

# CAMBIARE PANNOLINO

Manuale di sopravvivenza per genitori ecologici o aspiranti tali



*a cura di mondonuovo*

**Dedicato a Alessandro, Anita, Arturo, Giuliano, Sara, Milo, Bruno, Gianluca, Lorenzo e a tutti i bimbi e le mamme e i babbi  
che incontreremo sulla nostra strada**

**Questo manuale può essere scaricato gratuitamente dai seguenti siti, dove potete  
trovare altri materiali elaborati in gruppo sull'accudimento naturale del bambino e su  
consumo etico e consapevole:  
[www.ilveromomon.too.it](http://www.ilveromomon.too.it)  
[www.biodetersivi.altervista.org](http://www.biodetersivi.altervista.org)**

**In copertina: Anita, 7 mesi, con un trainer Pocket-bots e leg warmers Babylegs**

## MAMME... BOOGIE-WOOGIE!

Se questo manuale facesse parte della magica saga di Harry Potter, ora vedreste scorrere immagini di donne che saltellano e cantano a ritmo di boogie-woogie una bellissima canzone per bambini:

*"Mamme con la coda, mamme spettinate / Mamme alla moda, mamme indaffarateeeeeeeee!!! / Boogie-woogie, mamme boogie-woogie / Boogie-woogie, mamme boogie-woogie / E basta un boogie-woogie per poterti dire / che ti voglio bene, tanto tanto bene!"*  
Ma questo NON è un libro di Harry Potter e dovrete accontentarvi di ricevere le mie "onde pensiero" danzanti e canterine, come sottofondo per questo articolo che mi appresto a scrivere all'alba, mentre il mio bimbo dorme.

È difficile descrivere e tradurre in parole sintetiche e professionali lo spirito di questo manuale, non perchè esso non sia sintetico e professionale ma perché i suoi principali ingredienti sono amorevolezza e gioco, gioia e fatica pura, pratica e teoria, velocità e lentezza, novità e tradizione, più tante altre cose vibranti che possono forse essere messe solo in musica e danzate: la musica e la danza della Vita.

L'idea di questo lavoro è nata mesi fa quando, al quarto mese della mia gravidanza, ho cercato su Internet informazioni sui PANNOLINI DI STOFFA BIMBO. Ho conosciuto mamme e scoperto luoghi virtuali ove si discorre di "mamme bimbi & ecologia" scambiandosi informazioni e consigli. L'argomento pannolini di stoffa bimbo era già stato trattato in diverse occasioni, ma non emergeva un panorama chiaro e consultabile rapidamente, da prontuario "modello-chiavi-in-mano". Essendo io particolarmente lenta a capire ed essendo l'argomento particolarmente vasto e articolato, io e altre mamme abbiamo subito pensato di metterci al lavoro per elaborare un manuale completo ed esaustivo, che fosse chiaro per noi e per altri in futuro. Intrigate dalla possibilità di mettere a frutto entusiasmi, passioni ed esperienze sul campo, sono subito accorse Francesca ed Elena.

Francesca, incinta di Anita, era già mamma di Arturo e Giuliano, una mamma espertissima di pannolini di stoffa avendoli usati con entrambi i figli con diverse soluzioni e modalità. Per la nascita di Anita si apprestava a sperimentare il METODO "SENZA PANNOLINO". Per poter mettere a punto un manuale più completo e innovativo, in questo anno di lavoro ha inoltre ricercato, acquistato e usato tantissimi modelli di pannolino presenti sul mercato italiano ed estero, dando vita a un prontuario preziosissimo e UNICO, che illustra i diversi tipi di pannolino e luoghi e modalità per acquistarli nel modo più comodo e conveniente.

Non da ultimo, si è data al cucito dei pannolini ricercando materiali e modelli e fornendo quindi informazioni anche su come cucire meravigliosi pannolini di stoffa fai-da-te!

Dal primo giorno di vita di Anita ha sperimentato il metodo "senza pannolino", descrivendone caratteristiche e possibilità in un "racconto di formazione genitoriale" che lascia senza fiato e che invita tutti noi – genitori e non – a riflettere su questa possibilità e a provare a praticarla già dai primi giorni di vita del neonato.

Elena era già mamma di Sara, per la quale non ha potuto usare i pannolini di stoffa che aveva acquistato; li ha prontamente regalati a me, che ora li uso con Alessandro. Con grande interesse e impegno, ha contribuito a ricercare informazioni sui pannolini tradizionali – il pannolino occulto! – e ha dedicato intere pause pranzo a setacciare i supermercati della sua città per controllare prezzi e componenti dei vari pannolini tradizionali in commercio e delle salviettine usa e getta che vengono usate ai cambi pannolini. Ha stilato documenti chilometrici su vari tipi di pannolini in commercio, comprensivi di prezzi e commenti sull'uso. Ha contattato le case produttrici per verificarne la tracciabilità e trasparenza, la disponibilità a dichiarare la lista dei materiali usati nel confezionamento dei pannolini. Ha messo a punto una parte importante del manuale che tratta in maniera chiara e innovativa l'argomento "salviettine pulizia bimbo", con informazioni utili per decifrare anche la composizione chimica dei vari prodotti cosmetici per bambini e per adulti di cui pochi di noi conoscono le caratteristiche e, molto spesso, la pericolosità.

Abbiamo poi contattato Marco, espertissimo di pannolini tradizionali ed ECOLOGICI MONOUSO. Ci ha aiutate a decifrare il difficilissimo e complicato mondo dei pannolini usa e getta. A dire il vero non avrebbe scommesso un soldo bucato sul fatto che ci avremmo capito qualcosa – anche noi abbiamo dubitato della nostra capacità di riuscire a riemergere dall'intricato marasma di informazioni – ma, forti della nostra determinazione e dopo parecchie notti insonni trascorse sempre sul punto di gettare la spugna, siamo riuscite a chiarire il rompicapo in un modo che ci è parso abbastanza semplice e alla portata di tutti i lettori.

Un capitolo importante, che riteniamo utile per tutti i genitori che usano PANNOLINI TRADIZIONALI, per CAPIRE COSA STANNO USANDO E QUALI SONO GLI EFFETTI SULL'AMBIENTE E SUL BAMBINO SIA A BREVE CHE A LUNGO TERMINE. Contiene consigli e spunti di riflessione per trovare il modo di diminuire l'impatto ambientale e il danno verso i bambini, utilizzando se non altro pannolini usa e getta per il minore tempo possibile, senza prolungare l'uso del pannolino oltre il momento in cui il bimbo è pronto per imparare a farne a meno. Per capire, inoltre, L'IMPORTANZA DI LASCIARE IL BIMBO SENZA PANNOLINO PER ALMENO UN'ORA AL GIORNO.

