

Lire 3.500

Bimbisani & belli

ATTESA

top
vomito

STITICO

tutti i rimedi

ONO

ALLERGICA

posso allattarlo?

NEONATO

na guida per
sapere se sta bene

ODIA

LA VERDURA

i trucchi per
fargliela gustare

COME VESTIRSI

CON IL PANCIONE

GRAVIDANZA

LE ABITUDINI DA PERDERE

90003



asciutto e p

da
0
mesi

Quando è molto piccolo, il bimbo si sporca spesso: papà e mamma, quindi, devono imparare presto tutti i gesti più adatti per la sua toilette

Dopo la nascita di un bambino i neogenitori si trovano subito immersi in una realtà completamente nuova, nella quale il piccolo chiede sempre molta attenzione. Talvolta piange perché ha fame, altre

volte perché ha sonno, altre ancora perché è bagnato: così cambiargli il pannolino sarà una delle prime operazioni che la mamma e il papà dovranno imparare, per lavare bene il neonato e proteggere la sua pelle delicata. È importan-

te, infatti, che il piccolo sia sempre asciutto e ben pulito, in modo da prevenire il rischio di irritazioni e infiammazioni al sederino e alla zona dei genitali. Ecco, quindi, qualche consiglio per chi è "alle prime armi".

le operazioni preliminari

- Dopo aver aperto il pannolino, bisogna rimuovere dal sederino le tracce di feci con un fazzoletto di carta o una salviettina specifica per neonati, imbevuta di soluzione fisiologica. Questo servirà a dare una grossolana pulita alla zona, prima di lavarla bene.
- In un secondo momento, la mamma dovrà lavare il sederino del piccolo con l'acqua e un sapone liquido neutro, privo di sostanze irritanti.

PREPARARE L'OCCORRENTE

- **Prima di iniziare le operazioni di cambio del piccolo è bene predisporre tutto l'occorrente, in modo che sia a portata di mano.** È importante, infatti, che la mamma non perda d'occhio nemmeno per un istante il bimbo, per evitare che, in un momento di distrazione, il piccolo possa cadere, rischiando di farsi male.
- **È bene appoggiare il bambino su un fasciatoio o, comunque, su una superficie abbastanza ampia** e priva di spigoli, sulla quale il piccolo possa muoversi senza pericolo. In mancanza di un fasciatoio, è consigliabile ricoprire la superficie di un tavolo o del lettone con una tela cerata e una morbida spugna.
- **Può essere utile riservare un angolo del bagno al necessario per il cambio**, in modo che sia facile reperire tutto l'occorrente. In particolare, serviranno due pannolini puliti (nel caso il piccolo sporcasse subito il primo), una maglietta e una tutina, un asciugamano in spugna, una confezione di salviettine igieniche, un sapone liquido neutro, una crema o un olio emolliente e un unguento protettivo (all'ossido di zinco).

quante volte cambiarlo

- Il bambino va cambiato molto spesso, in pratica ogni volta che sporca il pannolino: anche la presenza di sola urina può, infatti, danneggiare la pelle, aumentandone la frizione con il pannolino, mentre la presenza di urina e feci insieme, specialmente se queste ultime sono liquide e quindi più acide, può risultare molto irritante per il sederino e la zona genitale.
- In genere, sono necessari almeno sei-sette cambi di pannolino al giorno: sarebbe bene, anzi, ricordarsi di cambiare il piccolo prima e dopo ogni pasto; quanto più piccolo è il bimbo, più frequenti sono le evacuazioni. Pertanto il neonato dovrebbe essere cambiato anche 10-12 volte al giorno: tale frequenza si riduce in parallelo con il numero dei pasti.
- Il pannolino deve essere della misura adatta al piccolo e avere caratteristiche tali da non provocare frizione. Durante la notte, in particolare, sarebbe meglio utilizzare gli appositi pannolini a elevato potere assorbente (composti da più strati assorbenti, sono stati ideati proprio per contenere la quantità di pipì che si accumula nelle ore notturne).

