DONNA MODERNA MAMME

©Credits: shutterstock

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.

NEONATO

Maddalena De Bernardi

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

SAPERNE DI PIÙ

Una buona **abitudine** da imparare fin da piccoli? Lavarsi i **denti**. Prendersi cura di sé quotidianamente aiuta a mantenere una buona salute, fa risparmiare e costituisce uno stile di vita in grado di aumentare il **benessere** personale.

IMPARA A SCEGLIERE

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.

©Credits: shutterstock

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

meraviglia di questo elemento». Quando i bambini iniziano a gattonare o sono più grandi è possibile scegliere un detegente **neutro**, da usare anche per le altre persone della famiglia» suggerisce l'esperta.

©Credits: shutterstock

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'ossesione, tuttavia l'ansia di eliminare tutti i **batteri** è impossibile e... dannosa! Gli esperti ricordano che fra i bambini che vivono in ambienti eccessivamente aumenta il rischio di intolleranze e **allergie**.

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