

Giorgia Cozza

Pannolini lavabili

*Guida all'uso dei pannolini di tessuto
dalla nascita al vasino*



Il leone verde



Questo libro è stampato su carta FSC®.

In copertina: ©iStockphoto.com/DaydreamsGirl, "*Baby Wearing Cloth Diaper Lying on White Floor*"

ISBN: 978-88-6580-090-4

© 2014 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INTRODUZIONE

*...il bambino è un Maestro d'amore che aiuta l'adulto
a ritrovare la strada perduta.*

Elena Balsamo

Quando nel 2008 è uscita la prima edizione di *Bebè a costo zero*¹, il capitolo che ha suscitato maggiori perplessità è stato quello dedicato ai pannolini lavabili. Utilizzare pannolini in tessuto, anziché usa e getta, sembrava ad alcuni una scelta che rinnegava il progresso, un ritorno al passato. Oggi, quando incontro le famiglie in occasione di convegni e presentazioni, sono sempre più numerosi i genitori che raccontano di usare i lavabili con soddisfazione. E sempre più numerose sono le coppie in dolce attesa che chiedono informazioni, si mostrano interessate o comunque incuriosite dall'argomento. Genitori e futuri genitori che non riescono più ad associare il concetto di progresso alla cultura dell'usa e getta, le cui conseguenze sono ormai sotto gli occhi di tutti. Genitori che hanno visto in questa possibilità non un ritorno al passato, bensì un passo avanti importante verso il futuro, un futuro più sostenibile, per il bene del pianeta, dei nostri figli e di tutti noi.

¹ *Bebè a costo zero. Guida al consumo critico per accogliere e accudire al meglio il nostro bambino* (Il leone verde, 2008), è un testo che – partendo da quanto ci dicono gli studi scientifici sulle esigenze dei neonati e dei bambini nei primi mesi e anni di vita – passa in rassegna i tanti gadget e prodotti per l'infanzia che il mercato definisce indispensabili, per distinguere i veri bisogni del bebè dai bisogni indotti, creati ad arte dalla pubblicità. La conclusione a cui si giunge, dopo aver preso in considerazione i vari aspetti dell'accudimento e della crescita del bambino si può riassumere in quello che è diventato un po' il motto del libro: “meno oggetti, più affetti”. Perché se è vero (e lo è!) che i bebè a costo pressoché zero esistono, è anche vero che un figlio ci chiede tanto, tantissimo. Ma non in termini economici, ossia di acquisti. In termini di mente, cuore, passione e amore. Ci chiede di rivoluzionare noi stessi e la nostra vita, ci chiede di fare un passaggio epocale da figli a genitori, ci chiede di innamorarci perdutamente ed esserci per lui, per sempre...

8 Pannolini lavabili

Ed eccoci qui, oggi, con un testo che affronta proprio questo argomento, per offrire informazioni di carattere generale sulle caratteristiche dei pannolini in tessuto e tanti suggerimenti pratici per muovere i primi passi nel mondo dei lavabili, dalla scelta dei modelli all'acquisto, alla gestione del cambio pannolino e del lavaggio.

Pannolini lavabili vuole dare una risposta ai dubbi che più comunemente possono sorgere quando si abbandonano, del tutto o solo in parte, gli usa e getta (che dopo vari decenni di utilizzo sono ben radicati nella mentalità comune), per sperimentare questo percorso alternativo. Risposta che, nella maggior parte dei casi, è frutto dell'esperienza di mamme e papà che stanno usando o hanno usato i lavabili. Sì, perché – pur essendo corredato di bibliografia e citando vari articoli e studi –, questo libro non vuol essere un testo “scientifico”, ma si presenta in primo luogo come un manuale molto pratico, che mette a disposizione dei genitori il “sapere” di altri genitori, sapere che è frutto dell'esperienza diretta, di una quotidianità vissuta, fatta di incertezze e difficoltà poi superate, ma fatta anche e soprattutto del piacere di aver scelto pannolini che rispettano la pelle delicata del bambino, non inquinano l'ambiente e, una volta buttati, non restano sul conto del pianeta per centinaia di anni. Per noi, “figli dell'usa e getta”, nati in un periodo storico in cui i pannolini monouso erano ormai la norma, quello dei pannolini di stoffa è un mondo tutto nuovo e da scoprire, e i consigli di chi ha già esperienza sono particolarmente preziosi! Ecco perché ogni capitolo del libro è corredato di numerose voci di mamme e papà, e anche la pediatra, che ha offerto la sua consulenza per rispondere a quesiti di taglio medico, è una mamma che conosce bene i lavabili.

Un libro a più voci, dunque, che racconta la riscoperta di una consuetudine che è garanzia di maggior salute per i nostri bimbi, e ben incarna l'esigenza di abbandonare abitudini non eco-compatibili, che sono diventate – quelle sì! – un retaggio del passato ormai da superare. Una soluzione che, tra l'altro, garantisce alle famiglie un considerevole risparmio economico. Che non è l'aspetto principale, certo. Ma in questi tempi non facili, può far piacere².

² Credo che nessun genitore vorrebbe risparmiare sui propri figli. Per i figli solo il meglio! Se poi il meglio è anche la soluzione meno costosa, be'... non dispiace.

Scrivendo questo libro ho pensato spesso alle mamme che mi hanno raccontato di aver letto *Bebè a costo zero* e di essere partite dalle sue pagine per intraprendere un cammino che le ha portate parecchio lontano, lungo percorsi che non avrebbero immaginato. In fondo, questo credo sia uno dei grandi doni che la nascita di un figlio porta con sé... Quando nasce un bimbo nascono anche due genitori. E insieme al proprio bambino si cresce giorno dopo giorno, ci si trasforma, si diventa qualcosa di diverso, qualcosa di più, rispetto a quello che eravamo prima. Che incredibile opportunità...

E in questa meravigliosa avventura *Pannolini lavabili* si pone con lo stesso spirito di *Bebè a costo zero*, ovvero con la convinzione che anche per quanto riguarda i pannolini, così come per tutti gli altri aspetti dell'accudimento del bebè, non ci siano soluzioni giuste a priori, valide per tutti, perché ogni bambino è diverso, unico e speciale, e lo stesso vale per le famiglie, tutte diverse, assolutamente uniche. Nessuna ricetta preconfezionata quindi, ma solo spunti per riflettere insieme, per valutare, per decidere cosa è meglio per il nostro bimbo e per noi in questo momento della nostra storia personale e familiare.

Spunti di riflessione per partire da qui e arrivare... ancora non sappiamo dove!

Io vi auguro buona lettura e buon viaggio, buon viaggio nel mondo allegro e colorato dei pannolini lavabili e lungo i tanti sentieri che potranno aprirsi per voi grazie alla preziosa guida del vostro bambino!

I

PANNOLINI LAVABILI: PERCHÉ?

*Questo noi sappiamo, tutte le cose sono collegate, come il sangue che ci unisce.
Noi non tessiamo la trama della vita, siamo solamente un filo in essa.
Qualunque cosa facciamo al tessuto, la facciamo a noi stessi.*
Capo Seattle

Storia di una riscoperta

Negli ultimi quindici anni sono aumentati sempre più i genitori interessati al mondo dei lavabili. Sulle prime si è trattato di una timida riscoperta, dettata in prevalenza dalla sensibilità ecologica: le informazioni disponibili erano davvero poche e per confrontarsi con altre famiglie era necessario rivolgersi a siti e forum inglesi. Anche i modelli disponibili erano limitati e difficili da recuperare se non, appunto, acquistando *online*, soprattutto da siti stranieri. Oggi la situazione è molto cambiata e intorno ai lavabili c'è un gran fermento: siti, forum, associazioni di genitori che li hanno usati con soddisfazione e condividono volentieri la loro esperienza con altre famiglie, pannolinoteche e amministrazioni pubbliche che dispongono incentivi per chi sceglie questa alternativa agli usa e getta, economica e rispettosa dell'ambiente. Nel tempo si è sviluppato anche un mercato italiano, che propone pannolini lavabili di ogni modello, foggia e colore, offrendo ai genitori un'ampia possibilità di scelta. È possibile acquistare i lavabili in molti negozi specializzati in prodotti biologici o in accessori per bebè, e anche in alcuni supermercati. Insomma, se siete in attesa di un bimbo o siete genitori di un bimbo piccino, vale proprio la pena dare un'occhiata a questo mondo così vivace, morbido, colorato... A misura di bimbo, di natura e di famiglia!

Ritorno al passato?

Quando tornare indietro ha un senso, state andando avanti.
Wendell Berry

Quando si parla di pannolini lavabili, l'immagine che può venire in mente di primo acchito è quella delle nostre nonne, alle prese con triangoli e ciripà¹. Non vorremo mica proporre alle mamme di oggi, già assorbite da mille impegni, questo passo indietro, questo ritorno al passato?

Se però ci fermiamo a riflettere, possiamo forse completare questa immagine storica con qualche dettaglio in più, dal valore non trascurabile.

