona qualità che non lasciano sostanze nocive sui tessuti e solitamente non hanno profumazione o hanno una profumazione blanda che svanisce rapidamente. In fondo si spende tanto per carrozzina, corredo, giocattoli ecc. ma non viene in mente di spendere qualcosa in più per detersivi di qualità. Forse sarebbe il caso di ri-usare carrozzina, corredo e giocattoli di altri bimbi e spendere il giusto per i detersivi biologici, investendo nella salute del bambino piuttosto che nell'estetica e nel senso di proprietà. Anche perché, come vedremo, i detersivi vanno usati in quantità veramente piccole rispetto a quanto siamo abituati e oltretutto quelli bio sono concentrati.

A prima vista si pensa che la maggior igiene nei paesi industrializzati debba produrre una salute migliore e questo è vero per le malattie infettive da scarsa igiene che sono praticamente scomparse, mentre risultano in pericoloso aumento le malattie dovute alle sostanze chimiche. Quindi qui ci occupiamo di come possiamo migliorare l'ambiente attorno al bambino.

Naturalmente cosa pulire e come pulire deve essere graduato e personalizzato a seconda dell'età del bambino: fino a quando non gattona non sarà fondamentale lavare spesso il pavimento, quando gattona una passata in più va data, mentre quando è cresciuto e sta meno a terra si può dedicare un po' meno tempo al pavimento ma più tempo alla cucina e ai sanitari che tocca di continuo tra un giochetto e l'altro. Non esiste una ricetta di pulizia univoca ma delle indicazioni che vanno applicate a seconda del contesto, dell'età, della necessità e anche di eventuali problemi di salute (dermatiti, asma, ecc.).

Bucato del bambino

La prima cosa da fare è diminuire le dosi di detersivo: è scientificamente dimostrato che la metà della dose consigliata lava già il 90 % dello sporco; l'altra metà serve a raggiungere “la perfezione”. Ma un buon livello di lavaggio si può ottenere anche usando metà dose e mettendo nel cestello della



lavatrice due palline dosatrici o da tennis, che esercitano un'azione sfregante e districante e migliorano così sia il lavaggio che il risciacquo.

Quindi bisogna leggere nelle istruzioni di lavaggio le dosi e regolarle rispetto al peso del bucato; ricordarsi anche che i detersivi biologici di solito sono più concentrati di quelli convenzionali.

Per le macchie “difficili” è inutile aggiungere detersivo, che si disperde nell'acqua del cestello e risultando in eccesso rimane poi sui tessuti; bisogna invece pretrattare a mano le macchie con sapone di Marsiglia o detersivo piatti (preferibilmente eco/bio) che agiscono direttamente sulla macchia.

Oggi le lavatrici “intelligenti” sono programmate in modo da risparmiare acqua, ma per evitare residui di detersivo sarebbe meglio fare un doppio ciclo di risciacquo.

Se il bucato non è molto sporco, si può usare il detersivo liquido che non lascia residui solidi sui tessuti, con temperatura sotto i 40°. Se invece quantità e tipo di sporco necessitano di una temperatura maggiore, si deve usare il detersivo in polvere.

Bisogna evitare assolutamente gli sbiancanti ottici e il perborato e accertarsi che il detersivo usato non li contenga (se non sono scritti sulla confezione ci si può informare nel sito dell'azienda produttrice). Bisogna anche escludere i vari additivi per bucato (a parte il percarbonato) che fanno bella mostra di sé nei supermercati: non sono altro che una miscela di tensioattivi, sbiancanti chimici, sbiancanti ottici ed enzimi.

Anche gli igienizzanti contengono sbiancanti ottici, quindi è meglio evitarli. Un igienizzante molto diffuso e pubblicizzato per il bucato dei bambini contiene due sbiancanti ottici, un attivatore (TAED) e altre sostanze nocive. Se proprio è necessaria una buona igienizzazione, si può usare il percarbonato oppure l'acqua ossigenata. Col percarbonato si può fare un ammollo o un lavaggio a 40-50-60°; l'acqua ossigenata si può usare anche a freddo per esempio nell'ultimo risciacquo. Tuttavia l'igienizzazione del bucato di rado si rende necessaria: se si usano pannolini di stoffa e se in famiglia ci sono casi di micosi o altre malattie infettive trasmissibili per contatto indiretto.

Se possibile, se cioè l'acqua di casa vostra non è proprio durissima, evitate l'anticalcare: i detersivi moderni nelle loro formulazioni hanno già incorporate sostanze che catturano il calcare.

Evitate anche gli ammorbidenti commerciali che più di ogni altra cosa rimangono a contatto con la pelle e possono causare allergie: al loro posto usate aceto bianco o acido citrico oppure un buon ammorbidente biologico, meglio se non profumato. Se usate l'asciugatrice, la rotazione del cestello rende i panni soffici, quindi l'ammorbidente è inutile.

Pannolini lavabili

Abbiamo visto più sopra la possibilità di usare i pannolini lavabili che presentano diversi vantaggi: un risparmio economico nell'arco di tempo in cui si adoperano, più rispetto per la pelle del bambino specialmente se sono fatti di fibre naturali, una maggiore consapevolezza da parte del bambino delle proprie evacuazioni e quindi una abitudine precoce all'uso del vasino e, cosa importantissima, l'eliminazione di una gran quantità di rifiuti inquinanti.

Ai fini del lavaggio possiamo raggruppare i pannolini lavabili in due tipi che richiedono modalità diverse di lavaggio: in fibre naturali o in fibre sintetiche.

I pannolini in fibre naturali (cotone, canapa, bambù ecc.) si possono lavare insieme al resto del bucato con il detersivo solito ed eventualmente percarbonato per togliere le macchie e igienizzare.