Abbiamo chiesto ai nostri genitori, che usavano pannolini di stoffa, a che età noi abbiamo smesso di indossare il pannolino: possibile che da una media di un anno e mezzo / due anni al massimo dei pannolini di stoffa si sia passati ai quattro anni degli usa e getta? Il motivo di questo allungamento dei tempi è che il pannolino usa e getta è estremamente comodo per i genitori, che rimandano a data da definirsi la fatica di toglierlo. Fortunatamente molti asili pretendono il bimbo spannolinato e così i genitori devono impegnarsi a toglierlo entro i tre anni!

È poi arrivata Federica, in attesa di Milo. Fino alla soglia della sala parto si è prodigata nella prima revisione e correzione del manuale e dai primissimi giorni di vita del piccolo ha sperimentato pannolini in materiali tecnici, mettendo da subito in pratica la teoria e offrendoci il diario della sua esperienza. Stuzzicata dalle sperimentazioni di Francesca, si sta ora lanciando nell'acquisto di pannolini nei diversi siti segnalati, sempre all'insegna del "Giuro che questo è l'ultimoooooooo!!!"

Nel frattempo abbiamo raccolto informazioni anche su quanto una mamma in attesa desidera sapere sul mondo "mamme papà & bimbi in arrivo", laddove il nostro interesse è rivolto a TUTTO CIÒ CHE È SEMPLICE E NATURALE. Abbiamo quindi raccolto in una sezione chiamata "MONDO BIMBO" tutte le informazioni che abbiamo messo a punto per noi e che desideriamo donare ad altre famiglie, con tantissimi riferimenti a libri, forum di assistenza, link da consultare su argomenti specifici, informazioni semplici e chiare su come pulire il bimbo, con cosa, come vestirlo e accudirlo in maniera sana e rispettosa di sé e dell'ambiente.

Da ultimo abbiamo chiesto ad altre mamme di donarci il proprio "DIARIO DELLA MAMMA ALLE PRESE CON I PANNOLINI DI STOFFA", così da offrire un panorama vasto e multifaccettato di come mamme e papà con diversi metodi, possibilità e situazioni hanno provato a mettere in pratica la teoria di cui si parla nel manuale.

La paura di fare una pessima figura c'era: in fondo abbiamo venduto la pelle dell'orso prima di averlo catturato... ma alla fine ognuna di noi è riuscita a districarsi mirabilmente tra mille metodi e tipi di pannolini, CUCENDO UN MODELLO DI UTILIZZO A MISURA DELLA PROPRIA FAMIGLIA.

Completata la MISSIONE IMPOSSIBILE è piovuta dal cielo Azzurra, meravigliosa corretrice professionale di bozze, che si è offerta di prendere in mano il nostro "manuale di mamme sull'orlo di più di una crisi di nervi & con la sciatica incipiente", trasformandolo nell'inimitabile "manuale professionale di pannolini boogie-woogie" che avete tra le mani!

A dire il vero dopo che ci ha consegnato il lavoro perfettamente assemblato noi abbiamo dovuto rimetterci le mani e stravolgerlo di nuovo... gli eventuali pasticci che troverete non sono suoi, ma sono dovuti alla nostra passione selvaggia per la continua aggiunta di tutte quelle nuove sperimentazioni che siamo riuscite a mettere a punto fino all'ultimo secondo prima dell'uscita del manuale.

Nel frattempo, oltre ad aver lavorato tantissimo e con fatica, abbiamo partorito Anita, Alessandro e Milo.

Come capita a ogni mamma e in tutte le famiglie, ci siamo imbattute in difficoltà e complicazioni, sia con i bimbi appena nati che con quelli più cresciuti, con la casa e con il lavoro... con tutto quanto può succedere in un anno di vita.

MA CI SIAMO ANCHE TANTO DIVERTITE! ABBIAMO CREATO.

Sostenute dai nostri mariti e compagni, abbiamo dedicato tantissimo tempo a noi, ai bimbi, al manuale e a tutti voi che ora lo state leggendo.

Giunte alla fine di questo viaggio, eccoci qui a proporre un documento che speriamo venga letto da tantissimi genitori, proprio perché PENSATO E STUDIATO PER RIVOLGERSI A TUTTI, sia a coloro che hanno figli, sia a coloro che avranno voglia di farlo conoscere a quanti hanno o avranno figli in futuro.

NEI SUOI PRIMI TRE ANNI DI VITA, OGNI BIMBO UTILIZZA UNA TONNELLATA DI PANNOLINI USA E GETTA, che corrispondono a 4.500-5.000 pannolini e impiegano dai 100 ai 500 anni per degradarsi; come se non bastasse, se bruciati liberano diossina.

Invitiamo chiunque abbia figli a trovare STRADE POSSIBILI PER DIMINUIRE L'IMPATTO AMBIENTALE su un mondo già fortemente compromesso: il mondo in cui i nostri figli dovranno vivere, il mondo che stiamo preparando loro in ogni piccolo-grande gesto che facciamo.

Noi lo stiamo facendo, con gioia, speranza, voglia di condividere con altri questa preziosa avventura è che il vivere quotidiano. E se ce l'abbiamo fatta noi... potete farlo anche voi!

PERCHÉ IL MONDO SIAMO NOI.

Questo e altri lavori, redatti con il nome collettivo "Mondo Nuovo", che identifica un gruppo di lavoro multifaccettato e in continua evoluzione in cui dialogano persone che lavorano a progetti eco-sostenibili, sono scaricabili gratuitamente dagli indirizzi Internet (<http://www.ilveromomon.too.it>) e (<http://biodetersivi.altervista.org>)