Oggi, se penso meglio ai ciripà e ai triangoli di cui mi parlava mia nonna, vedo anche l'asse di legno per sfregare pannolini con la schiena china e le mani arrossate per il sapone, e il grande pentolone di acqua bollente messo sul fuoco una volta alla settimana per disinfettare quei pannolini lavati con il sudore della fronte.

Poi penso ai bei pannolini lavabili di oggi, in tutto e per tutto simili agli usa e getta, tranne per il fatto che in molti casi sono più graziosi e colorati, e penso alle nostre abitazioni dotate di comode lavatrici, in qualche caso anche di asciugatrici. Il contesto è talmente differente che non ha senso fare un collegamento con l'esperienza delle nostre nonne. E allora ecco che mi sento di affermare che... no, non stiamo proponendo alle mamme un ritorno al passato. Proprio per niente. I pannolini lavabili di oggi non sono i pannolini lavabili di ieri. Come è giusto che sia, dato che il progresso ci ha trasportato in una realtà quotidiana molto diversa.

Quello che proponiamo oggi alle mamme è di fare un passo avanti. Un passo verso il futuro². Un futuro più responsabile, che ci vedrà finalmente consapevoli di quanto è preziosa la nostra terra, l'unica che abbiamo. La casa dei nostri figli e dei nostri nipoti.

1 Sì, lo ammetto, è successo anche a me la prima volta che ne ho sentito parlare. E ammetto anche di aver pensato, da neomamma stanca, assorbita da poppate e notti insonni, "Mi ci mancano solo i pannolini lavabili!"

2 Ci siamo abituati a pensare ai lavabili come a un ritorno al passato. Ma se fossero gli usa e getta ad essere superati? Se i pannolini in plastica monouso fossero una soluzione che ormai ha fatto il suo tempo e i lavabili di nuova generazione la soluzione realmente all'avanguardia?

12 Pannolini lavabili

Una casa che forse noi abbiamo già contribuito abbastanza a inquinare. È ora di cominciare a prendercene cura. Anche quando dobbiamo scegliere i pannolini per il nostro bambino.

- Quale carico di lavoro?

Abbiamo detto che non ha senso paragonare l'esperienza delle nostre nonne con la nostra esperienza con i pannolini lavabili. Il carico di lavoro che era richiesto alle donne per occuparsi dei pannolini di quattro, cinque, sei o più figli era enorme. E l'entusiasmo con cui negli anni Sessanta sono stati accolti gli usa e getta è stato giustamente proporzionale alla fatica spesa per triangoli e ciripà.

Dalla metà del secolo scorso a oggi, però, lo scenario è totalmente cambiato (nessuna di noi, ad esempio, credo sia solita lavare i panni alla fontana del paese) e il confronto che possiamo fare è tra il carico di lavoro richiesto dagli usa e getta e quello richiesto dai lavabili.

Immaginiamo la scena: pannolino sporco, momento del cambio. La mamma porta il pannolino lavabile nel bidone con coperchio e lo deposita lì. In un secondo momento, recupera il pannolino e lo infila in lavatrice con il resto della biancheria da lavare. Poi lo stenderà e lo rimetterà nel cassetto.

Oppure. Pannolino sporco, momento del cambio. La mamma porta l'usa e getta nella pattumiera e lo deposita lì. In un secondo momento, recupera il sacco nero e lo porta fuori di casa, al punto di raccolta dove vengono ritirati i sacchi delle immondizie. Poi andrà a comprare una nuova confezione di usa e getta al supermercato e la porterà a casa.

Ben inteso, ci sarà la volta in cui la prima mamma dovrà sciacquare il lavabile prima di metterlo nel bidone e ci sarà la volta in cui l'altra mamma dovrà portare il sacco dei rifiuti sotto la pioggia. Ma diciamo che il carico di lavoro, per le famiglie del duemila che usano i lavabili non è molto diverso da quello richiesto alle famiglie che utilizzano gli usa e getta³.

³ In un articolo redatto da alcuni pediatri che fanno parte del Gruppo ACP "Pediatri per un Mondo Possibile" si legge: "È stato stimato un impegno di soli 60 minuti in più alla settimana per 'gestire' i pannolini lavabili, che fa ritenere che il freno sia più che altro culturale e/o indotto dal marketing delle multinazionali che producono i DD (*Disposable Diaper*,

L'impatto ambientale degli usa e getta

*L'amore per i nostri figli ci chiede di lasciare loro un mondo sano
almeno tanto quanto lo abbiamo trovato noi,
di consentire loro lo stesso accesso alle risorse che noi abbiamo.*
Andrea Saroldi

L'impatto sull'ambiente dei pannolini monouso è enorme: iniziano a inquinare sin dal processo produttivo e restano sul conto dell'ambiente per qualcosa come cinquecento anni! Per realizzarli vengono consumate risorse e materie prime (pensiamo solo al consumo di energia, acqua, polpa di legno)⁴. Qualche numero significativo:

Al mondo si utilizzano ben 3,5 miliardi di galloni di olio combustibile, 82.000 tonnellate di plastica e 1,3 milioni di tonnellate di polpa di legno per produrre 18 miliardi di pannolini monouso⁵.

Tra i componenti degli usa e getta troviamo inoltre materiali derivati dal petrolio, materia prima non rinnovabile oltreché altamente inquinante.

Le acque di scarico provenienti dalla lavorazione di cellulosa, plastica e idrogel contengono solventi, metalli pesanti, polimeri e diossina; sbiancare la cellulosa dei pannolini monouso causa l'emissione nell'aria di ulteriore diossina.

Una volta pronti necessitano di trasporto e quando dal negozio arrivano nelle nostre case ecco che finalmente svolgono la loro funzione: due o tre ore di vita e poi finiscono nel bidone dei rifiuti. E da lì in una discarica dove resteranno per un periodo compreso tra 300 e 500 anni. Secondo alcune stime, i pannolini usa e getta rappresentano fino al 15-20% dei rifiuti solidi delle discariche. E questo senza che tali strutture forniscano le condizioni

cioè gli usa e getta)". (Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, "Medico e Bambino" 2011;30:374-378).

⁴ Già nel 1993 Greenpeace richiamava l'attenzione sulla distruzione di vasti boschi, per la produzione di usa e getta: ogni bambino utilizza circa 4.500 pannolini, che corrispondono all'abbattimento di venti alberi di grandi dimensioni.

⁵ *Stima per degli interventi volti alla riduzione dei rifiuti attraverso l'uso di pannolini ecologici*. Osservatorio Provinciale Rifiuti- Roma, Gennaio 2005, Versione 2, a cura di Fabio Musmeci.

14 Pannolini lavabili

necessarie per la loro decomposizione: nel tempo i monouso si “mummificano” e peso, volume e forma restano inalterati. Inoltre, l’abitudine di gettare il pannolino senza prima buttare le feci nel water aumenta il rischio di contaminazioni⁶.

Quelli che invece sono destinati a un inceneritore contribuiranno con altri rifiuti alla produzione di ceneri ed emissioni tossiche (idrocarburi policiclici aromatici, diossina e altri inquinanti pericolosi).

Elisa Artuso, esperta di tematiche ambientali, a proposito dei problemi connessi allo smaltimento del rifiuto solido urbano (il cosiddetto secco o inorganico) scrive:

Quando finisce negli inceneritori può avere effetti dannosi sulla salute: la combustione, in particolare di materiali sintetici, produce emissioni chiamate PM, costituite da materiale particolato e metalli pesanti. Si tratta di una miscela di particelle potenzialmente dannose che ritroviamo nell’aria che respiriamo, con effetti cancerogeni e una stretta correlazione con molti disturbi e malattie.⁷

E ora qualche numero. Soltanto in Italia, nel 2011, sono nati 546.000 bambini, a cui corrispondono più di tre miliardi e mezzo di pannolini e ben 613.000 tonnellate di rifiuti. Ogni giorno nel nostro Paese vengono consumati sei milioni di usa e getta. Sei milioni!

E i numeri diventano ancor più impressionanti se allarghiamo lo sguardo:

Si calcola che ogni anno circa 24 miliardi di DD (disposable diaper, ovvero usa e getta) vengano usati da quasi 16 milioni di bambini in Europa Occidentale⁸.

⁶ La pediatra Maria Edoarda Trillò a questo proposito spiega: “Le feci umane possono contenere agenti patogeni veicolabili attraverso roditori, insetti e uccelli, o attraverso l’acqua, se le falde acquifere sono contaminate”. (Trillò M.E., *Ecologia: cominciamo dal pannolino*, “Un pediatra per amico”, 2, 2005).

⁷ Artuso E., *Eco-famiglie*, Il leone verde, 2012, p. 114.

⁸ Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, “Medico e Bambino” 2011;30:374-378.

D'altronde il conto è presto fatto. Se il nostro bambino consuma mediamente 6-7 pannolini al giorno per due anni (o più), prima di festeggiare il terzo compleanno avrà prodotto una quantità di rifiuti pari a una tonnellata. Una tonnellata di pannolini di plastica... Noi non la vediamo, perché una volta buttato il nostro pannolino nei rifiuti probabilmente non ci pensiamo più. Ma quel pannolino non è andato molto lontano...

- Una situazione che ci è sfuggita di mano?

