

LE REGOLE SONO POCHE,
SEMPLICI E IN UN ATTIMO
DIVENTANO AUTOMATICHE.
MA NON ALL'INIZIO, QUANDO
SI È APPENA TORNATE
A CASA CON IL BEBÈ.
ECCO COSA C'È DA SAPERE

| 🌸 Devo metterlo sul fasciatoio o va
| bene anche sul letto? Lavo il
| sederino con l'acqua o lo pulisco solo
| con le salviettine? Può sembrare
| strano, eppure ciò che è semplice
| per chi ha già avuto un bimbo
| può creare dubbi, e persino una
| certa ansia, ai neogenitori. Non c'è
| da preoccuparsi: come tutto quello
| che riguarda il bebè anche il cambio
| del pannolino è una pratica che
| con il tempo e l'esperienza diventa
| automatica e sicura. Ecco il decalogo
| da seguire per imparare a cambiare
| in sicurezza il piccolo.

10 CONSIGLI



per il cambio



1 Scegliere con attenzione i pannolini

☀ I pannolini non sono tutti uguali e vanno comprati con attenzione. Il primo elemento - il più importante - da tenere in considerazione è l'assorbenza: quanto più un pannolino riesce a restare asciutto, tanto più la pelle del bambino non rimane umida e non rischia di arrossarsi e irritarsi.

Non sbagliare la taglia

☀ La capacità di assorbenza e la buona tenuta di un pannolino dipendono dalla giusta taglia. È importante, quindi, regolarsi sempre nella scelta in base al peso del bambino per evitare modelli troppo stretti che possono dare fastidio o troppo larghi che non contengono come si deve. Nel dubbio, comunque, è meglio acquistare pannolini leggermente più grandi e stringerli un po' di più.

3 Preparare prima ciò che serve

☀ Il bebè non va lasciato mai solo, neppure un attimo. In casa è bene attrezzare un'area dove ci sia tutto quello che serve. I pannolini, la bacinella per il lavaggio, il detergente, un telo di spugna e le salviette imbevute, la pasta per il cambio e qualche giochino per distrarlo. È buona regola aprire già il pannolino pulito e sistemarlo vicino, in modo che sia facilmente raggiungibile senza doversi spostare dal piccolo.

Mettere tutto in sicurezza

☀ Il piccolo va cambiato sul fasciatoio o su qualsiasi altra superficie piatta, purché stabile e che non presenti rischi di caduta; meglio sempre coprire il piano con un telo appositamente ad azione assorbente oppure un asciugamano morbido. Bisogna sempre lavarsi bene le mani prima di cambiare il neonato e dopo, prima di rimetterlo nella culla.



Cambiarlo spesso

☀ Meglio procedere al cambio al massimo ogni tre ore, senza aspettare che il bebè pianga infastidito dal pannolino sporco. Un cambio frequente, infatti, è la migliore garanzia che il sederino rimanga asciutto e la pelle non si irriti: i residui di pipì e di feci a contatto con la pelle, infatti, possono determinare la cosiddetta "dermatite da pannolino" intorno ai genitali, sul sederino e sulle cosce.

Procedere con calma e dolcezza

☀ Bando alla distrazione e alla fretta al momento del cambio: il bebè nudo sul fasciatoio si trova in una condizione di vulnerabilità e ha bisogno di essere rassicurato da gesti lenti e dolci. Anche attraverso il cambio del pannolino, infatti, si crea e si rafforza la fiducia tra il piccolo e l'adulto, alla base di una crescita armoniosa.



1 Vita-Age Bimbo Pasta Nutriprotettiva Una pasta allo zinco contro l'umidità e gli agenti irritanti, arricchita con mandorle, riso, camomilla e calendula. **Bottega di LungaVita**, erboristeria e farmacia, bottegadilungavita.com, 150 ml, € 10. **2 Latte Detergente Senza Risciacquo Naldina** Pratico da usare, contiene il 98% di sostanze naturali da agricoltura biologica, dalle virtù emollienti, nutrienti e lenitive. **Linea Mamma Baby**, farmacia, erboristeria, negozi prima infanzia, 250 ml, € 12,20. **3 Talco Liquido** Con vitamine E e F protettive e nutrienti, si asciuga rapidamente, evitando le inalazioni accidentali che possono succedere con la polvere. **Dicoform**, farmacia, 100 ml, € 7. **4 Salviette** Con fibre corte decomponibili, possono essere gettate comodamente nel WC. Con aloe vera e olio d'oliva bio. **Lillydoo**, lillydoo.com, 60 salviette, € 3,60.



lo sapevi che?