Il "pile" dei pannolini "tecnici", invece, "si cera" cioè perde il potere filtrante se viene lavato con molto detersivo o col Marsiglia e risciacquato con l'ammorbidente. Diverse aziende che producono questi pannolini consigliano di lavarli solo con bicarbonato. Nei forum di mamme che li usano viene suggerito questo procedimento: i pannolini sporchi solo di pipì si lasciano, in attesa del lavaggio, "a secco" (o in ammollo con acqua ma questa soluzione non a tutti piace) in un secchio con coperchio, nel quale eventualmente siano state messe alcune gocce di tea tree oil che ha proprietà antimuffa, disinfettanti e deodoranti. Se i pannolini sono sporchi di feci, queste vanno tolte subito e la macchia va strofinata sotto l'acqua con uno spazzolino da unghie, quindi i pannolini vanno strizzati e messi nel secchio insieme agli altri. Quando si carica la lavatrice, si mette pochissimo detersivo insieme a un cucchiaino di bicarbonato oppure solo due cucchiaini di bicarbonato. Qualche mamma trova utile fare anche un prelavaggio senza detersivo per togliere la pipì e ammorbidire eventuali macchie.

Se è possibile è sempre meglio asciugare il bucato del bambino al sole, perché il sole sbianca e disinfetta i tessuti.

Prima dell'uso

Attenzione! Sia che abiti, pannolini e biancheria siano stati appena acquistati, sia che ve li abbia passati un'altra mamma, prima di usarli lavate tutto due volte come è stato descritto: nel primo caso per eliminare i residui di lavorazione, nel secondo caso per eliminare eventuali residui di sbiancanti, igienizzanti, ammorbidenti ecc.

Bucato della famiglia

Il bucato del bambino si può tranquillamente fare con quello del resto della famiglia. Ma se fate un bucato separato per gli adulti, almeno per il primo anno di vita del bambino evitate detersivi e ammorbidenti molto profumati. Comunque sia, sarebbe meglio adottare per tutta la famiglia i suggerimenti che abbiamo dato per il bambino.

Biberon e stoviglie

Per i primi mesi è sufficiente lavare i biberon col bicarbonato e bollirli per 10 minuti. Dopo i 7-8 mesi, se hanno contenuto solo acqua o tisane si possono lavare semplicemente con un cucchiaino di sale grosso, uno di bicarbonato e acqua calda, agitando qualche secondo; se invece hanno contenuto latte, brodo, succhi di frutta ecc. si può usare il Detersivo fai da te (vedere Scheda pratica nel nostro sito*) o pochissimo lavapiatti eco/bio e poi ripassarli col bicarbonato.

Quando il bambino comincia a usare le stoviglie, non è più necessaria la sterilizzazione. Se esse vengono lavate in lavastoviglie è preferibile usare un detersivo biologico oppure il Detersivo fai da te (*). Se vengono lavate a mano e non sono unte si può anche usare il solo bicarbonato, altrimenti una minima dose di detersivo biologico o fai da te (*).

In lavastoviglie non usate il brillantante, che rimane attaccato a piatti e posate; al suo posto usate aceto bianco o acido citrico (*) oppure niente: le stoviglie non saranno super-lucide ma saranno sicuramente più “sane”.

Giocattoli

Nel primo anno di vita è preferibile far giocare il bambino con giocattoli lavabili, per i quali si possono usare gli stessi detersivi consigliati per i biberon e il bucato.

I peluche non sono consigliabili a bambini piccoli, in quanto trattengono polvere e sporco, perciò è consigliabile comprarne pochi e solo quelli che si possono lavare in lavatrice. E' senz'altro consigliabile lavarli spesso e asciugarli al sole.

Sanitari e cucina

I prodotti usati di solito –candeggina, ammoniaca, acido muriatico, sgrassanti, disincrostanti- sono dannosissimi sia per le sostanze volatili che sprigionano, sia per i residui che lasciano sulle superfici, sia perché lasciati a portata di bambino possono provocargli gravi ustioni alla pelle e alle mucose.

A seconda della necessità e del tipo di sporco si possono usare aceto e bicarbonato oppure il detersivo/lucidante sanitari fai-da-te (*) o la crema detersivo fai-da-te (*).

E' comunque sempre consigliabile tenere i detersivi in un armadietto posto in alto oppure ben chiuso con un chiavistello o un lucchetto.

Pavimenti

I prodotti convenzionali per pavimenti e parquet contengono resine sintetiche e sprigionano sostanze volatili tossiche, poco consigliabili in ambienti chiusi. Inoltre le cere e i detersivi -che di solito non vengono risciacquati- finiscono... in bocca ai bimbi che gattonano. Anche alcune velette di recente produzione sono imbevute di prodotti chimici che rimangono depositati sui pavimenti.

Per stare assolutamente tranquilli quando il bambino gattona o gioca per terra, è preferibile usare panni in microfibra e sola acqua calda, oppure acqua calda e aceto, acqua calda e alcool (ottimo quello per liquori anche se costa di più), acqua calda e pochissimo lavapavimenti o lavapiatti bio, acqua fredda con aggiunta di acqua ossigenata.

L'aceto e l'acqua ossigenata non si possono usare per i pavimenti calcarei (marmo, travertino, graniglia) e i parquet oliati. Questi ultimi si possono lavare con la sola acqua e il panno in microfibra e ogni tanto trattare con prodotti ecologici a base di cera vergine d'api.

Mobili – mobiletti – carrozzina e simili

I mobili in legno si possono pulire con i summenzionati prodotti a base di cera vergine; quelli in laminato si puliscono bene col panno in microfibra e lo spruzzatore all'aceto (*). Con l'aceto si possono pulire anche il frigo e il forno (*).