Sia chiaro, io non ce l'ho con l'invenzione dell'usa e getta. Anzi, penso che a suo tempo sia stata un'idea innovativa che rispondeva a un effettivo bisogno, quello di sollevare le donne da un carico di lavoro davvero pesante. È quello che è venuto dopo a non funzionare. Con la diffusione delle lavatrici, che garantivano un bucato pulito e igienizzato, il bisogno a cui rispondeva il pannolino usa e getta è venuto meno. Restava sì un accessorio utile in determinate situazioni, ma come spesso accade con le novità che ci entusiasmano e soprattutto con le novità cui si legano vasti interessi economici, la situazione ci è forse sfuggita di mano. E in pochi decenni eccoci sommersi da montagne di usa e getta che non sappiamo più come e dove smaltire. Come è successo con i sacchetti di plastica che, dopo aver causato danni ambientali incalcolabili, sono stati banditi. Credo che, ad oggi, gli usa e getta abbiano ancora una loro utilità in determinati frangenti⁹, ma che non possano più essere la norma per tutti i bimbi e per tutte le situazioni. Di sicuro non sono più una norma sostenibile a livello ambientale.

⁹ In viaggio, in vacanza, quando il bimbo ha un virus gastrointestinale e sporca 15 pannolini al giorno... Certo, ci sono famiglie che anche in queste situazioni continuano tranquillamente ad usare i lavabili, ma diciamo che in certi frangenti qualche pannolino usa e getta può ben essere d'aiuto.

16 Pannolini lavabili

L'impatto ambientale dei pannolini lavabili

*Non pretendiamo più nulla dalla Terra.
Facciamo di più con ciò che la Terra ci offre.*
Gunter Pauli

Anche i pannolini lavabili hanno un costo ambientale, poiché per produrli servono materie prime e nel periodo in cui vengono utilizzati richiedono un certo consumo di acqua ed energia per il lavaggio. Ma, calcolate tutte queste variabili, si è visto che rappresentano comunque un'ottima alternativa eco-compatibile agli usa e getta.

Come affermano alcuni pediatri del Gruppo ACP "Pediatra per un Mondo Possibile":

(...) sappiamo che i consumi di acqua ed energia relativi a produzione e uso dei pannolini lavabili non sono significativamente superiori a quelli che servono per la produzione degli usa e getta, quindi l'impatto del loro utilizzo sul riscaldamento globale è simile. A parità di emissioni di CO₂, i pannolini lavabili consentono però una riduzione di rifiuti solidi la cui decomposizione richiede centinaia di anni, inquina e ha una ricaduta indiretta sulla salute pubblica¹⁰.

Il confronto è a favore dei lavabili anche per quanto riguarda il consumo del territorio.

Sia i pannolini lavabili che quelli convenzionali hanno bisogno di terreno agricolo (per la coltivazione degli alberi e del cotone). Per confrontare l'uso di terreno, sono stati presi in considerazione la quantità di terra, la perdita di biodiversità, la qualità del paesaggio e quella del suolo. Il pannolino lavabile in fibre naturali risulta 7 volte più rispettoso dell'ambiente e con un impatto minore sul suolo¹¹.

¹⁰ Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, "Medico e Bambino" 2011;30:374-378.

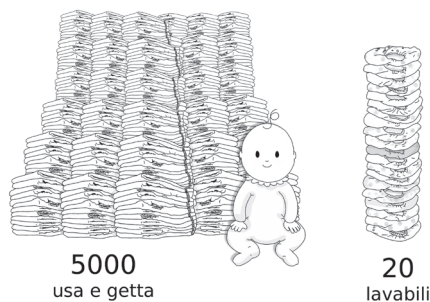
¹¹ Queste le conclusioni di una ricerca condotta dall'Organizzazione Nazionale Olandese "Milieu Centraal", riferite da Jacqueline Jimmink nel suo libro *Guida Pratica Completa ai Pannolini Lavabili e all'Arte dell'Igiene naturale*, Centro BambiniGioi Edizioni, 2012.

Per quanto riguarda l'acqua necessaria per i lavaggi, la pediatra Maria Edoarda Trillò rassicura: "Nonostante le apparenze, l'uso di pannolini usa e getta determina un consumo di acqua del 37% superiore a quello richiesto per lavare i pannolini lavabili. Inoltre, mentre l'acqua di scarto derivante dal lavaggio dei pannolini in stoffa è relativamente innocua, le acque di scarico provenienti dalla produzione di cellulosa, plastica e idrogel contengono solventi, metalli pesanti, polimeri, diossine e furani"¹².

A chi decide di optare per i lavabili, si suggerisce infine di scegliere tra le aziende produttrici che utilizzano cotone biologico non trattato (anche la coltivazione del cotone può essere praticata con metodi più o meno rispettosi della natura)¹³ e di privilegiare se possibile prodotti che abbiano ricevuto un marchio di certificazione che garantisca la rispondenza a precisi requisiti per quanto riguarda l'uso di pesticidi, coloranti dannosi, sostanze inquinanti.

- E dopo l'uso...

Terminata la loro funzione, il pannolino monouso dopo poche ore, il pannolino lavabile dopo un paio di anni (o più se in famiglia arriva un fratellino), cosa resta? Una tonnellata di rifiuti oppure un cassetto di pannolini in tessuto. Chiudiamo il confronto con qualche numero: in due anni si utilizzano all'incirca 5.000 usa e getta (calcolando una media di 7/8 cambi al giorno il primo anno e di 6 cambi il secondo). Oppure una ventina di lavabili.



¹² Trillò M.E., *op. cit.*

¹³ La coltivazione del cotone richiede ingenti quantitativi d'acqua, e l'impiego massiccio di antiparassitari e anticrittogamici altamente tossici determina enormi problemi per la salute e l'ambiente. Il WWF ha lanciato progetti in diverse regioni della Terra dove la coltivazione del cotone costituisce una minaccia per alcuni tra i più importanti habitat. Il cotone biologico non trattato è una garanzia di rispetto per la natura e per la salute del bimbo.

18 Pannolini lavabili

Usa e getta: una soluzione confortevole per il bebè?

Fin qui abbiamo parlato di impatto ambientale dei pannolini monouso. Ma, occorre riconoscerlo, non tutti sono ugualmente sensibili nei confronti delle tematiche ecologiche. Anche se con l'arrivo di un figlio in genere si diventa più attenti a questi argomenti (sappiamo bene che questo è il mondo che lasceremo in eredità ai nostri bambini), può benissimo esserci il genitore che non si sente particolarmente toccato dal pensiero di quanto inquinino un usa e getta. È normale, non siamo tutti uguali. Non credo però ci sia un genitore disinteressato quando si parla di benessere e salute del proprio bambino.

E allora ecco che ci concentriamo su questo aspetto fondamentale, che coinvolge a fondo tutti noi. Gli usa e getta sono la soluzione migliore per i nostri piccini? E se non dovessero essere la migliore, sono però una buona soluzione? Valida e sicura?

Cominciamo da un discorso di benessere e comodità. Senza dubbio pratici per i genitori, questi pannolini sono anche confortevoli per il bebè? Certo, garantiscono una sensazione di asciutto, ma si tratta pur sempre di una sorta di mutandone plastificato, che copre il bimbo fino alla pancia e alla schiena, ingombra, tiene caldo. Proviamo a immaginare di indossare noi un monouso, 24 ore su 24 (magari in quelle giornate caldo-umide dei mesi estivi) per due o tre anni consecutivi¹⁴!

Potendo scegliere, forse, possiamo ipotizzare che anche i bambini preferirebbero restare a contatto con del cotone, morbido e fresco.

Alcuni dati: dal 1959 a oggi, le irritazioni da pannolino negli Stati Uniti sono cresciute dal 7% al 61% e ciò sarebbe dovuto anche alla pratica scorretta di non cambiare con sufficiente frequenza il pannolino¹⁵; diversi esperti hanno inoltre sottolineato la presenza negli usa e getta di sostanze potenzialmente tossiche¹⁶.

14 Per le donne forse è più facile: proviamo a immaginare di indossare assorbenti igienici non-stop, per anni.

15 *Sto arrivando, com'è il posto?* Collana Guide Ecoidea, 3 Bambini e Ambiente, a cura dello Sportello Ecoidea della Provincia di Ferrara, 2007.

16 La pediatra Maria Edoarda Trillò scrive: "La 'superassorbenza' dei pannolini è ottenuta con l'impiego di gel chimici (silicati e simili), tra questi il sodio policloridato che ha la capacità di assorbire più di 100 volte il suo peso in acqua. Questa sostanza nel 1985 fu eliminata

A proposito di dermatiti da pannolino, nell'articolo già citato, si legge:

(...) vi sono invece segnalazioni in letteratura di dermatiti da contatto determinate da altre sostanze chimiche presenti nei DD (quali agenti con funzione di coloranti, conservanti, colle, additivi della gomma, atti a prevenirne l'ossidazione)¹⁷.