*Elena Comana del Gruppo Mondo Nuovo*

## Indice:

<b>PANNOLINI TRADIZIONALI, ECOLOGICI, LAVABILI: PERCHE QUESTO MANUALE?</b>	<b>Pag 6</b>
<b>I PANNOLINI TRADIZIONALI</b>	<b>Pag 9</b>
• Il pannolino occulto..quello che non si vede ma si sente..	Pag 11
• A colloquio con amici	Pag 12
• E adesso?	Pag 14
• Dal dire al fare: consigli d'uso per chi sceglie i pannolini tradizionali	Pag 16
• Alternative e integrazioni al pannolino	Pag 18
• Guida la consumo critico: criteri di scelta delle marche	Pag 19
<b>I PANNOLINI (PARZIALMENTE) ECOLOGICI MONOUSO</b>	<b>Pag 20</b>
• Un problema culturale	Pag 21
• Azienda Ontex: pannolini Moltex Oko	Pag 22
• Azienda Wip: pannolini Naturaè Baby	Pag 24
• La nostra esperienza	Pag 25
• Le altre marche	Pag 27
• Conclusioni	Pag 28
<b>I PANNOLINI LAVABILI</b>	<b>Pag 29</b>
• Una panoramica sui pannolini lavabili (consigli e considerazioni)	Pag 29
• Consigli per gli acquisti	Pag 33
• Come lavare i pannolini di stoffa	Pag 40
<b>I PANNOLINI FAI-DA-TE</b>	<b>Pag 42</b>
<b>FRANCESCA: LA NOSTRA VITA SENZA PANNOLINO</b>	<b>Pag 44</b>
• Dove reperire informazioni sull'EC	Pag 46
• Francesca: dopo 5 mesi di EC	Pag 47
• Strumenti per un EC sereno	Pag 48
• Posizioni comode per EC	Pag 49
<b>SALVIETTE UMIDIFICATE</b>	<b>Pag 50</b>
• Cosa c'è dentro? Un po' di chimica	Pag 51
• E adesso?	Pag 53
• Le alternative	Pag 55
• Conclusioni	Pag 57
<b>I DIARI DELLE MAMME: ESPERIENZE CONCRETE</b>	<b>Pag 58</b>
<b>LA CURA DEL BEBE</b>	<b>Pag 69</b>
<b>LETTURE PER GENITORI CONSAPEVOLI</b>	<b>Pag 73</b>

# PANNOLINI PER BAMBINI: TRADIZIONALI, ECOLOGICI, LAVABILI PERCHÉ QUESTO MANUALE

Perché un manuale per i pannolini della prima infanzia? Per conoscere le caratteristiche delle diverse soluzioni disponibili e poter così scegliere in base a quelli che sono i propri desideri, esigenze, possibilità e responsabilità.

È un argomento scomodo: da decenni ci si è liberati con piacere dei pannolini lavabili per sostituirli con i comodissimi e praticissimi usa & getta. La semplicità e praticità di questo sistema è talmente evidente che metterlo in dubbio o in pericolo equivale - per la maggior parte delle persone - alla peggiore delle eresie.

Allora perché continuano a esistere, e aumentano pian piano, diversi sistemi di pannolini di stoffa? Perché stanno facendo il loro ingresso sul mercato anche pannolini usa & getta ecologici?

I motivi sono molteplici:

## 1. Igienico.

I pannolini tradizionali sono realizzati con materiali inquinanti che, rimanendo a contatto con la pelle del bambino **PER ANNI**, possono essere causa di irritazioni e allergie importanti. Laddove non arrivano a scatenare allergie, esplicano la loro azione quotidiana rilasciando comunque sulla delicata epidermide del piccolo le sostanze chimiche di cui sono composti; tale fenomeno interessa non solo le mamme più informate ma anche i bambini delle mamme che non ne sono al corrente.

## 2. Ecologico.

L'enorme quantità di pannolini usa & getta che ogni bambino consuma è un danno enorme per l'ambiente: un problema urgente, importante e, come al solito, sottovalutato.

Ogni giorno, nella sola Italia, vengono usati almeno sei milioni di pannolini di 'plastica'. Ogni bimbo, alla fine del terzo anno di vita, ha prodotto **UNA TONNELLATA** di pannolini usati, che corrispondono a circa 4500-5000 pannolini.

Valuteremo meglio in seguito le implicazioni di tale impatto ambientale.

## 3. Economico.

I pannolini usa & getta equivalgono a soldi usa & getta. Nel corso dei primi tre anni di vita del bambino, vengono spesi in media **CIRCA 2500 EURO** nell'acquisto di pannolini, che possono diventare **OLTRE TREMILA EURO** se il bambino ne fa uso oltre i tre anni.

Il costo dei pannolini di stoffa è di gran lunga inferiore. Prendendo in considerazione un identico periodo di tre anni, la spesa può essere compresa tra i 200€ e gli 800€, a seconda del tipo di pannolino che si sceglie. Ne esistono di diverse tipologie e fasce di prezzo, a seconda delle esigenze dei genitori.

I costi indicati nel manuale si riferiscono a tabelle messe a punto prendendo in esame i prezzi di mercato relativi all'anno 2007. Abbiamo scelto (e aiuteremo a scegliere) le soluzioni che uniscono praticità ed economicità, optando per pannolini che in un massimo di due taglie coprono tutto il periodo.

È inoltre interessante che tale spesa possa essere poi **RIUTILIZZATA E AMMORTIZZATA** per il secondo figlio, o donata ad altre mamme.

## MOLTO DA DIRE SULL'ARGOMENTO

C'è molto, anzi moltissimo da dire e da condividere sull'argomento; cercheremo di farlo con questo manuale, a partire dall'esperienza di mamme che usano o hanno usato i pannolini di stoffa.

Non verranno impiegate cifre e ricerche messe a punto dai produttori di pannolini, tradizionali, ecologici o di stoffa che siano.

Useremo la disponibilità e l'esperienza quotidiana di **CHI LI HA USATI** nelle loro diverse forme e possibilità, in modo da costruire un prezioso corpus di informazioni pratiche, che possano confluire in un **MODELLO "CHIAVI IN MANO"** facilmente applicabile per mamme e famiglie desiderose di avvicinarsi a un sistema più sostenibile.

## NON SIAMO DEGLI INTEGRALISTI

Ci piacciono le vie "possibili", facili e pratiche.

Siamo convinti che ogni famiglia e ogni bambino siano a sé e che non esista una soluzione che vada bene per tutti. Esistono tante forme e modelli di utilizzo che si addicono a diverse persone e che possono, all'occorrenza, essere miscelate una con l'altra, rendendo possibile per ognuno trovare la propria via per un mondo che desideriamo **"POSSIBILE"**. E felice, pieno di speranza e di amore.

## LE NOSTRE "GARANZIE"

A garanzia di questo modello d'utilizzo, mettiamo a frutto le diverse esperienze di mamme e famiglie in campo:

- dalla mamma "espertissima", vegetariana convinta, che ha scelto il parto naturale in casa, ha allevato i figli con pannolini di stoffa e vestiti il più possibile biologici, con una solida esperienza nel sistema "senza pannolino";
- alla futura mamma che non ha mai cambiato nemmeno un pannolino tradizionale, non sa da che parte si inizi per tenere in braccio un bambino e ha una passione sviscerata per la bresaola;
- passando per tante altre mamme dalle più disparate esperienze e provenienze, che hanno usato sia pannolini usa & getta sia pannolini di stoffa di marche e tipologie diverse, sperimentando modi e metodi, spesso "misti", da condividere;
- fino ad arrivare alla nonna saggia e telematica, che contribuisce con la propria esperienza di mamma "pre-pannolini-usa & getta", nonché con la sua insostituibile destrezza e capacità nel redigere documenti, navigare su Internet e aiutarci a capire il mondo oscuro della chimica...

