



I neonati si lavano senza sapone!

L'ansia verso l'igiene può diventare un rischio, l'esperta ci aiuta a capire come curare i propri piccoli con amore e senza stress

di **Maddalena De Bernardi**

MENO SAPONE, PIÙ SALUTE

I prodotti dedicati alla prima **infanzia** sono davvero indispensabili e indicati per la **salute** dei più piccoli? Abbiamo chiesto consiglio a **Giorgia Cozza**, giornalista e mamma. Autrice di numerosi libri dedicati a chi è alle prese con l'arrivo in famiglia di un piccolo, Giorgia Cozza esplora l'universo dei bambini e dei genitori, dall'allattamento naturale ai piccoli consigli per evitare di annegare nell'**ansia** delle spese. «Molti degli acquisti che ho effettuato per l'arrivo del mio primo figlio si sono rivelati completamente **inutili**: un'esperienza che capita spesso a molte mamme» ci rivela, spiegando: «Sappiamo che la pelle del bambino è delicata. Oggi la **risposta** del mercato propone una selezione sempre più vasta di prodotti specifici, di cui sono pieni interi reparti. I genitori finiscono per spendere una piccola fortuna tra negozi e farmacie. Le esigenze e la cura ideale per la **salute** dei bambini in realtà sono molto più semplici, come ci ricordano i pediatri». Meno sapone, dunque, e più... acqua! Come spiega il pediatra **Lucio Piermarini**, citato nel libro *Bebè a costo zero*: «Spesso è sufficiente **sciacquare** i bambini con semplice acqua, per esempio dopo aver fatto pipì». L'abuso di sapone può provocare problemi alla pelle, ecco qualche consiglio per il bagnetto.

IMPARA A SCEGLIERE

Attenzione ai prodotti considerati necessari che finiscono per rivelarsi inutili, o addirittura **nocivi**. Salviettine disinfettanti e prodotti come i gel disinfettanti per le mani negli ultimi anni sono sempre più utilizzati, soprattutto sui bambini, tuttavia le associazioni **consumatori** mettono in guardia i genitori. Da recenti indagini è emerso che i gel disinfettanti hanno poco potere pulente e contengono **allergeni**, meglio la buona abitudine di lavarsi le mani. «Spendiamo una fortuna perché ogni genitore desidera il meglio per i propri figli, eppure molte volte anche i prodotti specifici si rivelano una **trappola**» spiega Giorgia Cozza. Uno fra i molti esempi riguarda le pasticche al **fluoro**, molto diffuse negli anni Ottanta e consigliate dai dentisti: dopo anni gli studi non solo hanno stabilito che non aiutano a rafforzare i denti, ma possono addirittura avere effetti dannosi. «Meno si fa, meglio è: questa piccola **regola aurea** ci ricorda che la natura ha già pensato a tutto». Il **corpo** sa come mantenersi in salute, forse quello su cui abbiamo bisogno di lavorare è il recupero della **fiducia** in noi stessi e in ciò che siamo.

LAVARSI SECONDO NATURA

«Un neonato è **pulito**, anche per questo la sua pelle non ha bisogno di saponi o detergenti» spiega Giorgia Cozza, che aggiunge: «Come consigliano gli esperti, per lavarlo in modo adeguato possiamo utilizzare acqua tiepida con l'aggiunta di un cucchiaino di mais o amido di riso. Con la **pelle** dovremmo utilizzare la stessa attenzione che riserviamo al **cibo**, perché essa costituisce la nostra prima difesa dall'ambiente. Attraverso l'epidermide entra il **nutrimento**, così come possono penetrare **veleni**. Molte creme proposte come specifiche per l'infanzia in realtà contengono derivati del petrolio, quindi attenzione a ciò che scegliamo. Inoltre, la crema dovrebbe essere usata al **bisogno**, perché un uso eccessivo tende a occludere i pori, dunque rischia di creare problemi e irritare». Il bagnetto è un momento rilassante e, quando fa molto caldo, aiuta a rinfrescarsi: impara a viverlo come un momento di **intimità**, in cui far percepire a tuo figlio il piacere di galleggiare in acqua e sperimentare la meraviglia di questo elemento. «Quando i bambini iniziano a gattonare o sono più grandi è possibile scegliere un detergente **neutro**, da usare anche per le altre persone della famiglia» suggerisce l'esperta.

COTONE SULLA PELLE

I **vantaggi**? Sono tanti, prima di tutto per la pelle. Giorgia Cozza spiega: «La **pelle** del bambino è a contatto con un tessuto **naturale**, invece che sulla plastica o i gel chimici per l'assorbimento dei pannolini usa e getta. All'impatto ecologico si aggiunge il **risparmio**, oggi provato da numerosi studi. È stato calcolato che sono necessari **500 anni** per smaltire un pannolino usa e getta in plastica. Naturalmente non si tratta di abbandonare completamente il loro utilizzo, ma semplicemente di utilizzare una strategia integrata: per esempio, l'usa e getta è molto utile in **viaggio** o quando ci troviamo lontani da casa. Semplicemente possiamo **scegliere** a seconda della situazione e questo dovrebbe valere per tutto il settore **usa e getta**, o il rischio è che i nostri figli vivano un mondo futuro pieno di rifiuti. Mediamente una famiglia spende da 1200 a oltre **2000 euro** per due anni di pannolini usa e getta. Con i lavabili il budget è 200-400 euro circa, a seconda del numero di pannolini che si desidera avere». L'esperta, che in Pannolini lavabili spiega in dettaglio i diversi modelli (e persino come crearli fai da te) ricorda: «Il bello dei lavabili è che seguono le **esigenze** specifiche, perché ogni bambino è diverso. Siamo abituati al fatto che i pannolini siano tutti uguali, ma questo vale per gli usa e getta. I lavabili prevedono tanti **modelli** e... possono essere lavati, conservati per i cuginetti o **venduti**. Esiste un mercato dell'usato molto vivace e oggi in molte città si stanno diffondendo le **pannolinoteche**, che consiglio a tutte le neomamme, dove toccare, provare e conoscere meglio il prodotto scambiandosi consigli utili». Ritorno al tempo delle nonne? No, oggi basta metterli in lavatrice. Anzi, i lavabili funzionano meglio dopo alcuni lavaggi, perché **assorbono** di più: la temperatura ideale è 40-60° con pochissimo sapone, senza ammorbidente. Dagli studi emerge che l'impatto ambientale è infinitamente inferiore e lo è anche il risparmio.

IGIENE SENZA ANSIA

«Impariamo a leggere l'etichetta» ricorda l'autrice di *Bebé a costo zero* e **Neomamma è facile!** «Possiamo sfruttare la rete per cercare gli ingredienti e informarci riguardo al contenuto **effettivo** dei detersivi che utilizziamo. Scegliere un prodotto di qualità, a basso impatto ambientale, andrà a vantaggio della **pelle** di nostro figlio. Inoltre, ci permette di **risparmiare**, perché la quantità da utilizzare sarà minore». Una buona informazione è ciò che permette a un genitore di diventare più critico, ridurre i costi e dare a un bambino ciò di cui i figli hanno realmente bisogno: attenzione, **consapevolezza**. L'igiene oggi rischia di diventare un'ossessione, tuttavia l'ansia di eliminare tutti i **batteri** è impossibile e... dannosa! Gli esperti ricordano che fra i bambini che vivono in ambienti eccessivamente puliti aumenta il rischio di intolleranze e **allergie**.