Si può usare anche lo spruzzatore al bicarbonato (*), però bisogna risciacquare le superfici.
Per i mobiletti del bimbo (seggiolone, lettino ecc) se sono in materiale lavabile (plastica, laminato) si può tranquillamente usare il detersivo lavavetri fai da te (*), preparato con un olio essenziale adatto ai bambini o meglio senza. Se sono in legno basta usare il panno in microfibra e l'acqua calda, oppure lo spruzzatore al bicarbonato (*), oppure acqua calda e una goccia di sapone piatti.
La struttura della carrozzina o dell'ovetto si può ugualmente lavare con il detersivo lavavetri fai da te; le parti in stoffa si lavano come il bucato, con detersivi possibilmente bio e senza sostanze profumate.

Aria

Vi consigliamo di evitare insetticidi e deodoranti di qualunque genere, specialmente quelli elettrici che consumano energia e spesso vengono dimenticati nella presa di corrente. Usate piuttosto piante aromatiche e fiori (profumare la casa è un'esigenza degli adulti, non dei bambini).

Contro le ZANZARE

Il miglior rimedio in casa sono le zanzariere, alle finestre ma anche sopra la culla o il lettino. Se non le avete, vi consigliamo di adottarle.

In giardino o sul terrazzo risulta efficace circondarsi di piante di Geranio, Lavanda, Basilico e Menta. E' anche efficace mettere nei tombini e dove ristagna acqua – sottovasi o simili – dei filamenti di rame che ossidandosi uccidono le larve delle zanzare.

Evitate creme, liquidi e spray repellenti da dare sulla pelle (anche quelli pubblicizzati per i bimbi) perché contengono degli ingredienti che vengono assorbiti e possono provocare da semplici irritazioni cutanee a seri danni neurologici. Molti pediatri consigliano (e noi lo abbiamo sperimentato e approvato) un ottimo spray antizanzare; si chiama **Aroma di Guna n.2**, è in vendita in farmacia ed è assolutamente a prova di Biodizionario.

Vernici e pitture

In genere quando è in arrivo un bimbo si ridipinge la sua stanza o tutta la casa. Le normali vernici in commercio rilasciano per molto tempo sostanze volatili tossiche che possono far male sia alla mamma in gravidanza sia al bambino, perciò:

- se la stanza o la casa non sono eccessivamente sporche evitare di ridipingerle
- oppure usare vernici ecologiche certificate
- in ogni caso è meglio farlo in anticipo rispetto alla nascita, in modo da poter arieggiare a lungo i locali.

Spesso uno dei problemi per cui si ridipinge una stanza è la muffa. Le pitture convenzionali e quelle antimuffa sono zeppe di biocidi e quindi non sono consigliabili in un luogo confinato come una casa.

Le pitture ecologiche sono naturalmente antimuffa a causa del pH basico che impedisce lo svilupparsi di muffe. Ne diamo qui sotto un elenco delle marche più affidabili.

Per ulteriori informazioni sulle caratteristiche e sulla tossicità delle vernici:
<http://www.architetturaesostenibilita.it/Colori%20e%20vernici.htm>

Marche italiane

I colori della terra <http://www.icoloridellaterra.net/>

Solas <http://www.vernicinaturali.it/>

Spring color <http://www.springcolor.it/>

Marche tedesche:

Aglaia <http://www.aglaiaitalia.it/>

Auro <http://www.progettobio.it/>

Biofa http://www.jota.it/fileadmin/user_upload/pdfs/colori_e_vernici/06_Colori_vernici.pdf

Maja <http://www.naturalia-bau.it/prodotti.html?categorie=5615>

Altre marche in http://www.mappabioedilizia.it/category_nested.asp?PID=336&SID=344

Anche i mobili nuovi rilasciano sostanze volatili contenute nelle vernici (certe sostanze continuano ad essere emesse per circa 10 anni), quindi, dovendo predisporre i mobiletti per il bimbo in arrivo, sarebbero preferibili mobili usati ma ancora in buono stato (che quindi hanno avuto il tempo di

perdere le sostanze volatili tossiche) o –finanze permettendo- mobili in legno massello verniciati con prodotti ecologici.

Disinfettanti

Bisogna premettere che far vivere un bambino in un mondo sterile gli impedisce di produrre anticorpi e questo gli nuocerà quando sarà più grande, perché sarà indifeso rispetto al mondo esterno. Nelle normali condizioni igieniche del nostro paese non è necessaria una disinfezione di tutto ciò che può venire a contatto col bambino, come ci inculcano certe pubblicità, a meno che in casa non ci siano malattie infettive.

Si è scoperto di recente che l'alcool denaturato, usato per decenni anche nelle sale operatorie, è un detergente ma non disinfettante: per essere disinfettante dovrebbe avere una diluizione al 70% (anziché al 95% come è in commercio) e rimanere a contatto con la parte da disinfettare per alcuni minuti. Inoltre contiene diverse sostanze irritanti (bitrex, acetone, ecc).

I disinfettanti farmaceutici sono concentrati di sostanze chimiche, non del tutto innocue.

Il miglior disinfettante, totalmente ecologico e senza controindicazioni, è l'acqua ossigenata: ad essa resistono solo pochi tipi di batteri o nessuno se la concentrazione è elevata. Con l'acqua ossigenata si può anche fare una "candeggina gentile" in grado di sostituire l'ipoclorito di sodio: diluire 1 litro di acqua ossigenata al 40% in 4 lt di acqua demineralizzata, aggiungendo un cucchiaino di acido citrico.

Sterilizzare col vapore

Senza lasciarci influenzare dalla pubblicità, bisogna ammettere che il "vaporetto" si rivela utile nella detersione e sterilizzazione di molte superfici. Se siete particolarmente esigenti forse è il caso che lo usiate, magari –se non lo avete- prendendolo in prestito da amici o parenti.