qualche trucco per spogliarlo

- Adagiare il piccolo sul fasciatoio e cominciare dal basso, sfilando la tutina dai piedi (non togliere la parte superiore perché il bimbo non prenda freddo) e ripiegando la maglietta dietro la schiena, in modo che non si bagni se il bebè fa un po' di pipì.
- Particolare attenzione va posta nel cambio dei maschietti, che, spesso, fanno la pipì appena sono liberi dal pannolino, reagendo al "freddo" dell'aria. Per evitare che il bimbo schizzi pipì dappertutto, tenere il pannolino appoggiato al pene.
- Soprattutto d'inverno, infine, prestare attenzione alla temperatura della stanza dove si cambia il piccolo, che non dovrà essere inferiore ai 24-25 gradi. Le operazioni di cambio, infatti, richiedono, anche per la mamma più esperta, un po' di tempo e il bimbo potrebbe prendere freddo.

Servizio di Nicoletta Modenesi

Consulenza: dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa all'ospedale di Inzago (Milano)

ulito

inari

Quando il bimbo è molto piccolo, è bene utilizzare una ciotola di acqua tiepida, precedentemente bollita e lasciata intiepidire. Solamente quando sarà più grande, si potrà usare l'acqua tiepida direttamente dal rubinetto.

● **Per asciugare il sederino, si deve tamponare delicatamente la parte con una spugna morbida** o un fazzoletto di carta pulito, evitando di sfregare la pelle per non provocare irritazioni.



TAVIERNA

COME DETERGERE I GENITALI...

...DEL BIMBO

- **Procedere alla pulizia dei genitali, utilizzando un batuffolo di cotone,** imbevuto di latte detergente. Pulire il pene passando il batuffolo dalla base verso la punta. È bene però non cercare di tirare indietro la pelle del prepuzio (la cute che ricopre il glande, l'estremità del pene), per non rischiare di provocare lesioni.
- **Detergere poi accuratamente anche l'interno delle pieghe formate dalle cosce.**

Per eseguire questa operazione, la mamma dovrà tenere fermi con delicatezza con una mano il pene e i testicoli del piccolo, lavando con molta cura tutta la zona intorno e sotto a essi.

● **Da ultimo sollevare le gambine del piccolo e pulire l'ano e le natiche.** A causa della particolare conformazione dei genitali dei maschietti, la pipì potrebbe essere arrivata anche al pancino: sarà opportuno, quindi, ultimare la pulizia, passando il batuffolo fino alla zona dell'ombelico.

...DELLA BIMBA

- **I genitali della bimba vanno sempre puliti procedendo dalla vulva verso l'ano,** per evitare che eventuali germi presenti nella zona del sederino possano passare nella vagina, provocando infezioni. Per la pulizia, utilizzare un batuffolo di cotone, imbevuto di latte detergente specifico per neonati.
- **Pulire poi i genitali anche all'interno, aprendo delicatamente le grandi e le piccole labbra** e passandovi un batuffolo con acqua tiepida.

Se la bimba sgambetta, l'operazione non sarà facile: in tal caso si può provare a farle una sorta di "bidè", tenendola in braccio, rivolta verso l'esterno, sopra la vasca da bagno, sollevandole leggermente una gambina (con la mano sinistra tenere la gambina sinistra della bimba) e spruzzando sulla parte da lavare un po' di acqua tiepida.

● **Detergere, quindi, con cura le pieghe inguinali,** dove è facile che si annidino sporco e umidità, favorendo la comparsa di irritazioni. Infine, pulire la zona delle natiche, sollevando le gambine.

per proteggere la pelle

● **Dopo il cambio è bene proteggere la pelle con una crema protettiva e idratante.** La pelle, infatti, è ricoperta da una sottile pellicola formata da acqua e grasso (film idrolipidico), che la difende dagli agenti

esterni. Se tale barriera si altera, la cute è più sensibile alle irritazioni e aumenta il rischio di penetrazione di germi.

● **Se la pelle è irritata, bisogna applicare sulla zona un sottile strato di pasta all'ossido di zin-**

co, da spalmare sui genitali, sulla parte bassa del pancino, tra le pieghe inguinali e sul sederino. Prima di mettere al bimbo il pannolino pulito, attendere che la crema sia del tutto assorbita. Non usare mai unguenti grassi sulla

cute infiammata, in quanto possono peggiorare la situazione.