- Usa e getta e addio al pannolino

Negli ultimi anni si è verificato un costante e progressivo innalzamento dell'età a cui i bambini abbandonano il pannolino. Un ritardo che, secondo alcuni esperti, sarebbe collegabile all'utilizzo degli usa e getta. Si ipotizza infatti che i gel super assorbenti, limitando la sensazione del bagnato, ritardino la comprensione delle sensazioni fisiche e quindi la percezione del 'fare pipì addosso' e rendano più difficile il passaggio al vasino.

Senza altro i monouso danno dipendenza ai bambini, ma anche ai genitori che sono meno stimolati a proporre il vasino ai piccoli.

A questo proposito Nicoletta Pennati e Rita Imwinkelried scrivono:

“Se fino a qualche decennio fa era la norma tenere bimbi di due anni – a volte anche di un anno, un anno e mezzo – senza pannolino, con l'avvento degli usa e getta la dipendenza è aumentata; è lecito pensare che pubblicità e marketing abbiano giocato un ruolo importante in questo cambio di abitudini favorendo la tendenza dei genitori a rimandare il momento di togliere il pannolino. *Business is business*, poco importa se in questo modo il ritmo naturale di crescita dei piccoli viene compromesso e l'autosufficienza viene ritardata di un anno o più.”¹⁸

dagli assorbenti perché accusata di provocare uno shock tossico nelle donne che usavano tamponi contenenti questa sostanza”.

¹⁷ Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, cit.

¹⁸ Pennati N., Imwinkelried R., *Primi passi verdi*, “Altreconomia”, 2011, pag. 49.

20 Pannolini lavabili

Usa e getta: sono sicuri per il bebè?

I pannolini monouso nei quali i nostri bimbi restano avvolti giorno e notte per due anni o più, sono sicuri? Noi genitori conosciamo le caratteristiche delle sostanze chimiche che li impregnano? I gel super assorbenti che garantiscono quella lunga tenuta, rappresentano una soluzione priva di rischi per la pelle delicata del bambino? E in generale per la sua salute?

Ecco le considerazioni di un gruppo di pediatri che ha approfondito la questione (DD è la sigla per ‘pannolini usa e getta’):

I pannolini usa e getta sono prodotti industriali ‘complessi’, che usano materiali sintetici, contengono e possono rilasciare composti chimici, con cui il bambino può entrare in contatto sia per via cutanea che per via inalatoria. Un lavoro su topi in laboratorio ha infatti dimostrato il rilascio in atmosfera di composti tossici da parte dei DD tale da interferire sui parametri respiratori (la frequenza respiratoria, il volume di Tidal e il FEV 50%). Un’indagine di Greenpeace ha individuato in alcuni pannolini usa e getta la presenza in tracce di TBT (stagno tributile), battericida e fungicida molto potente usato nelle vernici antivegetative per le barche e anche come conservante nei tessuti; questa sostanza negli animali interferisce col sistema immunitario e riproduttivo. Anche se non esistono studi sugli effetti sulla salute nei bambini esposti ai composti di stagno e allo stagno, è ragionevole presumere che i bambini presentino lo stesso tipo di effetti sulla salute osservati in soggetti adulti. Nei soggetti adulti il TBT può essere assorbito per via cutanea e inalatoria, può produrre irritazione cutanea e danni neurologici; pertanto, seguendo le indicazioni dell’ATSDR¹⁹, è ragionevole evitarne il contatto. Se non sono noti danni sui bambini provocati da queste sostanze, appare necessario, a fronte della loro pericolosità, adottare un criterio di precauzione.²⁰

Insomma, c’è di che riflettere...

¹⁹ Agency for Toxic Substances and Disease Registry; <http://www.atsdr.cdc.gov/>

²⁰ Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, cit.

- Usa e getta e salute riproduttiva maschile

C'è un collegamento tra i pannolini usa e getta e la progressiva riduzione della fertilità maschile? Nel mondo scientifico si discute di questa possibilità già da diversi anni. Sappiamo infatti che la natura ha "pensato" le gonadi maschili all'esterno perché necessitano di una temperatura più bassa rispetto a quella intraddominale.

Temperature elevate possono essere dannose per la produzione dello sperma sia per gli effetti nella popolazione di cellule staminali sia per gli effetti sulla spermatogenesi²¹.

Ma è dimostrato che il rivestimento in plastica degli usa e getta impedisce la normale traspirazione della pelle e determina un aumento di 1 C° della temperatura dei genitali. Nel duemila, un gruppo di ricercatori dell'Università di Kiel ha dedicato uno studio²² a questo argomento, che ha confermato il rialzo della temperatura scrotale (definita "significativamente più alta") in tutto il periodo di utilizzo dei monouso. Un rialzo che con i pannolini in cotone non si verifica. I risultati ottenuti da questo studio avrebbero dovuto essere, secondo gli autori, il punto di partenza per ulteriori approfondimenti, dato che "l'ipotermia scrotale è un fattore importante per la spermatogenesi". Non so se tali studi siano in corso ma, ad oggi, il collegamento tra usa e getta e incremento della sterilità maschile non è stato scientificamente provato né escluso. Restiamo con un'ipotesi, piuttosto inquietante.

Pannolini lavabili e benessere del bebè

Non ho bisogno che sia facile, ho bisogno che ne valga la pena.
Lil Wayne

E ora valutiamo le garanzie di benessere che i pannolini lavabili possono offrire al nostro bambino. Innanzitutto, essendo realizzati in tessuto,

21 Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, cit.

22 C-J. Partsch, M. Aukamp, W.G.Sippell, *Scrotal temperature is increased in disposable plastic lined nappies*, "Arch Dis Child" 2000; 83:364-368 (October).

22 Pannolini lavabili

non contengono strane sostanze chimiche e questo è un primo elemento essenziale. L'assenza di materie plastiche elimina il rischio che si sviluppino dermatiti da contatto. I lavabili non alterano la temperatura dei genitali. E in generale non surriscaldano il bebè, risultando più confortevoli anche nei mesi estivi. I bimbi che usano questo tipo di pannolino sono favoriti nel passaggio al vasino, poiché riescono a collegare meglio le proprie sensazioni corporee (lo stimolo a urinare) e le "conseguenze".

Ci sono però alcuni dubbi che potrebbero sorgere, legati alle caratteristiche dei lavabili, come il fatto che siano in tessuto e il fatto che risultino più ingombranti rispetto ai modelli monouso super sottili. Per fare chiarezza, abbiamo interpellato un'esperta, la dottoressa Elena Uga, pediatra presso la Struttura Complessa di Pediatria dell'Ospedale S.Andrea di Vercelli e membro del Gruppo ACP "Pediatri per un Mondo Possibile".

Dottoressa Uga, i pannolini lavabili rappresentano una soluzione igienica?

I pannolini lavabili trattengono feci e urine esattamente come gli usa e getta e anzi, mentre questi ultimi possono rimanere a lungo nel bidone, i lavabili tendono a essere ripuliti rapidamente. Inoltre chi utilizza pannolini lavabili è tenuto a cambiare il bimbo più spesso, migliorando le condizioni igieniche dei genitali del piccolo. In alcune città esistono protocolli validati dalle Asl per l'utilizzo dei pannolini lavabili negli asili nido e negli ospedali; questo ne garantisce la sicurezza igienica.

C'è il rischio che i lavabili favoriscano la proliferazione di germi e/o funghi?

La proliferazione di batteri o funghi è più correlata ai pochi cambi che alla tipologia di materiale usato per il pannolino.

Con i pannolini usa e getta il bambino non resta a contatto con il bagnato, invece con i pannolini di stoffa resta più umido. Questo non è dannoso per la sua pelle e per il suo benessere?

È stato dimostrato da una revisione della letteratura scientifica come l'uso dei pannolini usa e getta non prevenga in alcun modo l'insorgenza di dermatite. La dermatite da pannolino è correlata al numero dei cambi, non alla tipologia di materiale e anzi, potenzialmente, con i monouso il rischio

è maggiore perché a causa della maggiore assorbenza i genitori sono portati a cambiare il bambino con frequenza minore.

Con i pannolini lavabili le gambe del bimbo sono molto divaricate. Questa posizione non rischia di essere dannosa?

Sappiamo come la posizione fisiologica del neonato sia a gambe aperte; questa è la posizione consigliata dagli ortopedici in caso di displasia dell'anca (infatti di solito il primo approccio nelle forme lievi è di usare un doppio pannolino). Quindi non solo la posizione a gambe divaricate non è dannosa, ma anzi può essere utile per quei bambini che avessero lievi problemi di immaturità dell'anca, in sostituzione del doppio pannolino tradizionale.

Il maggior ingombro dei pannolini lavabili può ritardare lo sviluppo motorio (e le conquiste quali gattonare, alzarsi in piedi, muovere i primi passi)?²³ E può interferire con la corretta postura del bimbo che inizia a camminare?

No. I bambini che utilizzano i pannolini lavabili hanno le stesse tappe di sviluppo dei loro "colleghi" che utilizzano gli usa e getta.

È vero che usando i lavabili per il bambino è più facile imparare ad usare il vasino? E perché?