(*) I consigli di detersione e le ricette dei detersivi *fai da te* si trovano in http://biodetersivi.altervista.org/allegati/scheda_pratica.pdf



Lettere per genitori consapevoli a cura di Francesca G.

- Un manuale

Grazia Honegger Fresco (in collaborazione con oltre trenta esperti e genitori), *Abbiamo un bambino. Dalla nascita ai tre anni. La guida pratica e completa per i nuovi genitori*, Red, 2002 (Nuova Edizione raccomandata dall'OMS [Accertatevi che l'edizione sia questa e non quella vecchia]).

Fra i tanti manuali di puericultura esistenti in commercio mi sento di raccomandare questo, specifico per il neonato e il bambino piccolo fino ai tre anni, perché oltre che completo, ragionato, percorso da una sensibilità speciale e pieno di saggezza, è il frutto della lunga esperienza di una maestra di formazione montessoriana (la pedagogia montessoriana è in parte sovrapponibile a quella steineriana) che guarda al bambino come individualità che si costruisce nella relazione continua con ciò che c'è di più umano e il cui sviluppo va considerato dal punto di vista fisico solo in stretta relazione con quello spirituale. Centrale in questo manuale è l'attenzione per il gioco, visto non come oggetto ma come "relazione" che lega il bambino al mondo e gli permette di crescere (particolare attenzione è rivolta alle fiabe, alle filastrocche e alle piccole cose di uso quotidiano).

- Fisiologia della nascita

- **Michel Odent, *Abbracciamolo subito (titolo originale: Il bébé è un mammifero)*, Red, 2006.** È un po' il "bignami" del pensiero straordinario di colui che viene chiamato il "ginecologo-filosofo": di agilissima e piacevole lettura dimostra quali sono le basi della fisiologia del parto solo nel rispetto delle quali un parto può essere facile, veloce e privo di rischi).
- **Michel Odent, *Ecologia della nascita*, Red** (forse fuori commercio, ma si dovrebbe ancora trovare, vale la pena cercarlo, racconta dell'esperienza ventennale del ginecologo francese nell'ospedale pubblico di Pithiviers in Francia, dove demedicalizzando la nascita e restituendole umanità a calore, ridusse drasticamente i cesarei oltre che la morbilità e la mortalità neonatale).
- **Lorenzo Braibanti, *Parto e nascita senza violenza*, Red, 1993.** Libro che è ormai entrato nella storia dell'umanizzazione della nascita: sulla scia di Leboyer tentava di sottrarre l'evento della nascita al dominio esclusivo della medicina per restituirlo ai suoi veri protagonisti: mamma, bambino, famiglia. La testimonianza dell'operato di un medico che ha fondato la sua esperienza sulla concreta solidarietà e sulla comprensione dei più deboli.

- Comunicazione prenatale

- **Gabriella Ferrari, *La comunicazione e il dialogo dei nove mesi. Guida all'ascolto attivo, al dialogo e alla comunicazione psicotattile con il bambino durante la gravidanza*, Edizioni Mediterranee, 2005.** Da avere assolutamente, apre le porte su un mondo meraviglioso, tutto da godere, quello dell'accudimento del bambino prenatale;
- **Thomas Verny e Pamela Weintraub, *Le coccole dei nove mesi. Un programma per calmare, stimolare e comunicare con il nascituro*, Bonomi, 1996.** Un approfondimento sullo stesso tema, interessante e utile ma meno intenso.

- Genitorialità (*attachment parenting*), educazione

- **Jean Liedloff, *Il concetto del continuum*, La Meridiana, 2004.** Il libro fondamentale per comprendere le basi dell'*attachment parenting*, dunque dell'importanza di una genitorialità empatica;