● **In caso di irritazione da pannolino, può essere utile far prendere un po' d'aria alla pelle,** lasciando il piccolo il più possibile senza pannolino.

DA FARE

Tenere il piccolo sempre asciutto: il contatto prolungato con l'urina e le feci può favorire la comparsa di irritazioni.

segue a pag. 112

asciutto e pulito

segue da pag. 111

Fanno parte della linea **Baby Roberts** il latte detergente emolliente, per pulire e nutrire la pelle del neonato (il flacone da 200 ml costa 5.000 lire) e l'olio (5.000 lire la confezione da 150 ml). Ci sono poi le salviettine, nella pratica confezione apri e chiudi (30 salviettine a 3.900 lire) e il tubo di pasta protettiva all'ossido di zinco (100 ml a 5.000 lire).



Baby Care è la linea di prodotti per l'igiene del bebè proposta da **Prénatal**. Ci sono il latte e l'olio detergente (200 ml a 7.900 lire), il bagnoschiuma (200 ml a 7.300 lire),



le salviettine profumate (la vaschetta da 80 pezzi costa 8.500 lire, il ricambio 6.900 lire) e la saponetta (in vendita a 3.500 lire).

La linea **Nivea Baby** comprende prodotti specifici per la pulizia e il trattamento della pelle del bebè, come l'olio detergente e il latte detergente (6.550 lire il flacone da 200 ml), la pasta protettiva (100 ml a 7.850 lire) e la confezione da 80 salviettine (la scatola costa 10.350 lire, la ricarica 8.350 lire).



La linea completa di prodotti per l'igiene del piccolo proposta da **Mustela** comprende la pasta protettiva all'ossido di zinco (il tubo da 50 ml costa 8.900 lire, quello da 100 ml 12.500 lire); i fazzolettini al latte di toilette senza risciacquo (la scatola da 70 pezzi costa 13.700 lire, la ricarica da 70 pezzi 10.600 lire), per detergere con delicatezza le pelli più sensibili. In farmacia e nei negozi specializzati.



La linea **Infinite Dolcezza di Chicco** propone il liquido detergente a pH naturale (400 ml a 13.500 lire), l'olio detergente (il flacone da 400 ml costa 15.500 lire) e la pasta protettiva all'ossido di zinco (il tubo da 100 ml costa 10.700 lire). Per la pulizia fuori casa, poi, ci sono i morbidi fazzolettini imbevuti di detergente ai fiori delicati (9.800 lire la confezione da 80 pezzi).



La linea **Johnson's Baby** di Johnson & Johnson comprende la crema liquida (il flacone da 200 ml costa 5.300 lire, quello da 500 ml 7.900 lire) per rimuovere con delicatezza eventuali impurità;

il detergente liquido (250 ml a 2.900 lire), ricco di sostanze emollienti; e l'olio (200 ml a 6.300 lire), per pulire senza disidratare; le salviettine (8.900 lire, la confezione da 80 pezzi) e il Baby Talco (100 g a 3.200 lire).



È tutta a base di avena colloidale, un cereale dalle proprietà lenitive utilizzato anche nella preparazione di prodotti per l'igiene, la linea **Aveeno**. Ne fanno parte Dermo Oil, un olio detergente (150 ml a 10.500 lire); Avenoderm, una pasta all'ossido di zinco (100 ml a 11.000 lire); Aveenoliquid, un'emulsione detergente (150 ml a 10.000 lire); Emulave Fluid, un detergente per uso frequente (250 ml a 14.400 lire). I prodotti sono in vendita in farmacia.



in breve

- Il cambio del pannolino è una delle operazioni che vengono effettuate più volte dalla mamma nell'arco della giornata. Bisogna lavare il sederino con acqua e sapone neutro e pulire poi con molta attenzione i genitali.
- Prima di mettere il pannolino pulito, è bene applicare sul sederino una pasta protettiva e idratante, magari contenente ossido di zinco, per proteggere la sua pelle delicata e mantenerla morbida.