Il pannolino lavabile, essendo meno assorbente, permette al bambino di percepire la sensazione del 'bagnato' e quindi questo dato potrebbe essere correlato con il ritardo nell'acquisizione degli sfinteri che si è notato da quando si usano gli usa e getta (negli ultimi 30 anni l'età in cui i piccoli abbandonano il pannolino si è spostata in avanti di 6-12 mesi). Potrebbe contribuire a questo fatto anche la pigrizia del genitore che, vista la super-assorbenza dell'usa e getta, è portato non solo a cambiare meno il bambino ma anche a posticipare il momento di scoperta del vasino.

²³ A questo proposito, troverete dei dati decisamente interessanti nell'appendice "Famiglie e pannolini lavabili", dove è indicata l'età in cui un centinaio di bimbi, che hanno usato i lavabili, hanno mosso i primi passi.

24 Pannolini lavabili

Una soluzione vantaggiosa per la famiglia

Tra le spese che i genitori si trovano a sostenere per accogliere il loro bebè, quella dei pannolini usa e getta incide in modo determinante sul bilancio familiare. Si parla di un investimento che, a seconda delle marche acquistate e della frequenza del cambio, può spaziare da 1.000 a 1.700 euro (o più) in due anni²⁴. La cifra lievita ulteriormente se l'addio al pannolino è rimandato fino al terzo compleanno.

I pannolini lavabili, oltre a essere sicuri e confortevoli per il bambino, rappresentano anche una soluzione molto vantaggiosa per la famiglia!

In genere, una ventina di pannolini in tessuto sono sufficienti per garantire una copertura costante (considerati i tempi di lavaggio e asciugatura). Una volta sostenuta la spesa iniziale (che può variare, a seconda dei modelli, da 250 a 500 euro²⁵), il risparmio si aggira intorno a 1.000-1.500 euro prendendo in considerazione il periodo dalla nascita al vasino. E dopo circa sette mesi di utilizzo il costo di acquisto viene completamente ammortizzato. Aggiungendo anche la spesa dei lavaggi, il risparmio resta comunque superiore al 50% rispetto all'acquisto dei pannolini monouso²⁶.

Un vantaggio aggiuntivo dei pannolini in tessuto rispetto a quelli monouso è che si spende una volta sola: i pannolini lavabili possono essere riutilizzati per ogni figlio e, infine, regalati ad altre mamme della cerchia familiare o destinati al bebè di un'amica.

Inoltre, poiché si riduce di parecchio l'incidenza di irritazioni, i genitori possono risparmiare la spesa per l'acquisto di creme a base di ossido di zinco, generalmente consigliate per creare uno strato protettivo sulla cute delicata del bambino e prevenire fastidiose dermatiti.

24 I dati dell'Osservatorio Federconsumatori relativi al 2012 segnalano per un anno di usa e getta una spesa minima di 635 euro e una spesa massima di 1.015 euro (fonte www.federconsumatori.it). Secondo una stima di "Altroconsumo" il costo medio per un anno di usa e getta è di 650 euro (www.altroconsumo.it). In tre anni una famiglia arriva a spendere duemila euro in pannolini! A queste cifre si aggiungono i costi dell'imposta sui rifiuti.

25 Ci sono famiglie che hanno speso anche meno, perché hanno acquistato pannolini usati o hanno scelto modelli particolarmente economici o, ancora, hanno acquistato *online* in occasione di offerte speciali e promozioni. E ci sono anche famiglie che hanno speso di più, perché hanno privilegiato modelli un po' più costosi o hanno deciso di preparare una scorta particolarmente consistente, acquistando più di 20-25 pezzi.

26 Trillò M.E., *op. cit.*

...e per la comunità

I lavabili rappresentano una scelta decisamente vantaggiosa per tutta la comunità. Non è un caso se da alcuni anni a questa parte sono in continuo aumento le amministrazioni pubbliche, comunali e provinciali, che promuovono l'uso dei pannolini di stoffa, offrendo ai nuovi nati un kit di prova o erogando un contributo economico alle famiglie che optano per questa soluzione (sotto forma di parziale rimborso delle spese di acquisto sostenute o di riduzione dell'imposta sui rifiuti). Questo per incentivare una pratica sana ed ecologica, ma anche per risolvere i grossi problemi di smaltimento con cui le amministrazioni si trovano a fare i conti quotidianamente²⁷.

Come ha sottolineato Mara Černic, vicepresidente della Provincia di Gorizia che all'inizio del 2014 ha inaugurato il progetto "Pannolini lavabili per bambini felici" che prevede l'erogazione di un contributo per i genitori che useranno i lavabili: "l'obiettivo primario è quello di ridurre la produzione dei rifiuti. Ed è proprio quello che avviene utilizzando i pannolini lavabili poiché si evita la produzione di circa una tonnellata di rifiuti, oltre a garantire alle famiglie un risparmio di circa 1.500 euro per bambino."

In Inghilterra, da più di dieci anni in molte località vengono offerti sussidi ai genitori che usano i lavabili e nel 2004 i Verdi avevano proposto di regalare a tutti i genitori questi pannolini, fornendo loro anche un servizio di lavaggio gratuito: questa soluzione, seppur impegnativa per lo Stato, sarebbe comunque risultata sostenibile, visti gli alti costi di smaltimento dei monouso²⁸.

27 Un esempio significativo è quello del Comune di Reggio Emilia, che nel corso del 2007, in collaborazione con l'Associazione Famiglie Numerose ha promosso una sperimentazione, che ha confermato il notevole risparmio economico che i pannolini in tessuto assicurano ai genitori e alla società (vengono infatti meno i costi di smaltimento). L'anno successivo, a seguito di questa iniziativa i pannolini riciclabili hanno fatto il loro ingresso in nove super e ipermercati cittadini. Ad oggi le amministrazioni che hanno incentivato questa soluzione sono più di un centinaio. Nel sito dell'associazione Nonsolociripà (www.nonsolociripa.it), è disponibile un elenco dei Comuni italiani che hanno previsto un contributo per l'acquisto dei lavabili.

28 Correggia M., *Pannolini? Li laviamo, siamo inglesi*, "Il Manifesto", 26 maggio 2004 (Articolo disponibile a questo link <http://www.disinformazione.it/pannolini.htm>).

26 Pannolini lavabili

- Informarsi presso gli uffici comunali

Se si decide di utilizzare i lavabili, in modo parziale o esclusivo, conviene informarsi presso il proprio Comune per verificare se sono previsti degli incentivi o una riduzione sulla tassa dei rifiuti. I genitori che risiedono in un Comune dove non è previsto alcun contributo, possono prendere l'iniziativa, scrivere al sindaco e all'assessore alle politiche sociali e familiari, e chiedere di prendere in considerazione questa possibilità. Può essere un piccolo seme, destinato poi nel tempo a dare dei frutti...

Un buon esempio per le nuove generazioni

La durevolezza è un grande valore: l'usa e getta è sempre più un insulto al pianeta, un "mordi e fuggi" dal quale abbiamo il dovere di elevarci.

Elisa Artuso

Mentre la mamma lava il sederino a Nino, Alice porta in bagno il pannolino sporco e ne prende uno pulito dal cassetto.²⁹

Certo gli insegnamenti contano, le nostre parole – alcune più di altre – resteranno impresse nella mente e nel cuore dei nostri figli accompagnandoli negli anni della crescita, contribuendo a formare gli adulti che diventeranno. Ma come ben sappiamo, si impara più dall'esempio che dalle parole. La scelta di utilizzare i pannolini in tessuto non è un esempio da poco.

È un primo messaggio, implicito, per i nostri bambini; è la decisione di non renderli involontari e inconsapevoli "produttori di rifiuti" (e che mole di rifiuti!) per preservare il loro benessere e quello dell'ambiente in cui dovranno crescere. Loro, i loro figli e i figli dei loro figli. È la scelta di un bene durevole, il pannolino in tessuto, di cui è necessario prendersi cura, ma che resta nel tempo e potrà servire a più di un bimbo, rispetto a un accessorio monouso, la cui utilità sfuma nell'arco di pochissime ore, e a fronte di una vita tanto effimera consuma risorse, inquina, e resta nell'ambiente in veste di rifiuto difficile da smaltire per centinaia di anni.

²⁹ Cozza G., Agnelli M.F., *Alice sorella maggiore*, Il leone verde, 2012.

È la scelta di fare la propria parte, la propria piccola grande parte, per la costruzione di un mondo migliore!

Come suggeriscono dal Gruppo ACP “Pediatri per un Mondo Possibile”:

Le generazioni future, a partire da quella dei bambini di oggi, potrebbero trovarsi a pagare l’attuale sconosciuta amministrazione delle risorse della terra.

L’opinione pubblica, i genitori e gli stessi bambini dovrebbero esserne consapevoli e far sentire la loro voce, ma dovrebbero anche iniziare a fare la loro parte, per contribuire a un ambiente più sano, alla salute e al benessere della nostra e delle altre popolazioni.

Una scelta “attuabile”?

Per incoraggiare quei genitori che apprezzano l’idea dei lavabili ma temono non sia realmente gestibile, riportiamo di seguito due testimonianze particolari. Si tratta dell’esperienza di Erika, mamma che ha scelto i lavabili per i suoi tre gemellini, e di Elena, mamma di sette figli, che è riuscita a conciliare i lavabili con le esigenze di una famiglia numerosa.