- Henning Köhler, *Il miracolo di essere bambini*, Natura e Cultura Edizioni, 1999. Un libro che è esso stesso un miracolo, un tuffo al cuore, una miniera di tesori: l'autore, uomo straordinario che lavora da anni con i bambini con disagio psicofisico, ci trasporta, attraversando alcuni pensatori fuori dal comune come Montessori, Steiner, Hilmann, ecc., verso una visione del bambino come creatura spirituale e magica, la cui comprensione profonda è un mezzo unico di crescita non solo per il genitore ma per l'umanità tutta;
 - **Henning Köhler, *Non esistono bambini difficili : per una trasformazione del pensiero pedagogico*, Alassio, Natura e Cultura, 2008.** Altro bellissimo libro del pedagogo tedesco. Per TUTTI i genitori e non solo per quelli del "bambini difficili". Dalla quarta di copertina: "Della definizione di 'bambino difficile' si fa oggi un uso estremamente e pericolosamente facile. [...] Sempre più spesso i comportamenti dei bambini sono considerati anormali: si trovano nuove definizioni di patologie e vengono somministrati farmaci e psicofarmaci. Ma questi comportamenti esprimono un disagio di fronte alle condizioni di vita attuali, improntate al materialismo e a un modello di pensiero aridamente organizzato secondo schemi e regole. L'ambiente in cui i bambini sono costretti a vivere, soprattutto nelle nostre città, è sempre più lontano dalla comprensione dell'infanzia. Il disagio che i bambini esprimono non deve essere represso, ma ascoltato. La vita creativa cura le necessità e la sofferenza del bambino. Non servono ambienti infantili artificiali, ma spazi liberi per l'infanzia, dove i bambini possano diventare ciò che sono, e non ciò che noi siamo o che noi vorremmo che fossero. Le figure di riferimento del bambino [...] possono, devono collaborare intorno a lui in un "cerchio protettivo", dove il bambino è visto [...] come un essere umano in tutta la sua ricchezza emotiva ed aspetti positivi, con tutte le risorse che porta con sé come "progetto di vita". In questo libro Köhler racconta di una pedagogia del cuore e rinnova un messaggio a lui caro e fondamentale: che innanzitutto i genitori abbiano coscienza del proprio privilegiato ruolo di insostituibili persone di fiducia del bambino ed iniziati agli strati più profondi del suo essere [...]".
 - **Carlos, Gónzales. *Bésame mucho. Come crescere i vostri figli con amore*, Colemann, 2009.** Un piccolo gioiello da avere assolutamente: in questo libro il grande pediatra spagnolo smantella tutti i preconcetti e i tabù sull'educazione del bambino piccolo mostrando come l'ascolto per i bisogni fondamentali del neonato prima e del bambino poi sia l'unico strumento davvero essenziale per essere dei buoni genitori;
 - **John Chilton Pearce, *The Magical Child*, Plume, 2000.** Purtroppo si trova solo in inglese ma chi può leggere in questa lingua dovrebbe approfittare di questo libro magnifico – sorta di *Bésame mucho* americano – che trasmette un messaggio fortissimo, dopo averlo letto non avrete più lo stesso sguardo;
 - **Thomas Verny e Pamela Weintraub, *Bambini si nasce. Le sfide della genitorialità dal concepimento attraverso l'infanzia*, Bonomi, 2004.** Un ulteriore approfondimento sul medesimo tema;
 - William Sears, *Genitori di giorno (e di notte)*, Manuale de La Leche League. Leggendo scoprirete tante cose sul sonno dei neonati e dei bambini e sul modo di accudirli al meglio nei loro bisogni, che sono assai diversi da quelli che l'immaginario collettivo ci trasmette.
- Comunicazione tra genitori e figli
 - **Thomas Gordon, *Genitori efficaci. Educare figli responsabili*, La Meridiana, 1994.** Da leggere senza meno: il famoso metodo-Gordon è molto di più di un metodo, un luogo dove comprendere il senso e l'importanza dell' "ascolto attivo", come base per un'educazione serena non basata sullo scontro, sulla sfida, sul dominio, sulla violenza, sul ricatto, sul capriccio, ma sulla comprensione, sul compromesso, sull'amore, sul dialogo.
 - **Jesper Juul, *Il bambino è competente. Valori e conoscenze in famiglia*, Feltrinelli, 2003.** Libro agile e di piacevolissima lettura, un caposaldo delle teorie psicologiche che si impennano sul rispetto del bambino come persona/individuo a tutti gli effetti;

- **Marshall Rosenberg, *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione nonviolenta, Esserci, 2003.*** Libro magnifico, non specificamente dedicato al rapporto genitori-figli, ma dovrebbe esserci nella biblioteca di chiunque voglia sperimentare la gioia della comunicazione nonviolenta almeno tra le pareti domestiche.
- Svezzamento e alimentazione
- **Luciano Proietti, *Figli vegetariani, Sonda, 2006.*** In questo libro veramente bello, che non si rivolge certo solo alle famiglie vegetariane, il pediatra torinese ci regala le sue profonde conoscenze della nutrizione mostrando che nel neonato durante il periodo dello svezzamento – tra i sei e i dodici mesi – ma in generale nel bambino piccolo una dieta sana e conforme alle necessità organiche si dovrebbe comporre di alimenti di origine vegetale;
- **Carlos González, *Il mio bambino non mi mangia. Consigli per prevenire e risolvere il problema, Bonomi, 2004.*** Un libro che tutte le mamme dovrebbero leggere ancora quando sono in gravidanza: il pediatra spagnolo smantella qui tutti i luoghi comuni e le pretese di assolutezza scientifica riguardo allo svezzamento e alle sue tappe restituendo il momento del passaggio ai cibi solidi alla sensibilità delle mamme e alla disponibilità dei bambini.
- **Lucio Piermarini, *Io mi svezzo da solo. Dialoghi sullo svezzamento, Bonomi, 2008.*** Finalmente qualcuno ha deciso di trarre le fila dell'interessante e decisiva questione dell' "autosvezzamento", a cui è legato, anche se non in maniera esplicita, anche il libro di González sopra citato. Più correttamente si dovrebbe parlare di "alimentazione complementare", così come viene definita dall'OMS l'alimentazione del lattante dopo il sesto mese di vita (complementare rispetto al latte materno). Piermarini è un pediatra di lunga esperienza nel campo della nutrizione e del rapporto con le famiglie, che fa parte di quella illuminata e forse ristretta cerchia di pediatri italiani che si raccolgono intorno alla rivista UPPA (Un Pediatra Per Amico), pubblicata dall'Associazione Culturali Pediatri (consiglio vivamente di abbonarsi per sostenere un progetto tanto virtuoso, ma potete anche visionarla con tutti gli interessantissimi "speciali" che dedicano a svariati argomenti di puericoltura sul sito www.uppa.it). Dalla quarta di copertina: "Questo libro nasce da una cocciuta e radicale riflessione sui problemi di svezzamento e alimentazione che l'autore ha affrontato nei suoi anni di esperienza professionale in consultorio familiare, a quotidiano contatto e confronto con genitori e bambini. Ne è risultata un'**interpretazione dello svezzamento e della successiva alimentazione** nei primi anni di vita a dir poco sconvolgente, imprevedibile e, nello stesso tempo, più semplice e **più complessa** rispetto a quella attualmente in auge. **Più semplice**, perché fa piazza pulita di ricette, schemi, artifici vari e filosofie di tendenza. **Più complessa**, per l'attenzione posta su fattori quali il profondo legame fra il comportamento alimentare del bambino e la relazione affettiva con i genitori, costretti perciò a riappropriarsi delle loro responsabilità educative. È così **il bambino ad essere al centro del sistema**, non i genitori o il pediatra. Come nell'allattamento al seno, è lui che guida i genitori, e ciò significa: 1. niente più conflitti durante i pasti; 2. migliore alimentazione; 3. risparmio di tempo e denaro; 4. scomparsa dei disturbi alimentari. Il tutto raccontato in modo logico, originale e con un pizzico di autoironia.
- ***Svezzamento passo dopo passo, Manuale de La Lache League*** (da richiedere direttamente alle consulenti sul sito www.lllitalia.org). Un contributo sull'autosvezzamento agile e utilissimo, a misura di mamma e bambino;
- **Tiziana Valpiana, *Alimentazione naturale del bambino. Allattamento, svezzamento, ricette salutari fino ai 6 anni, Red, 2004.*** Meno completo ma altrettanto valido, belle ricette e utili i consigli;
- **Tiziana Valpiana e Matilde Parona, *Le ricette per l'alimentazione naturale del bambino, Red, 2007.*** Per chi vuole ampliare le proprie possibilità di preparare pasti sani e gustosi per i propri bambini.