La nostra ricerca è stata stilata da mamme che si sono cercate e ritrovate su Internet, all'interno di forum dove scambiarsi informazioni su stili di vita sostenibili. Alcune di esse hanno anche avuto occasione di conoscersi e incontrarsi, scambiandosi informazioni dal vivo, nonché di donare l'una all'altra pannolini di stoffa usati e smessi dai propri figli.

È tuttora difficile trovare nella propria città mamme che conoscano e utilizzino sistemi e metodi ecologici. Per questo motivo, talvolta, è più facile trovare notizie e informazioni collegandosi in rete e incontrando mamme di altre città.

Noi ci siamo cercate e trovate, unendo le nostre esperienze per farle fruttare in un documento finalmente chiaro e scritto con l'esperienza di chi ha praticato.

Speriamo con ciò che si possano raggiungere, aiutare e informare tante altre famiglie, comprese quelle che non hanno accesso a Internet e che potranno consultare la versione cartacea del documento.

Crediamo che insieme si possa collaborare per un mondo tutto nuovo: Rispettoso, Consapevole, Attento, Possibile e Felice.

## È PIÙ FACILE NON VEDERE E NON SENTIRE?!

Indubbiamente sì. Ma solo a breve termine.

È più facile far finta di nulla, far finta di credere che tutto vada bene, che se tutti fanno così è perché va bene così, che se vengono venduti pannolini, detersivi, alimenti, creme, profumi e belletti, non possono che essere prodotti sani e sicuri. Tanto più che vengono pubblicizzati e venduti in milioni di pezzi, con il benessere di tutti.

È più facile rimanere "ingenui", nella convinzione che qualcuno provvederà sempre a noi, che le istituzioni vigileranno per il nostro esclusivo benessere. Che a noi spetti solo seguire diligentemente i consigli per gli acquisti.

Risulta però difficile capire come mai le persone che si dimostrano incrollabilmente serene e fiduciose nei confronti dei prodotti che acquistano sono le stesse che facilmente inveiscono contro le enormi pecche del sistema, della società e del commercio, contro l'abitudine a "fregarci" a ogni angolo di strada.

Una sana e consapevole via di mezzo potrebbe essere una buona strada.

Essendo consapevoli delle cose che non vanno, mantenendo occhi e orecchie bene aperti, possiamo comunque trovare la forza e la voglia per contribuire a creare un orizzonte dove ci sia maggiormente posto per la speranza. Per riuscire nell'obiettivo bisogna cominciare a pensare in proprio, con un pensiero che sia critico e selettivo, in grado di verificare i modelli che ci vengono dati come scontati ed eventualmente rimetterli in discussione.

## ESAGERATI!!!!!! NO, NON SIAMO ESAGERATI

Per chi non è avvezzo a studiare con occhio critico ciò che respiriamo, beviamo, mangiamo, vestiamo e ci spalmiamo addosso, è facile tacciare le argomentazioni "ecologiche" – confermate da dati e riferimenti di ogni sorta – di essere i vaneggiamenti di "bio ecologici storditi" maniaci del naturale.

Ma i nodi vengono sempre al pettine e può quindi accadere che, al di fuori dei settori inerenti al biologico, settimana dopo settimana vengono lanciati continui allarmi e vengano diffuse notizie preoccupanti. Anche nel "mondo" tradizionale, tecnico-scientifico-razionale-consumistico, vengono affermate con insistenza le stesse cose che dicono gli "storditi del biologico", che comunque ci ostiniamo a non voler ascoltare.

## UN ESEMPIO TRA I TANTI:

Oggi è il 20 febbraio 2007.

Sul settimanale "L'Espresso" (n°6 del 15 febbraio 2007) è stato pubblicato un articolo di cui vengono qui riprodotti incipit e titolo. Varrebbe la pena riprodurre tutto l'articolo, ma non è possibile per motivi di spazio.

-----  
**Rubrica: SALUTE**

**I PERICOLI DELLA CHIMICA, di Daniele Fanielli**

### **I VELENI IN CORPO**

*"Nelle nostre vene non scorre solo sangue.*

*Ci sono anche vernici, solventi, coloranti, detersivi, fragranze, ritardanti di fiamma e chissà quali altri inquinanti.*

*Lo hanno dimostrato centinaia di analisi.*

*Tracce delle sostanze artificiali che per tutta la vita abbiamo respirato, bevuto, ingerito, oppure assorbito da abiti, cosmetici, detersivi, elettrodomestici e altri oggetti di uso quotidiano.*

*Di alcune, come il Ddt o l'amianto, abbiamo riconosciuto la pericolosità.*

*Ma di quasi tutte le altre 100 mila sostanze chimiche circolanti in Europa non sappiamo praticamente niente.*

*Tumori, allergie e problemi di sviluppo sono in aumento ovunque, e i sospetti ricadono su questo oceano di potenziali veleni, in cui siamo immersi dalla nascita alla morte."*

### **UN MONDO ULTRA...**

Siamo ancor più intimamente convinti che ciò che viene creato ad hoc per bambini e mamme in attesa sia ultra-controllato e ultra-sicuro. Non lo mettiamo nemmeno in dubbio: mamme e bambini non devono venir toccati nemmeno in regime di guerra!

Purtroppo basta leggere la composizione chimica di creme per gestanti e neonati, shampoo e bagnoschiuma specifici per il bebé, pannolini e vestiti per rendersi conto che la realtà è molto, molto lontana dall'essere quella che ci si aspetterebbe.

Per dare un **ESEMPIO PRATICO**, bastino poche righe sulla composizione di un famosissimo e usatissimo olio per bambini. Ecco la composizione di **OLIO BABY** della **JOHNSON&JOHNSON**, pubblicizzato da decenni come qualcosa che avvolge e protegge la pelle del nostro bebé con estrema cura e delicatezza:

*"Contiene soltanto tre ingredienti: paraffinum liquidum, isopropyl palmitate, parfum PPT1397*

*L'ultimo ingrediente è la profumazione (e ricordate che, se non specificato, le profumazioni sono sempre sintetiche).*

*Il secondo è un legante/emolliente/solvente.*

*Il primo ingrediente, il più importante, cioè l'olio, soprattutto nel caso di un prodotto specifico per bambini, dovrebbe essere un olio di origine naturale (anche perché la pubblicità parla di qualcosa che avvolge e protegge la pelle del nostro bebé con estrema cura e delicatezza) e, invece, udite udite, l'olio è uno scadentissimo derivato della lavorazione del petrolio, la paraffina liquida (anche detto mineral oil o vaselina), componente pericoloso di cui si teme possa nel tempo accumularsi nell'organismo: "[...] Usato in molti prodotti per la cura personale, l'olio per bambini è 100% mineral oil, questo ingrediente riveste la pelle come una pellicola di plastica, disgregando la barriera naturale della pelle ed impedendo la sua capacità di respirare ed assorbire l'umidità e i nutrienti" [Sono sicuri i prodotti per la cura...], proprio l'effetto contrario rispetto a quello che cerchiamo di ottenere per suo mezzo"*

(fonte <http://xoomer.alice.it/tatanone/index2.htm>)



# I PANNOLINI TRADIZIONALI

Diciamoci la verità... dal punto di vista pratico sono veramente eccezionali: li compri, li usi, li butti e non te ne occupi più.