* * *

L’idea dei lavabili mi ha sempre incuriosito per un discorso di economicità, ma anche un po’ spaventata per il carico di lavoro che avrebbe comportato. Una sera, portando fuori il secco non riciclabile per la raccolta porta a porta, mi sono impressionata: un saccone e mezzo (di quelli grandi!) di pannolini usa e getta! Da lì la richiesta al mio Comune per sapere se fossero previsti eventuali rimborsi; sono stata fortunata, era dicembre e nell’ultima seduta del Consiglio avevano determinato un fondo per l’acquisto dei lavabili.

Io ho iniziato a usarli quando Filippo, Ilaria e Tommaso avevano sei mesi e la loro gestione cominciava ad essere più semplice. Di notte inizialmente ho continuato con gli usa e getta, poi li ho sostituiti con i lavabili.

È una scelta che rifarei mille volte! E la consiglio sempre alle mamme di gemelli. Sinceramente mi pesava di più andare continuamente a comprare pacchi di pannolini e portare fuori immondizia che caricare la lavatrice prima di cena ogni due o tre giorni e, una volta a nanna i bimbi, stendere i lavabili.

28 Pannolini lavabili

Oltre ad essere ecologici, economici, più sicuri per i maschietti (dato che la temperatura interna è inferiore a quella degli usa e getta) ho scoperto che sono anche rivendibilissimi! Il Comune mi ha finanziato il 50%, l'altro 50% l'ho recuperato vendendoli nei mercatini dell'usato su facebook, quindi alla fine mi sono costati solo di lavatrici e bicarbonato.

Erika, mamma di Filippo, Ilaria e Tommaso, 32 mesi

Tutto è iniziato a causa di una dermatite della mia quarta figlia dovuta agli usa e getta. Eravamo a livelli importanti, si parla di bolle e piaghe con sangue. Non riuscivamo a risolvere, perché nessuna marca di usa e getta cambiava la situazione. Un giorno, una mamma conosciuta in un forum mi consiglia di provare i pannolini in stoffa. Li compriamo, ordinandoli tramite un negozio di Bolzano che effettua anche spedizioni, e cominciamo ad usarli... In 48 ore le piaghe si stavano già rimarginando. La conversione ai lavabili è stata immediata.

Anche se sette anni fa in Italia non era semplicissimo trovarli, pochi negozi li vendevano e non c'era molta scelta. E questo è stato il nostro inizio. Con gli altri tre figli nati in seguito, ci siamo organizzati dalla nascita, acquistando pannolini lavabili per neonati e *prefold*, e provando anche i ciripà, che tutt'ora restano il mio più grande amore. Li ho sempre usati in modo esclusivo, perché dopo l'esperienza avuta con la mia quarta figlia, non pensavo neppure lontanamente di tornare agli usa e getta. Li ho usati anche nelle uscite e nei viaggi, nelle vacanze. Il papà ha appoggiato in toto la scelta. È bastato dargli spazio affinché per il cambio potesse avere a disposizione i pannolini che preferiva e non obbligarlo a usare modelli con cui non si trovava.

Il carico di lavoro per noi non è stato pesante. Tutto sta nell'instaurare la routine giusta, come accade per tutte le cose nuove che prevedono un po' di rodaggio. Inizialmente ho dovuto capire come lavoravano i pannolini su ciascun figlio, dato che ogni bambino è unico e i risultati ottenuti su uno, non necessariamente si avevano sull'altro. Qui mi ha molto aiutato informarmi sulle caratteristiche dei tessuti, guardare i tagli dei pannolini, la vestibilità di ciascun modello, e provare, provare, provare! Come per tutte le cose bisogna sapersi organizzare, accettare se qualcosa non va sempre e subito per il verso giusto, e una volta capito cosa non va, modificare *ad hoc*. Non ci si deve scoraggiare: i benefici sono tanti e ne vale la pena! Una volta

trovato il giusto ritmo, la gestione dei lavabili diventa parte integrante della propria routine e non ci si accorge proprio della differenza.

Lo trovo anche un bellissimo insegnamento, in un'epoca del "mordi e fuggi", dove tutto deve essere velocissimo, istantaneo, immediato. Dove spesso non ci si ferma ad approfondire. Insomma, i lavabili servono anche per riportarci a una dimensione di vita più umana, in cui ci si deve soffermare ad osservare e dove bisogna capire come funzionano le cose per arrivare ai risultati ottimali.

*Elena, mamma di Gaia 16 anni, Ruggero 14, Edoardo 10,
Azzurra 8, Angelica 5, Ruben 4, Davide 3 anni*

Tentar non nuoce

Concludiamo questa lunga riflessione con una considerazione molto pratica. Se la soluzione dei lavabili vi ha incuriosito, ma non siete del tutto sicuri di voler abbandonare quella più conosciuta degli usa e getta... tentar non nuoce! Si può benissimo provare, iniziando ad acquistare qualche pannolino, giusto per farsi un'idea. Quella dei lavabili non è una strada a senso unico: si prova, si vede come va, si decide se è adatta a noi, al nostro bambino, alla nostra famiglia. E si decide anche come, quando, quanto usare i lavabili. Perché ogni famiglia è unica e speciale e non ci sono ricette universali, giuste per tutti. E proprio per questo, è bello e stimolante cercare la propria strada!

Voci di mamme e papà

In particolare quello che mi ha mossa all'acquisto dei lavabili è stata la considerazione della quantità di immondizia prodotta con gli usa e getta, e quindi dell'enorme impatto ambientale, e la possibilità di risparmiare. Infine mi ha fatto riflettere la considerazione di quanto tempo al giorno la pelle delle mie figlie sarebbe stata a contatto con materiali che sono tutto fuorché naturali.

Silvia, mamma di Giorgia, 4 anni, Elisa, 15 mesi

30 Pannolini lavabili

La proposta è venuta da mia moglie e l'ho subito sostenuta: mi piaceva l'idea di non far indossare a mia figlia plastica e petrolio, ma solo fibre naturali.

Emiliano, papà di Sophia, 11 mesi

Qualche dubbio c'è stato, ma ha avuto il sopravvento l'idea di lasciare un mondo meno inquinato al mio bambino che presto o tardi dovrà fare i conti con ciò che stiamo facendo ora alla nostra amata terra.

Il carico di lavoro è stato superiore (sentire la mia compagna qui!) però se si vuole fare una cosa la si fa. La mancanza di tempo, il lavoro o altro sono solo scuse se messe a confronto con il benessere del nostro bambino.

Gianni, papà di Giona, 2 anni

Non sopportavo di andare al supermercato e spendere così tanti soldi che dopo pochi giorni sarebbero finiti nel cestino, per non pensare alle tonnellate di pannolini che non fanno altro che inquinare il pianeta. Ma la svolta c'è stata quando ho iniziato a chiedermi che cosa ci fosse dentro gli usa e getta; ho cercato informazioni e sono rimasta sconvolta quando ho letto che in Italia i produttori non sono obbligati a indicare gli 'ingredienti' degli usa e getta. In ogni caso, già il fatto che contenessero petrolati mi ha spinto a cercare un'alternativa più naturale.

Francesca, mamma di Gemma, 2 anni, in attesa di Mattia

Per me è stato un colpo di fulmine! Ho visto per caso in un sito un magnifico pannolino in tessuto lilla a margherite bianche che ha catturato a tal punto la mia attenzione da portarmi a cercare informazioni rimbalzando su mille siti! Ero incinta della mia prima figlia, che ha potuto usufruire pochissimo dei lavabili, perché sono riuscita a procurarmeli solo quando era già grandina. Avevo avuto spesso da ridire con mio marito: scettico e ostruzionista. Finalmente, quasi tre anni dopo, nasce la sorellina che quasi da subito ha indossato dei bellissimi lavabili! Giorno dopo giorno il papà perdeva scetticismo e pregiudizi, e si gongolava per il risparmio economico. Probabilmente io non ho mai considerato difficoltà quelle che altre persone vedono come grandi scogli, ma per me la gestione di un parco pannolini lavabili ben assortito è una cavolata pazzesca. Con un terzo ipotetico bimbo riutilizzerò assolutamente i lavabili!

Elena, mamma di Isabella, 5 anni, Lavinia, 2 anni

1 - Pannolini lavabili: perché? 31

Perché i lavabili? Perché si risparmia e perché sono più belli da vedere. Per quanto riguarda il carico di lavoro, non cambia di molto fare un paio di lavaggi in più.

Claudio, papà di Andrea, 5 anni, Anita, 5 mesi

Ho avuto un po' di dubbi soprattutto legati all'aspetto pratico: pulire la cacca invece di gettarla col pannolino all'inizio mi ha fatto un po' preoccupare. Le cose sono andate meglio con il passare del tempo.

Salvatore, papà di Ottavio, 21 mesi

Li ho scelti in parte perché sono molto più economici, soprattutto se si progettano più figli. L'altro motivo è la mia sensazione di disagio con gli assorbenti usa e getta. Mi dava talmente tanto fastidio restare a contatto con della plastica per qualche giorno al mese, che ho pensato al fastidio che può provare un bebè con lo stesso materiale sempre lì, non necessariamente pulito all'istante, notte e giorno, magari per anni.