- Il gioco come strumento di crescita corporea e interiore: il nutrimento immaginativo, la creazione artistica e i lavori manuali come antidoti alla solitudine, all'apatia e alla sedentarietà dei bambini di oggi
 - **Arve Mathisen, *Come sviluppare tutti i talenti dei bambini*, Red, 2003.** Da avere sempre sotto mano. Più che un libro, una vera e propria enciclopedia che tocca approfonditamente tutti gli aspetti della vita quotidiana con i nostri bambini, per vivere una vita attiva, gioiosa, creativa, immaginativa. Dalla quarta di copertina: "Gli anni che precedono l'ingresso nella scuola sono per il bambino decisivi: il suo sguardo pian piano si allarga oltre le mura di casa, le sue esperienze si moltiplicano a dismisura, le sue competenze crescono a vista d'occhio. È il momento in cui tutti i suoi sensi, particolarmente recettivi, vanno stimolati: vista, udito, tatto, gusto. In gioco è la possibilità che i suoi innati talenti, le sue potenzialità ancora inesprese possano dispiegarsi appieno e liberamente. Compito dei genitori è allora di favorire il più possibile le occasioni quotidiane di 'fare esperienza': con giochi creativi, attività domestiche 'su misura', incontri con la natura, musiche, canti, balli, racconti, disegni... Proprio sullo sviluppo della creatività si fonda la pedagogia steineriana, di cui questo libro offre ai genitori principi-guida, suggerimenti, esempi concreti da seguire nella vita familiare di ogni giorno. Un'educazione attenta a tutte le dimensioni del bambino, fisica, psichica e spirituale, è la base sicura sulla quale costruire poi, negli anni della scuola, una solida educazione intellettuale. Alcuni degli argomenti trattati: 1. l'importanza dell'imitazione nell'età prescolare; 2. l'individualità, l'imitazione e la gioia della creatività; 3. i bambini e la volontà; 4. riso e pianto: come bambini e adulti imparano a conoscersi; 5. la celebrazione delle feste stagionali; 6. raccontare ai bambini: fiabe, rime e storie; 7. il teatrino: un'arte per tutti; 8. i girotondi: vita nuova in una tradizione antica; 8. tutti i bambini sono musicali; 8. cantare con i bambini; 9. costruire giocattoli per i bambini; 10. la natura del bambino e la natura intorno a noi; 11. la saggezza nei disegni dei bambini; 12. tutti i bambini hanno bisogno di giocare; 13. stare a casa con i bambini; 14. l'arte di coltivare la meraviglia".
 - **Karin Neuschütz, *Bambini e bambole. Compagni di gioco fatti in casa*, Editrice Antroposofica, 2000.** Un libro davvero ricchissimo. Infatti, per la mamma che volesse fare la bellissima esperienza di cucire una bambola di stoffa per il proprio bambino (e non solo per le femmine, anche i maschi hanno bisogno della bambola!) troverà qui istruzioni semplici ed efficaci che le permetterà un risultato di grande soddisfazione. Perché, ricordate, a differenza delle bambole di plastica che parlano, ruttano, mangiano, fanno i bisogni, ma non hanno l'anima, queste bambole sono dotate di "anime" e io penso che ne prendano un pezzettino da cui mette il suo amore nel confezionarle. Ma questo libro è anche un bel manuale sul gioco e la crescita del bambino. Dalla quarta di copertina: "La prima parte di questo libro si potrebbe definire il manuale del buon senso. Ogni genitore, sfogliandolo, è infatti portato a credere che niente sia più semplice e ovvio che stare con i propri bambini nel modo disteso e naturale descritto e raccomandato dall'autrice. Come tutte le cose semplici, però, questo atteggiamento, rivela una più che coscienziosa autoeducazione oltre che una selezione accurata ed attenta di tutto quanto viene a contatto con i bambini fin dai primi giorni di vita. Questo significa avere sensibilità e istinto per i materiali, le forme, i colori, i suoni, e tutta l'atmosfera che circonda il bambino piccolo, evitando di sovraccaricarlo di stimoli e di proposte. Per giocare, in fondo, egli si accontenta di poco, ma è importante capire di che cosa ha veramente bisogno ed offrirgli uno stile di vita autentico e dei giocattoli il più possibile semplici ed essenziali".
 - **Freya Jaffke, *Giocattoli fatti dai genitori*, Natura e cultura Editore, 2006.** Dall'esperienza di una maestra steineriana olandese un libricino semplice e utilissimo con una parte teorica che permette di comprendere il senso del gioco nel bambino nei

primi sette anni di vita per fasce di età (fino ai 3 anni e poi dai tre ai sette) e una parte pratica con le istruzioni per costruire in casa giochi facili e altri più complessi, perché i giochi fatti dai genitori (o dai nonni, o dai fratelli o dagli zii) sono quelli che davvero danno gioia e nutrono lo spirito. Cito alcuni punti dell'indice: Giocare significa "essere nel processo"; Le fasi del gioco; Come stimolare i bambini al gioco?; Come agiscono le impressioni sensoriali sul bambino?; Quale giocattolo e a quale età?; I giocattoli in giardino; Giocare e mettere in ordine; Costruzioni grandi; Costruzioni per giocare in terra o sul tavolo; L'angolo delle bambole; Il negozio; Bambola lavorata ai ferri, Le marionette, ecc. (se non lo