Grazie alle continue innovazioni tecnologiche hanno livelli di assorbenza altissimi: assorbono così bene i liquidi da lasciare il sederino del bambino del tutto asciutto. Sono stati compiuti notevoli sforzi anche per mettere a punto un sistema di tenuta che sia allo stesso tempo ergonomico e sicuro: difficilmente permettono la fuoriuscita di pipì e pupù.

## CHE COSA VOLERE DI PIÙ?

In effetti, niente.

Ma andiamo a vedere cosa renda possibile queste fantasmagoriche prestazioni, e soprattutto vediamo dove vengono spesi denaro, risorse, tecnologie: principalmente in "ciò che si vede", ovvero capacità di assorbenza, tenuta, estetica.

Non vengono spesi denaro e risorse in "ciò che non si vede", ovvero in materiali sani che non siano nocivi per il bambino e per l'ambiente. L'inquinamento non si vede, passa semplicemente dai materiali utilizzati per la composizione del pannolino...

## MATERIALI E COSTI DI PRODUZIONE

Nei primi due anni e mezzo di vita, ogni bambino produce una quantità di rifiuti pari a circa una tonnellata di pannolini. Molti bambini utilizzano pannolini fino ai tre anni e mezzo. Dopo due anni e mezzo i pannolini usati hanno già raggiunto un impatto ambientale analogo a quello di **UN'AUTOMOBILE CHE PERCORRA 3 MILA CHILOMETRI**.

Ogni giorno **IN ITALIA** vengono utilizzati almeno sei milioni di pannolini usa&getta, che in un anno corrispondono a 2 miliardi e 190 milioni di pannolini di plastica. I pannolini prodotti **IN EUROPA** ogni anno corrisponderebbero a un edificio alto 800 metri per una superficie di un ettaro. Per dare l'idea della grandezza, nel mondo vengono costruiti ogni anno solo 4 o 5 edifici del genere.

Considerando che l'occidente *innovativo e consumistico* sta riuscendo a esportare e vendere pannolini laddove fino a oggi nessuno li aveva mai usati, i dati sono in continua crescita.

A tali dati vanno aggiunti quelli relativi ai numerosi inquinanti dispersi nell'ambiente sia per la produzione dei pannolini sia per le risorse non rinnovabili impiegate. Si è calcolato che un bimbo utilizza circa 500 pannolini ogni tre mesi, per la cui produzione viene abbattuto un albero di medie dimensioni. Un bimbo che usi pannolini usa&getta, al compimento del terzo anno di vita è responsabile dell'abbattimento di **10 ALBERI DI MEDIE DIMENSIONI**. E gli adulti dovrebbero chiedersi: *"Che mondo avranno mai i nostri figli???"*

Un mondo senz'alberi, tanto per cominciare...

## I PANNOLINI USA E GETTA TRADIZIONALI SONO ALTAMENTE INQUINANTI.

Prima di tutto a causa del modo in cui vengono prodotti uno studio della società di Consulenza Landbank ha dimostrato che i pannolini usa&getta consumano 3,5 volte più energia, 8 volte più materie prime non rinnovabili e 90 volte più risorse rinnovabili rispetto ai pannolini riutilizzabili; producono inoltre 2,3 volte più acque di scarico e 30 volte più rifiuti solidi; richiedono tra 4 e 30 volte più terra per la coltivazione di materie naturali rispetto a quelli riutilizzabili, senza contare l'impatto di altri fattori quali l'utilizzo di pesticidi. Nella fase produttiva consumano un'enorme quantità di risorse naturali: energia, acqua, polpa di legno, plastica, idrogel ecc. La produzione elimina nell'acqua solventi, metalli pesanti, polimeri, diossine e furani. Vengono inoltre abitualmente sbiancati al cloro.

Nei pannolini tradizionali la parte interna, che costituisce il 70% del peso totale, è formata da una polpa di cellulosa e da polimeri superassorbenti (silicati, acrilati e simili). Il resto è costituito da pellicole in polipropilene (sopra) e polietilene (sotto), unite ad adesivi (velcro), elastici e nastri.

È difficilissimo trovare dati precisi sulla composizione degli usa&getta. Raramente vengono diffuse le schede tecniche a chi ne faccia espressamente richiesta e la legge non obbliga le aziende a rendere noti i componenti sulla confezione. Rendere nota la lista dei componenti è una decisione che viene lasciata al produttore, per dimostrare la propria affidabilità e trasparenza. Perché?

Riguardo alle sostanze potenzialmente tossiche presenti nei monouso tradizionali, nel maggio 2000 venne diffusa dai media una notizia allarmante: Greenpeace Germania aveva riscontrato in quasi tutti i campioni di pannolini analizzati la presenza di TBT, DBT e MBT, rispettivamente Tributile, Dibutile e Monobutile di stagno.

Il TBT risulta altamente tossico per gli organismi acquatici già in una percentuale dello 0.001 mg per litro, mentre nell'uomo può provocare tumori e disfunzioni al sistema nervoso. Le maggiori multinazionali del settore (la Pampers, la Fixies e la Benetton) si affrettarono a dichiarare la totale assenza nei loro pannolini di questi composti o diedero generiche rassicurazioni sull'innocuità di tali sostanze. Resta comunque il fatto che, a seguito di una nuova campionatura effettuata alcuni mesi dopo, non vennero più trovate tracce di questi composti. Per quale motivo si sarebbero utilizzate simili sostanze per la produzione di pannolini per bambini?

L'ipotesi più plausibile è che tali composti servano a stabilizzare la parte plastificata del pannolino e per evitarne il deterioramento nel tempo, grazie anche al potere bio-cida.

Per non creare allarmismi, va precisato che né in Germania né altrove sono stati registrati casi di malattie o squilibri ormonali che siano con assoluta certezza imputabili al TBT presente nei pannolini; a seguito di questo scandalo, nel successivo Consiglio dei Ministri dell'Ambiente dell'Unione Europea, il Governo di Vienna ha chiesto ufficialmente la messa al bando della tributilina (TBT) per la sua accertata tossicità anche in basse concentrazioni.