Elisa, mamma di Nausicaa, 3 anni e mezzo, Ettore, 11 mesi

Alcuni parenti ci hanno criticato perché ritenevano che fosse un passo indietro rispetto ai progressi della società che ha inventato gli usa e getta, permettendo alla donna più tempo libero e meno impegno. In realtà il carico di lavoro non è stato assolutamente pesante.

Ilenia, mamma di Emma, 12 mesi

I pannolini lavabili sono un regalo che facciamo ai nostri figli, per il loro presente con il sederino meno rosso e per il loro futuro con un mondo meno inquinato.

Monia, mamma di Omar, 12 mesi

Credo che voler bene a un figlio voglia dire anche offrirgli un mondo pulito in cui vivere. I nostri bimbi purtroppo sono nati molto prematuri; quando li abbiamo portati a casa, dopo due interminabili mesi di terapia intensiva neonatale, pesavano due chili e mezzo circa e i lavabili taglia unica che avevamo deciso di utilizzare erano troppo grandi per loro. Abbiamo dovuto quindi iniziare con gli usa e getta mignon. Ogni settimana il papà portava fuori chili e chili di rifiuti e la cosa ci faceva stare malissimo.

32 Pannolini lavabili

Quando i bimbi hanno raggiunto i 4 chili abbiamo finalmente potuto iniziare a utilizzarli. Per un breve periodo ci siamo limitati al giorno perché avevamo paura di non riuscire a star dietro ai lavaggi. Invece abbiamo preso subito la mano e siamo passati dopo un paio di settimane all'uso esclusivo.

Quando parliamo ad altri genitori dei pannolini lavabili e del fatto che è stato semplice utilizzarli anche con due gemelli spesso veniamo visti come alieni... La paura più grande è sempre quella della fatica, dell'impegno. Noi che li abbiamo utilizzati possiamo dire che davvero la fatica non esiste: lava la lavatrice e l'unica cosa da fare è stendere come si stende la normale biancheria. Insomma provare per credere!

Sara, mamma di Mattia ed Emanuele, 30 mesi

Li ho scelti per diverse ragioni, ma forse la principale è stata quella ecologica. Trovo assurdo che, viste le condizioni del nostro pianeta, lo si inquina ancora di più per una cosa che si può, in maniera semplice, evitare. Poi avendo due gemelli anche il fattore economico è stato importante. La mia compagna ha avuto l'idea e io l'ho subito sostenuta: quando vedo che lei ha quella volontà mi fido, mi informo e la sostengo! Poi una nostra amica li aveva usati e pur essendo una persona piuttosto restia al lavoro manuale, si era trovata bene.

I miei bimbi sono nati molto prematuri, non indossavano nemmeno il pannolino taglia zero. Così abbiamo usato i lavabili solo dopo qualche mese, all'inizio alternando con gli usa e getta per la notte e per uscire: tornassi indietro userei i lavabili sempre! Forse perché io e la mia compagna tendiamo a dividerci equamente le faccende, il carico non è stato pesante. Anzi: all'inizio, con otto cambi al giorno, moltiplicati per due bimbi, il bidone del secco si riempiva velocissimo ed era piuttosto pesante. Quindi portarlo dal terzo piano fino in strada era sicuramente più faticoso che gestire i lavabili.

Davide, papà di Mattia e Emanuele, 30 mesi

Quando la mia bimba aveva cinque mesi un'amica mi ha prestato due *pocket*. Ero incuriosita ma non motivata e ho lasciato perdere. Dopo lo svezzamento è iniziata la dermatite da pannolino. Ho noleggiato un kit di prova con varie tipologie di lavabili. Mi sono convinta che la cosa era fattibile e li ho usati alternandoli agli usa e getta biodegradabili.

Giuliana, mamma di Irene, 10 mesi

Non appena alcuni amici ci hanno parlato dei lavabili, ancor prima che fossimo genitori, hanno subito suscitato il nostro interesse. Trovavo assurdo il volume di rifiuti generato e anche semplicemente il concetto dell'usa e getta.

È stato più impegnativo, questo è ovvio, ma certamente i lavabili ti fanno vivere più tranquillo, perché la preoccupazione per le sostanze chimiche contenute negli usa e getta è un pensiero che comunque noi avevamo. Dunque paghi un po' di sforzo per guadagnare in tranquillità.

Fabrizio, papà di Lorenzo, 3 anni, Sebastiano, 10 mesi

Non avrei mai detto di poterlo fare... mi sembrava una decisione stupida, che occupava solo tanto tempo, forze ed energie quando con un bambino, di energie, se ne devono avere a volontà. La vedevo come una scelta per chi volesse complicarsi l'esistenza, e anche se conoscevo mamme che li avevano usati, non pensavo di farlo minimamente. Una volta rimasta incinta, invece, ho aperto la mia mente a diversi punti di vista, e il libro *Bebè a costo zero* mi ha aiutata ancor di più a chiarirmi le idee... Cosa c'è di più logico e naturale che lavare i propri indumenti? E quale risparmio economico?! Per non avere spese si possono inserire i lavabili nella lista nascita o rispondere "Un pannolino, grazie!" ai nonni e agli amici che chiedono cosa ci serve. Io ne ho trovati anche in saldo e in stock su alcuni siti internet.

Sara, mamma di Misol, 12 mesi

Credo si debba sfatare il falso mito che chi usa i lavabili ha più tempo o volontà di un altro. Io ne sono l'esempio vivente, non sono mai stato una persona precisa e perfetta ma ce l'ho fatta!

Mirko, papà di Misol, 12 mesi

I pannolini lavabili costano meno e inquinano meno! In più a me non piaceva l'idea che avessero addosso quelle schifezze di plastica... Così i miei due gemelli hanno utilizzato i lavabili da quando siamo usciti dall'ospedale. Quando ho dovuto ricorrere agli usa e getta (verso i nove mesi li ho usati di notte e quando uscivo in pieno inverno) buttavo l'immondizia almeno due volte al giorno, un odore che non vi dico e un costo non indifferente. In più dovevo sempre acquistare massicce quantità di pannolini e occupavano molto spazio!

Angelica, mamma di Luca e Mia, 3 anni

34 Pannolini lavabili

Io sono un'ostetrica e con le colleghe abbiamo deciso di stilare un foglietto informativo sui lavabili da consegnare durante i corsi di accompagnamento alla nascita: credo che sia un'opportunità per tutti i futuri genitori e per i nostri bambini.

Cristina, mamma di Edoardo, 11 mesi

Bisognerebbe incentivarne l'uso, promuoverli negli ospedali e negli asili, ai corsi preparto, ma soprattutto nei Comuni, con incentivi all'acquisto e sgravi sulle tariffe rifiuti per chi li usa. A volte sembra fantascienza, eppure sono convinta che siamo sempre di più a promuovere questa rivoluzione silenziosa...

Nicoletta, mamma di Matilde, 6 anni, e Leonardo, 14 mesi

Mi piacerebbe che l'uso dei pannolini lavabili fosse più pubblicizzato, soprattutto tra le coppie che nel periodo della gravidanza vengono bombardate di informazioni di carattere prevalentemente commerciale. Dovrebbero essere gli enti, come l'Asl, ad informare: poi libera scelta ovviamente, ma almeno che si sappia che si può risparmiare e fare del bene all'ambiente e al bambino.

Gigi, papà di Edoardo, 11 mesi

Ho preso la mia decisione seduta su una panchina al parco leggendo *Bebè a costo zero*. Ero già stanca della quantità d'immondizia che generavamo con due figli in età da pannolino. Appena ho letto che un pannolino per degradarsi impiega ben 500 anni, sono rimasta di pietra! Lì ho deciso che dovevo passare ai lavabili. Personalmente il carico di lavoro non lo sento. Lavo i pannolini insieme ad altra biancheria e sto solo attenta ad utilizzare un detersivo bio senza enzimi né sbiancanti ottici. Non ho il problema di uscire per andare a comprare i pannolini né stare dietro a promozioni e offerte. Ho tutto ciò che mi serve a casa e sempre a disposizione.

Gabriella, mamma di Manfredi, 4 anni, Alessandro, 26 mesi

Per me usare i pannolini lavabili non è solo un modo per preservare la salute dei nostri piccoli e dell'ambiente ma anche l'espressione della necessità di tornare ad occuparsi dei bambini in modo più 'normale'. Questa pratica, insieme alla scelta di portare i bimbi addosso, fare autosvezzamen-

to, non usare medicinali se non strettamente necessari, allattare a lungo, fa parte della riconquista della normalità.

Sara, mamma di Orlando, 13 mesi

Purtroppo nelle mie zone non sono molto usati; facendo il medico e visitando molti bambini per un'esperienza di affiancamento a pediatri, soltanto una volta ho incontrato una mamma che li usava. Credo di aver intuito che le paure maggiori riguardino il carico di lavoro e l'igiene! Ma a proposito di questo vedo che molti hanno un'idea di igiene veramente assurda, fuorviata forse anche da molte pubblicità televisive...