- trovate in libreria potete trovarlo qui: www.rudolfsteiner.it/editrice/dett.php?book_id=239);
 - Informazioni molto complete con tantissimi spunti pratici per il *fai-da-te* più semplice su quali giochi preparare e quali attività proporre al bambino piccolo (0-3 anni) si trovano nel bellissimo manuale di G. Honegger Fresco citato all'inizio di questo elenco;
 - Anche a questo indirizzo trovate spunti simpatici e interessanti di mamme per fare semplici giocattoli in casa: <http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=12419>
- Benessere e salute
 - **Frédéric Leboyer, Shantala. L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici, Sonzogno, 1996.** Il massaggio che Leboyer imparò da una donna indiana incontrata per caso in uno dei suoi viaggi umanitari è semplicissimo ma al tempo stesso offre l'opportunità di fare una delle esperienze più appaganti di contatto, comunione e amore che una mamma può fare con il proprio bimbo appena nato.
 - **Karen Sullivan, Come crescere in modo naturale il tuo bambino. Da 0 a 15 anni, Newton Compton, 2004.** Molto completo e ben strutturato. Particolarmente interessante la parte dedicata all'alimentazione. Dalla quarta di copertina: Qual è lo stile di vita più sano per i nostri bambini? Quale alimentazione è migliore rispetto alle altre, e per quali ragioni? Come comportarsi in caso di asma, raffreddore, anemia? Meglio affidarsi alla medicina tradizionale o tentare i canali cosiddetti "alternativi"? Questo manuale affronta questioni quali le vaccinazioni, le allergie, i disturbi dell'apprendimento, l'iperattività, l'uso di farmaci e la cura delle malattie, dalle più semplici alle più complesse. Ma spiega anche quanto e perché siano importanti l'attività fisica regolare, una corretta socializzazione o l'assunzione di integratori naturali.

FORUM E SITI WEB

INGREDIENTI DI DETERGENTI E COSMETICI

- Biodizionario www.biodizionario.it/
- Forum PROMISELAND <http://forum.promiseland.it/viewforum.php?f=2>
- Forum SAICOSATISPALMI <http://forum.saicosatispalmi.org/viewforum.php?f=3>

FORUM DI AIUTO E DISCUSSIONE PER GENITORI, dal concepimento in avanti:

- Forum ANEP - Associazione Nazionale Educazione Prenatale <http://anep.forumfree.net/>
- Forum CONSAPEVOLMENTE www.consapevolmente.org/forum/viewforum.php?f=3
- Forum PROMISELAND <http://forum.promiseland.it/viewforum.php?f=9>

PARTO NATURALE E SOSTEGNO ALL'ALLATTAMENTO

www.lliitalia.org/Sito/Home.html

La missione de La Leche League International è aiutare le madri di tutto il mondo ad allattare al seno attraverso il supporto di altre madri che hanno allattato, l'incoraggiamento, l'informazione e l'educazione, e di promuovere una migliore comprensione dell'allattamento al seno come elemento centrale per lo sviluppo e la salute del bambino e della madre. La Leche League produce opuscoli informativi e libri sull'allattamento al seno e gli argomenti connessi (svezzamento, alimentazione ecc.); inoltre organizza incontri (anche in Italia) in cui le madri possono confrontarsi o approfondire la questione con l'aiuto di un esperto, e fornisce contatti con consulenti specialisti di allattamento al seno. Tutto ciò che la Lega offre può essere trovato nel suo sito web (sezione italiana).

GRUPPO DI DISCUSSIONE SUL PARTO NATURALE

<http://it.groups.yahoo.com/group/partonaturale/>

MASSAGGIO INFANTILE

Associazione Italiana Massaggio Infantile www.aimionline.it

L'obiettivo dell'AIMI è incoraggiare il contatto ed i rapporti umani durante il periodo della crescita del bambino, promuovere ricerche e corsi di preparazione e di istruzione in modo che genitori, operatori della prima infanzia, bambini, siano amati valorizzati e rispettati dalla comunità mondiale

DERMATITE ATOPICA NEI LATTANTI

Augurandovi che il vostro bimbo non soffra di dermatiti, segnaliamo un lungo thread scritto da genitori che combattono da tempo con questo problema e che scambiano informazioni sui trattamenti consigliati e provati: <http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?f=9&t=21672&start=0>

Resta chiaro che il primo passo è affidarsi a un buon dermatologo: il thread ha lo scopo di mettere in comunicazione diversi genitori con problema simile per condividere conforto ed esperienze.

UPPA - UN PEDIATRA PER AMICO

Rivista bimestrale rivolta ai genitori, scritta e sostenuta dai pediatri di famiglia italiani. Non si trova in edicola, ma negli ambulatori dei pediatri convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale.

Nata all'interno dell'Associazione Culturale Pediatri, raccoglie i contributi di molti esperti, genitori e associazioni e può essere consultata on line.

<http://www.uppa.it/>

SITO DI INFO UTILI

Un interessantissimo sito che offre link e informazioni su: gravidanza, parto, allattamento, educazione e motricità, pannolini riutilizzabili, portare i bebè, vendita prodotti, gruppi di discussione.