★ I PANNOLINI VANNO GETTATI NEL SACCHETTO DEI RIFIUTI INDIFFERENZIATI. IN ALCUNI COMUNI, IN PARTICOLARE IN TOSCANA, VENETO, MARCHE E LOMBARDIA, È POSSIBILE AVERE, SU RICHIESTA, UN SACCO APPOSITO CHE VIENE POI RITIRATO DIRETTAMENTE A CASA A CADENZA STABILITA

Lavare bene il sederino 7

✿ Il sederino va lavato a ogni cambio del pannolino per preservare l'equilibrio della cute, evitando irritazioni e rossori. Questo semplice gesto può essere fatto con una salviettina umidificata per bambini oppure con un batuffolo di cotone inumidito di acqua tiepida o direttamente sotto l'acqua corrente tiepida. In caso di arrossamenti è bene aggiungere all'acqua del lavaggio un cucchiaino di amido di riso o di avena colloidale che aiutano a lenire l'irritazione e attenuano il prurito.

8 Applicare la crema a ogni cambio

✿ Per mantenere sana la pelle del sederino si può spalmare un velo di pomata alla calendula - lenitiva e addolcente - a ogni cambio. In caso, però, di rossori e irritazioni è bene sostituirla con una crema specifica anti-arrossamento a base di ossido di zinco, una sostanza che, aderendo bene alla pelle, crea un film protettivo e duraturo in grado di isolare la cute dagli agenti irritanti come la pipì e le feci.

Usare solo prodotti specifici 9

✿ La pelle del neonato va trattata solo con prodotti formulati apposta per lui: non bisogna mai lavare il sederino con detergenti per l'igiene intima di mamma e papà che, per quanto delicati, non rispondono alle necessità del piccolo e men che meno con bagnoschiuma e sapone, troppo "aggressivi". Particolare attenzione va prestata al pH: nei detergenti per bebè è in genere neutro per una deterzione dolce e rispettosa del fragile equilibrio cutaneo dei più piccoli.

10 Osservare con attenzione la pelle

✿ A ogni cambio un'osservazione attenta aiuta a prevenire eventuali problemi cutanei. Se ci sono segni sul pancino, per esempio, significa che il pannolino è troppo stretto: se la taglia è giusta, deve passare il pollice tra la pancia del piccolo e il pannolino. In caso di arrossamenti va verificata l'assorbenza del pannolino, che va comunque cambiato più spesso.

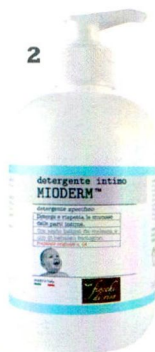
di **Alberta Mascherpa**

consulenza della dottoressa Cosma Padula, coordinatrice delle ostetriche all'Ospedale Santa Maria di Bari

1



2



3



4



1 Baby Pasta all'acqua Lenitiva Con ossido di zinco al 10%, aloe, glicerina vegetale, estratti di avena e calendula. Senza parabeni, coloranti e profumi. **Equilibra**, grande distribuzione, equilibra.it, 100 ml, € 6. **2 Mioderm Detergente Intimo** Grazie al pH 4,8, deterge rispettando le parti intime. Con acido lattico da melassa e olio di babassu biologico certificato dona freschezza e benessere. **Fiocchi di Riso**, farmacia, fiocchidiriso.com, 240 ml, € 11,99. **3 Salvettine Baby Pediatric** Senza profumazioni né sostanze irritanti, sono imbevute con una lozione composta al 98% da acqua per una deterzione efficace e delicata. **Fresh & Clean**, grande distribuzione, 72 salviettine, € 2,50. **4 Pasta Protettiva Calmante** Con olio di mandorle dolci e cera d'api, calendula, aloe vera e vitamine E e C, idrata e previene i rossori. **Helan**, erboristeria, helan.com, 100 ml, € 12.