Probabilmente non si saprà mai la verità, ma sta di fatto che qualcosa è cambiato nel ciclo di produzione dei pannolini usa&getta, per lo meno in Germania. In Italia dobbiamo fidarci?

Il TBT pare non essere purtroppo l'unica sostanza "sospetta" presente nei monouso tradizionali. Sotto accusa sono anche i silicati o gli acrilati che ne costituiscono il "cuore superassorbente" e **DI CUI NON SI CONOSCONO TUTTORA GLI EFFETTI COLLATERALI A CONTATTO CON LA PELLE DEL BAMBINO**. È anche probabile che gli effetti siano conosciuti ma non vengano portati alla conoscenza degli acquirenti. Di certo sono i principali responsabili degli arrossamenti da contatto della delicata pelle del neonato e di micro-abrasioni dovute allo sfregamento. Dato che nella maggior parte dei casi i pannolini vengono sbiancati con il cloro, non è assurdo pensare alla possibilità che siano eventualmente presenti dei residui.

Alcune fonti, per la verità datate, sospettano infine la presenza di sodio policloridato, che assorbe più di cento volte il peso dell'acqua; questa sostanza venne eliminata dagli assorbenti femminili nel 1985 a causa della sua correlazione con lo shock tossico nei tamponi da donna.

## STATISTICHE E STUDI MEDICI

Se i rischi legati al possibile assorbimento di sostanze potenzialmente tossiche attraverso la pelle del neonato sono però ancora da dimostrare, in assenza di studi certi al riguardo, possiamo segnalare che le statistiche mediche di tutti i Paesi ove si fa abbondante utilizzo di pannolini usa&getta testimoniano un aumento dei casi di arrossamenti, eritemi da pannolino e allergie.

Secondo l'Università di Kiel (Germania), l'impiego regolare e continuato di pannolini usa&getta provocherebbe il surriscaldamento (fino a 1°C) dello scroto dei bambini, rischiando di danneggiare il normale sviluppo dei testicoli e quindi la futura fertilità. Il rivestimento di polipropilene e polietilene, trattandosi in ogni caso di una materia plastica, provocherebbe all'interno del pannolino stesso un aumento della temperatura (Parsch & Al., 2000).

Alcuni tipi di pannolini tradizionali vengono venduti già "cosparsii" di creme anti-arrossamento, la cui composizione chimica non viene dichiarata e sulla cui finalità esistono forti dubbi, dal momento che le creme si sono rese "necessarie" per mitigare le irritazioni provocate dal pannolino stesso.

I prodotti chimici che possono essere considerati più pericolosi sono quelli che sono spalmati sulle fibre dei filtranti sintetici: per rendere igrofilico (cioè in grado di catturare le molecole di acqua) il polimero sintetico che invece è naturalmente idrofobico (cioè non aggancia le molecole, basta prendere un imballaggio qualunque di plastica versarci dell'acqua e si vedrà che l'acqua non si spande ma rimane come singole gocce che scivolano sopra) vengono aggiunti alle fibre dei "finish" che contengono tensioattivi e altri derivati chimici. Questi a contatto diretto con la pelle umida e calda, finché non arriva la pipì, vengono facilmente rimossi. E la domanda è: dove finiscono? Un'ipotesi che sorge spontanea è che finiscano sulla pelle del bambino e questo anche per 3 anni consecutivi.

## NESSUNA CERTEZZA

Potremmo citare altri dati, alcuni dei quali molto allarmanti, ma preferiamo limitarci a segnalare una più sana "via di mezzo"; nell'assenza di studi chiari ed esaustivi pubblicati su questo argomento, non si può essere certi di niente.

Vorremmo che fosse chiaro proprio questo: "non si può essere certi di niente, nel bene e nel male".

Ciò che è certo è che la pelle e gli organi del bambino non sono predisposti per trascorrere 24 ore su 24 per oltre tre anni consecutivi avvolti da plastica, silicati, DBT MBT TBT & company. Per quanto questo faccia comodo a noi genitori. **VOI CI STARESTE?**

## LO SMALTIMENTO

Per un corretto utilizzo degli usa&getta, bisognerebbe pulirli dal loro contenuto solido smaltendolo nel water, prima di gettarli. Ovviamente quasi nessuno segue questa regola, dal momento che verrebbe meno il principio stesso dell'usa&getta. Si crea però a questo punto un rischio igienico dovuto all'accumulo di rifiuti organici (urine e feci) in situazioni non predisposte allo smaltimento.

Le discariche non forniscono infatti le condizioni adatte al loro corretto smaltimento; avviene così che i pannolini, nel tempo, si mummificano mantenendo inalterati peso e forma. Le feci umane possono inoltre contenere agenti patogeni dannosi per l'uomo (per esempio il virus della polio contenuta nelle feci dei bambini vaccinati contro la polio), veicolabili attraverso animali (roditori, insetti, uccelli) e falde acquifere, nel caso vengano contaminate. Non lascia inoltre indifferenti scoprire che i pannolini tradizionali, se liberati nell'ambiente (o abbandonati in una discarica) necessitano di circa **500 ANNI PER DEGRADARSI**.

Se bruciati, essendo di plastica **LIBERANO DIOSSINA**.

## BIBLIOGRAFIA:

**Bilanci di giustizia** (<http://www.bilancidigiustizia.it/index.php?name=Sections&req=viewarticle&artid=24&page=1>)

**Catalogo Belli come il sole** (<http://www.bellcomeilsole.it>)

**Dossier Wip: "Bignami del pannolino mono-uso"** (<http://www.wip-srl.com/>)

**Inchiesta - Pannolini usa&getta:** ([http://www.marluna.it/htm/perche/pannolini\\_inchiesta\\_indice.htm](http://www.marluna.it/htm/perche/pannolini_inchiesta_indice.htm)) **Internazionale 642**, 18 maggio 2006

**Parsch & Al.**, "Scrotal temperature is increased in disposable plastic lined nappies", in *Archives of Diseases in Childhood* (2000, 83: 364-368)

## IL PANNOLINO OCCULTO...QUELLO CHE NON SI VEDE MA SI SENTE...

Avremmo voluto stupirvi con effetti speciali...e lo faremmo, se solo fossero a disposizione del pubblico statistiche sugli effetti a lunga scadenza dei pannolini di plastica. Dato che chi di dovere si preoccupa però di nascondere ogni informazione, non rimangono che esigue, lampanti statistiche.

Secondo studi canadesi, in America Settentrionale (dove circa l'80% dei bambini utilizza pannolini di plastica), i casi di irritazione da pannolino sono cresciuti dal 7.1% al 61%.