Alice, mamma di Leonardo, 4 anni

Posso fare un confronto perché ho cresciuto i primi due figli ad usa e getta e Diego con i lavabili.

Con gli u&g: molte più infiammazioni e varie volte ho dovuto ricorrere a farmaci per la *Candida*. Con alcune marche, restavano residui di gel e sostanze chimiche sulla pelle. Un odore terribile. Il sacco dell'immondizia sempre pieno zeppo.

Con i lavabili: non bisogna più comprare buste di pannolini al supermercato, meno fatica e più risparmio, la pelle del bambino è più sana. E il pannolino lavabile d'estate fa da abbigliamento! Una maglietta abbinata e via!

Utilizzare i pannolini lavabili mi ha anche aiutata a insegnare ai figli più grandi l'importanza della salute dell'ambiente, a non inquinare, ad essere attenti anche alle piccole cose.

Cristina, mamma di Lorena, 9 anni, Luca 6, Diego 22 mesi

Il mondo a breve sarà sommerso di pannolini usa e getta che impiegano decenni per degradarsi. Non posso pretendere che non vengano create discariche o che le cose migliorino dal punto di vista ambientale se io per prima non sono disposta a mettermi in gioco. Inoltre vorrei evitare che la pelle della mia bimba venga continuamente a contatto con sostanze nocive, già viviamo in un mondo abbastanza inquinato.

Susanna, mamma di Miral, 2 mesi

BIBLIOGRAFIA

- Artuso E., *Eco-famiglie*, Il leone verde, 2012.
- Boucke L., *Senza pannolino*, Edizione AAM Terra Nuova, 2007.
- Briscioli V., Marolla F., Moschetti A., Uga E., *Pannolini usa e getta o lavabili?*, "Medico e Bambino" 2011;30:374-378.
- C-J. Partsch, M. Aukamp, W.G.Sippell, *Scrotal temperature is increased in disposable plastic lined nappies*, "Arch Dis Child" 2000; 83:364-368 (October).
- Cambiare pannolino. Manuale di sopravvivenza per genitori ecologici o aspiranti tali*, a cura di Mondo Nuovo, scaricabile dal sito <http://biodetersivi.altervista.org>
- Cozza G., *Bebè a costo zero*, Il leone verde, 2008.
- Cozza G., *Neomamma è facile!* Il leone verde, 2012.
- Dal Prà E., *Via il pannolino!*, Il leone verde, 2011.
- Gancitano M., *Igiene e cosmesi naturali*, Il leone verde, 2013.
- Jimmink J., *Guida Pratica Completa ai Pannolini Lavabili e all'Arte dell'Igiene Naturale*, Centro BambiniGioi, 2012.
- Letardi S., *Il mio bambino non mi fa la cacca nel vasino*, Bonomi, 2010.
- Nardis M.T., *Guida ai detersivi bioallegri*, EMI, 2008.
- Nicoli E., *Pulizie creative*, Altreconomia, 2011.
- Pennati N., Imwinkelried R., *Primi passi verdi*, "Altreconomia", 2011.
- Strauss R., *Pulizie di casa con i segreti della nonna*, Il castello, 2009.
- Sun M., Rugolotto S., *Assisted infant toilet training in a Western family setting*, "J Dev Behav Pediatr", 2004; 25(2): 99-101.
- Trillò M.E., *Ecologia: cominciamo dal pannolino*, "Un pediatra per amico", numero 2, 2005.
- Strinati M., *Fresche, comode e... sospette*, "Il Salvagente", numero 32, 2007.
- Sun M., Rugolotto S., *Assisted infant toilet training in a Western family setting*, "J Dev Behav Pediatr", 2004; 25(2): 99-101.
- Uga E., *Pannolini, quali scegliere?*, "Quaderni ACP" 2012; 19(1): 40-41.

INDICE

RINGRAZIAMENTI	6
INTRODUZIONE	7
I PANNOLINI LAVABILI: PERCHÉ?	10
<i>Storia di una riscoperta</i>	10
<i>Ritorno al passato?</i>	11
<i>L'impatto ambientale degli usa e getta</i>	13
<i>L'impatto ambientale dei pannolini lavabili</i>	16
<i>Usa e getta: una soluzione confortevole per il bebè?</i>	18
<i>Usa e getta: sono sicuri per il bebè?</i>	20
<i>Pannolini lavabili e benessere del bebè</i>	21
<i>Una soluzione vantaggiosa per la famiglia</i>	24
<i>...e per la comunità</i>	25
<i>Un buon esempio per le nuove generazioni</i>	26
<i>Una scelta "attuabile"?</i>	27
<i>Tentar non nuoce</i>	29
<i>Voci di mamme e papà</i>	29
II PANNOLINI LAVABILI: QUALI?	36
<i>Primi passi nel mondo dei lavabili</i>	36
<i>Il pannolino "Tutto in Uno"</i>	37
<i>Il pannolino "Tutto in Due"</i>	38
<i>Pocket, il pannolino a tasca</i>	39
<i>Velcro e bottoncini</i>	40
<i>Gli inserti assorbenti</i>	41
<i>I veli raccogli-pupù</i>	42
<i>Il sistema a due pezzi</i>	43
<i>Piegatura per principianti</i>	46
<i>Cover impermeabile per il sistema a due pezzi</i>	48
<i>Pannolini taglia unica e a taglie</i>	51
<i>Pannolini per bebè appena nati</i>	52
<i>I tessuti</i>	53
<i>Pannolini ibridi</i>	54

	<i>Mutandine trainers</i>	55
	<i>Quanti pannolini servono?</i>	55
	<i>Quale pannolino? A ognuno il suo modello</i>	56
	<i>Come orientarsi nell'acquisto: dove comprare</i>	59
	<i>Pannolini usati, una scelta economica ed ecologica</i>	59
	<i>Pannolini fai da te</i>	60
	<i>Pannolini che passione...</i>	60
	<i>Voci di mamme e papà</i>	61
III	IL CAMBIO DEL BEBÈ	68
	<i>Cambio del bebè: come si procede</i>	68
	<i>Quanti cambi?</i>	71
	<i>Prodotti per l'igiene intima</i>	71
	<i>Salviettine umidificate?</i>	73
	<i>Se compare un'infezione</i>	73
	<i>Pannolini: assorbenza e tenuta</i>	77
	<i>I pannolini per la notte</i>	78
	<i>Cosa fare quando il pannolino "perde"</i>	80
	<i>Gestire il cambio fuori casa</i>	83
	<i>Gestire il cambio in vacanza</i>	83
	<i>Pannolini di stoffa e tenerezza</i>	84
	<i>Voci di mamme e papà</i>	86
IV	IL LAVAGGIO DEI PANNOLINI	90
	<i>Conservare i pannolini prima del lavaggio</i>	90
	<i>Il bucato dei pannolini</i>	92
	<i>Detersivo: quale e quanto</i>	94
	<i>Per un lavaggio più efficace</i>	97
	<i>Ammorbidente, no grazie!</i>	99
	<i>Per una morbidezza sicura</i>	99
	<i>Sbiancanti e igienizzanti</i>	101
	<i>Trucchi anti-macchia</i>	104
	<i>Pannolini: come si asciugano</i>	107
	<i>Il primo lavaggio</i>	109
	<i>Manutenzione straordinaria dei pannolini</i>	110
	<i>Manutenzione delle cover in lana</i>	111
	<i>Situazioni particolari: se c'è un'infezione</i>	112
	<i>Prendersi cura dei pannolini</i>	112
	<i>Voci di mamme e papà</i>	113

180 Pannolini lavabili

V	PANNOLINI LAVABILI: COME E QUANDO	119
	<i>Ad ogni famiglia la sua soluzione</i>	119
	<i>Una scelta condivisa</i>	120
	<i>Le reazioni del resto del mondo</i>	123
	<i>Quando iniziare?</i>	125
	<i>Tempo pieno o part-time?</i>	126
	<i>Usa e getta ecologici</i>	127
	<i>Elimination Communication</i>	127
	<i>Quando la mamma è al lavoro</i>	131
	<i>Il bimbo al nido</i>	131
	<i>Quello giallo con gli orsetti”</i>	133
	<i>È l'ora del vasino</i>	134
	<i>Pannolini lavabili “a riposo” fino a...</i>	136
	<i>Lavabili e poi?</i>	137
	<i>Voci di mamme e papà</i>	140
VI	UN ABBRACCIO MORBIDO	145
	APPENDICE	147
	Famiglie e pannolini lavabili	147
	Pannolini fai da te	153
	<i>Inserti assorbenti</i>	153
	<i>Prefold</i>	155
	<i>Pannolino fitted</i>	158
	<i>Pannolino fitted + mutandina</i>	161
	<i>Mutandina copripannolino pull-up in pile</i>	163
	<i>Pannolino pocket</i>	167
	<i>Mutandina trainer</i>	169
	<i>Wet bag</i>	173
	Associazioni e gruppi di riferimento	174
	Siti e blog	175
	Video utili	176
	BIBLIOGRAFIA	177
	INDICE	178

Finito di stampare
nel mese di Giugno 2014 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)