<http://larbreabebes.it.free.fr/linkfin.htm>

ASSOCIAZIONE MATERNITÀ ECONATURALE

Nata nel vicentino ad opera di un gruppo di mamme molto intraprendenti, ha lo scopo di diffondere informazioni non solo su pannolini e assorbenti lavabili, ma su tutta una serie di prodotti e accorgimenti alternativi, gettando le basi per una vita eco-sostenibile attraverso l'eliminazione del superfluo dalle case e dagli acquisti quotidiani.

Organizza serate informative, collabora coi corsi preparto degli ospedali e con vari Sportelli Donna, facendo conoscere i pannolini riutilizzabili anche attraverso "La Pannolinoteca", un servizio di noleggio pannolini che aiuta le mamme nella scelta del modello di pannolino più adatto alle esigenze familiari.

<http://www.maternitaeconaturale.it/>

SITO INTERESSANTISSIMO SUL FAI DA TE PRODOTTI BIMBO

Lo stesso sito sopra riportato è un punto di riferimento nel web per il cucito di prodotti bimbo, dalle fasce, ai pannolini, agli ausili per l'allattamento e chi più ne ha più ne metta!

<http://larbreabebes.it.free.fr/>

IL CUCITO ECO-ALTERNATIVO DI TRE TOPINI

L'intraprendente mamma di tre bambini, neofita entusiasta dei pannolini lavabili al punto di promuovere un progetto di produzione solidale di pannolini riusabili "a km 0", condivide in un blog le sue competenze di cucito, spiegando come confezionare facilmente pannolini e assorbenti di stoffa (e presto anche bavaglini, borse di stoffa, fasciatoi da viaggio, scarpette per neonato, portapannolini da parete ecc.) usando anche materiali di riciclo.

<http://tretopini.blogspot.com>

IL CREATIVO ANGOLO DELLA SARTA

Comprando diversi prodotti bimbo, ci siamo presto accorte di quanto possa essere semplice cucirne alcuni in casa, o farseli cucire dalla sarta. Il mercato è ricco di proposte interessanti, ma i costi sono spesso folli!

Abbiamo quindi deciso di sfoderare le nostre arti – anche quando parecchio scarse! – e ci siamo divertite a creare oggetti utili e a condividere informazioni e consigli. Ci auguriamo che questo laboratorio nel tempo cresca sempre più, con nuovi esperimenti e soluzioni:

www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?%20t=1294&start=0

FORUM "CREATIVITA"

Un forum per ritrovarsi nell'obiettivo di mettere in comune esperienze, conoscenze, informazioni, su attività manuali tradizionali o creative. Uno stimolo per riprendere un hobby messo da parte, per impararne uno nuovo e per ricordarci che le mani possono ancora darci grandi soddisfazioni!

<http://crea.ornato.it/index.php>

VEGETARIANI DALLA NASCITA

Il sito di Francesca G. un tesoro di preziose informazioni <http://xoomer.virgilio.it/tatanone/> tra cui i consigli per uno svezzamento naturale vegetariano, ottimi anche per genitori e bimbi non vegetariani che vogliano trarre spunti e linee guida utili

<http://xoomer.virgilio.it/tatanone/index2.htm>

BAMBINI E TELEVISIONE

La presa di coscienza e le scelte rispetto alla tivù sono da fare subito: i neonati sono spettatori passivi e apertissimi a tutto quello che passa in tv e non si può incominciare a dare regole solo quando i bimbi sono in grado di accendere il televisore. A questo proposito segnaliamo un ottimo articolo di

- **Francesca Gasparini: *Bambini, televisione e attività alternative***

<http://www.promiseland.it/view.php?id=1436>

e due libri

- **D'Alessio Maria; Laghi Fiorenzo - *Maneggiare con cura. I bambini e la pubblicità***
Editore Ma. Gi. www.ibs.it/

- **Maria D'Alessio - *Posso guardare la TV? Come dare una risposta consapevole ai nostri bambini.*** Franco Angeli Editore www.francoangeli.it

PER IL DOLORE DELLA PERDITA

Ciao Lapo Onlus www.ciaolapo.it/

Genitori di una stella www.genitoridiunastella.it/

Altre notizie utili PER LA MAMMA

Assorbenti di stoffa <http://crea.ornato.it/viewtopic.php?p=170#170>

Moon cup <http://veruccia.blogspot.com/2007/08/mooncup-anchio.html>

.... e per finire....

MANTRA PER NEO-GENITORI

Poiché verrete assediati da consigli non richiesti e osservazioni non gradite su quello che fate, dovrete fare, avete fatto, non avete fatto, avreste potuto e/o dovuto fare, ecc. ... ci uniamo al gruppo dei consiglieri e concludiamo con il nostro consiglio:

... che sia per la nanna, per l'allattamento, per il peso del bimbo, per le notti, per il giorno, per le coliche, per i denti, per il pianto, o per tutto quanto il resto:

guardatevi allo specchio e ripetete con Fiducia

<< **TUTTO CAMBIA, ANCHE QUESTA PASSERA'** >>



Questa dispensa è stata curata da Elena Comana, Francesca Gasparini, Elena Legnani, Luisa Valeria Sapia, Francesca Burigotto e Maria Teresa De Nardis.

I disegni sono di Chiara Nocentini (www.chiaranocentini.it).

Se la ricevete in versione cartacea e volete diffonderla, potete scaricarla gratuitamente dal sito web

<http://biodetersivi.altervista.org/>

[quinta.cosa.sacra@chiocciola gmail.com](mailto:quinta.cosa.sacra@chiocciola.gmail.com)

Stampato in proprio da
MondoNuovo
Giugno 2009

È raccomandata la diffusione,
non è necessario citare la fonte