Analogamente, secondo le statistiche dell'Associazione Medica Americana, l'arrossamento interessa il 54% dei bambini quando vengono impiegati pannolini mono-uso e solo il 18% dei bambini che vengono avvolti in pannolini di tessuto.

A conferma di tali dati, basti pensare a quanti bambini di nostra conoscenza hanno sviluppato irritazioni da pannolino. Ogni volta che l'irritazione si sviluppa nasce l'esigenza di curarla: convinti di non avere alternative al pannolino tradizionale, ci si rivolge a preparati medicali, creme e pomate, tra cui alcuni particolarmente "forti" e invasivi per la cute e la salute del bambino. Senza contare che senza eliminare la causa dell'irritazione – il pannolino stesso – quest'ultima si rigenera continuamente rendendo spesso difficile riuscire a spezzare il circolo vizioso.

Va segnalato che a generare questo tipo di irritazioni è anche la cattiva abitudine di lasciare al bambino con lo stesso pannolino per troppe ore; per il benessere del piccolo è importante cambiargli il pannolino ogni 3-massimo 4 ore, cercando di lasciarlo senza pannolino almeno un'ora al giorno.

### LA PELLE DEL BIMBO NECESSITA DI ASCIUGARE ALL'ARIA

Ma se cambiassimo il bambino così spesso, a cosa servirebbero i pannolini super dry a massima assorbenza?

Il pensiero dominante è dunque questo:

*"Cambio il bambino il più tardi possibile e solo a pannolino sporco, così spendo meno per i pannolini e faccio meno fatica".*

Un altro effetto collaterale dell'abitudine al pannolino tradizionale è che, a differenza che con i pannolini di stoffa, il bambino si sente asciutto. La dissociazione tra l'espletamento del bisogno (fare cacca e pipì) e i suoi effetti (bagnarsi e sporcarsi) ha fatto sì che nel tempo i bambini – e i loro genitori – si siano abituati a prolungare eccessivamente l'appuntamento del "senza pannolino".

L'età del passaggio dal pannolino alla mutandina si è alzata notevolmente. È ipotizzabile che ciò sia dovuto ai gel superassorbenti, che fanno sentire asciutto il bambino rendendogli più difficile la comprensione del "farsela addosso" e quindi il passaggio alla tappa successiva, "il controllo degli sfinteri". Il dato curioso è che il controllo degli sfinteri avviene comunque intorno ai 18-24 mesi, ma il bambino non ne ha consapevolezza.

Le tesi pediatriche sulle implicazioni negative che l'uso prolungato del pannolino crea nel bambino vengono riconosciute e accettate a livello internazionale, ma per questioni di comodità si è arrivati a far indossare questo strumento anche per 30-36 mesi senza interruzione.

### CIÒ CHE NON VEDIAMO

Il dato che dovrebbe preoccupare maggiormente riguarda però le irritazioni e le sensibilizzazioni di cui non ci accorgiamo, ciò che non vediamo ma che lavora in silenzio.

I tessuti corporei assorbono le sostanze con cui vengono in contatto. Non sempre manifestano segni di intolleranza. Per lo più il corpo umano assorbe e "incamera", senza dare segni. I segni della tossicità e dell'inquinamento che abbiamo assorbito si manifestano perlopiù "a distanza", per quanto riguarda sia il tempo che i luoghi di assunzione.

L'inquinamento continuo, dovuto all'esposizione e al contatto con sostanze nocive, si accumula nell'organismo e crea le basi per future allergie, malattie, per tossicità di varia natura. È questo l'aspetto che maggiormente dovrebbe mettere in allarme, ben sapendo che i pannolini tradizionali sono costruiti con materiali particolarmente inquinanti e che entrano in contatto con le zone più delicate dei nostri bambini.

Si consideri un altro dato: l'inquinamento del nostro corpo è la summa di tanti fattori, quali l'alimentazione, i residui di detersivi nei vestiti, i residui chimici della lavorazione dei tessuti, creme e bagnoschiuma vari, i farmaci, l'aria respirata, i pannolini e gli oggetti di uso comune... e così via.

Pochi fattori di scarsa importanza non riescono a creare grandi danni.

Tanti fattori di scarsa o media o grande importanza, sommati nel tempo e nello spazio, riescono a superare le soglie di quello che il corpo è in grado di smaltire e neutralizzare.

### BIBLIOGRAFIA:

Dossier *Bilanci di Giustizia*

Dossier Wip *"Bignami del pannolino monouso"*

## A COLLOQUIO CON AMICI

Abbiamo invitato amici che hanno bimbi piccoli a dirci che pannolini usano e quali impressioni/esperienze hanno avuto.

Il 97% di loro usa pannolini tradizionali, l'1% i pannolini monouso ecologici, l'1% pannolini di stoffa, l'1% un sistema misto – monouso tradizionali e monouso eco quando si sviluppano irritazioni, oppure pannolini di stoffa alternati a monouso ecologici quando necessario (asilo, visite, affidamenti a balie restie alla stoffa, ecc.).

Con chi usa i pannolini tradizionali si discute di marche: molti iniziano affidandosi alle grandi marche, nel tempo ne provano diverse e le cambiano a seconda dei problemi che si generano. Oppure ne provano altre più economiche.

Nei confronti con genitori che utilizzano pannolini tradizionali emerge che molte marche a prezzo più contenuto – Coop, Esselunga, GS, Lidl e altri – appaiono ottime alla prova dei fatti. Molti le scelgono per il prezzo decisamente inferiore, ma anche perché si trovano spesso molto bene e a volte meglio che con marche pubblicizzate e già provate.

Alcuni vanno direttamente allo spaccio della fabbrica che li produce: comprando in fabbrica il medesimo prodotto del supermercato si risparmia molto.

Chi si affida solo ed esclusivamente alle grandi marche sceglie a seconda degli sconti che una o l'altra marca offrono a rotazione.

Spesso i genitori cambiano marca quando si accorgono che alcuni pannolini emanano un cattivo odore – qualcuno dice di **PETROLIO** – e soprattutto quando vedono che **IL PANNOLINO RILASCIATA UNA SOSTANZA GELATINOSA SUL SEDERINO DEL BIMBO (!!!)** – dato riscontrato spesso con pannolini di diverse marche.

### STRATEGIE COMMERCIALI

Una di noi ha interrogato il Servizio Consumatori della casa produttrice di un pannolino che perdeva gel. Invece di specificare il contenuto del pannolino, la casa produttrice le ha inviato gratis a casa uno scatolone da 120 pezzi, in sostituzione.

Così il consumatore è di nuovo felice di usare e pubblicizzare la suddetta marca di pannolini, “E tutti continuarono a vivere felici e contenti”.

Un altro dato interessante emerso è che **PAMPERS REGALA I PANNOLINI AI PREMATURI FINO A 2 KG**. Le multinazionali sono specializzate in queste e altre “missioni bontà”. (?!)

Moltissime famiglie scelgono una marca piuttosto che un'altra perché utilizzata e raccomandata in ospedale, come avviene anche per il **latte artificiale**<sup>1</sup>. Le convenzioni con gli ospedali sono la miglior arma pubblicitaria, molto contesa tra le multinazionali.

**L'imprinting “Me lo hanno consigliato in ospedale” è difficile da “deprogrammare” in seguito, nella convinzione che se un prodotto viene consigliato in ospedale sia per forza il migliore... non pensando che spesso la tale ditta sovvenziona l'ospedale.**

### LE FRASI STORICHE:

*“Userai il pannolino ecologico solo in caso di irritazioni. Se non ci sono irritazioni non vedo assolutamente il motivo”*

*“Anche il pannolino della XXX lascia il gel sul sederino, ma i disegni sono molto carini!”*

### COSA DICONO DEI PANNOLINI DI STOFFA

Le argomentazioni dei nostri amici sono identiche a quelle che si trovano dovunque: non vedendo la necessità di proteggere il bambino dall'inquinamento del pannolino tradizionale (per non parlare dell'inquinamento ambientale), criticano il pannolino di stoffa per due motivi principali:

### IL COSTO

Sovrastimano il costo dei pannolini di stoffa e non considerano il risparmio successivo nel riutilizzo per il secondo figlio, proprio o altrui. Sovrastimano il costo del lavaggio dei pannolini, inteso come energia necessaria, acqua necessaria, detersivi necessari.

Noi acquistiamo pannolini di stoffa, li laviamo, usiamo detersivi ecologici e sappiamo benissimo quali sono i costi effettivi di ognuna di queste operazioni. Il costo **TOTALE** della produzione e dell'uso dei pannolini di stoffa è di gran lunga inferiore.

<sup>1</sup> Le multinazionali recuperano milioni di clienti di pannolini e latte in polvere sponsorizzando gli ospedali. Bisogna inoltre ricordare che l'atto di pubblicizzare il latte artificiale è vietato e viola il protocollo dell'OMS. Per quanto riguarda i pannolini, ancora non sono emersi grandi scandali semplicemente perché quasi nessuno se ne occupa, ma per il latte artificiale gli scandali emergono eccome. Il meccanismo è lo stesso, per pannolini e per il latte. Si riporta un brano da un articolo molto interessante dedicato all'argomento:

**“Lettera a un biberon troppo caro”** di Gianna Milano (“Panorama” del 1/2/2007)

*La scelta del latte, e quindi della marca, dipende il più delle volte dall'indicazione che la madre riceve in ospedale al momento della dimissione dopo il parto. “Basterebbe passare una giornata in un reparto di neonatologia per capire. Le varie marche sono fornite al punto nascita gratuitamente con una rotazione di 2-3 mesi, e i latti che ruotano non sono, guarda caso, quelli che costano meno, come Neolatte o quello della Coop” racconta Conti Nibali. Già nel 2000 l'Antitrust era intervenuto e sei aziende produttrici di latte in polvere (Nestlé, Heinz Italia, Milupa, Nutricia, Humana e Abbott), accusate di essersi accordate per vendere solo in farmacia, pagarono una multa di 6 miliardi di lire. Il latte, dopo quella sentenza, fu venduto anche nei supermercati. Quattro anni dopo l'Antitrust è reintervenuto, aprendo un'istruttoria su 15 prodotti, i sei della volta precedente più altri: le differenze di prezzo tra le marche non erano giustificate dal momento che tutti i latti in polvere devono avere le caratteristiche nutrizionali indicate dall'European society of pediatric in gastroenterology and nutrition (Espgan). Il 12 ottobre del 2005 l'Autorità garante ha deliberato che le società Heinz, Plada, Nestlé, Nutricia, Milupa, Humana e Milte, che avevano stretto un'intesa per non farsi concorrenza, pagassero una multa complessiva di oltre 9 milioni di euro.*

I produttori di latte in polvere continuano ad avere in Italia contatti stretti con società e organizzazioni di categoria, in particolare pediatriche. Succede che offrano loro aiuti economici, fondi per congressi e riviste o acquistare strumentazione scientifica: tutti interventi il cui costo, alla fine, si riflette sul prezzo del prodotto e sulle famiglie.

L'inquinamento da essi corrisposto in fase di produzione è decisamente inferiore ai pannolini classici. L'inquinamento in fase di smaltimento è infinitamente ridotto: vengono riutilizzati centinaia di volte, i prodotti organici vengono smaltiti correttamente. Non si accumulano in discarica. L'inquinamento dovuto all'uso della lavatrice è pressoché nullo se si trattano tali panni come semplici panni sporchi e non come residui radioattivi in lista per una pulizia etnica.

Non servono temperature altissime per lavarli e possono essere inseriti nelle normali lavatrici, a maggior ragione se si hanno altri bimbi in casa per cui si fanno lavaggi continui. Anche nel caso si decidesse di lavarli separatamente ogni tanto, il costo a lavaggio sarebbe ampiamente giustificato e non inciderebbe in modo sfavorevole sul vantaggio del costo dei pannolini di stoffa rispetto ai tradizionali.

L'inquinamento dovuto ai detersivi è minimo: l'ideale è lavarli con detersivi ecologici usandone sempre un quantitativo modesto, affinché non rimangano nei tessuti residui a propria volta irritanti per la pelle del bambino. Seguendo una procedura di risciacquo e ammollo che spiegheremo, i pannolini vengono facilmente puliti e igienizzati.

## L'IGIENE

In una società batterio-fobica, che stermina qualunque ipotetico germe con litri di candeggina e igienizzanti vari, che cresce neonati ad antibiotici, che lava vestiti indossati per 4 ore (da una persona adulta che lavora in ufficio) che copre corpi e ambienti di profumi, che trucca l'esterno e l'interno senza risparmio di silicone... mettere mano a un pannolino di stoffa **SPORCO** da lavare... è veramente una cosa **IMPROPONIBILE!** Per carità!

### **E via alle mille discussioni sulla non igienicità del pannolino di stoffa.**

Il non detto, sotterraneo, è: *"che schifo!"*

Con una postilla implicita: le famiglie che usano pannolini di stoffa sono composte da sciattoni che non si preoccupano dell'igiene (*"Altrimenti non laverebbero un pannolino sporco per riutilizzarlo"*).

La realtà è ben diversa, ma per comprenderla serve veramente un salto quantico di consapevolezza, una predisposizione al buonsenso che permetta di essere sicuri che un pannolino lavato a un'adeguata temperatura in lavatrice, con un detergente apposito, esca completamente lavato e **PURO** nella sua composizione.

Per assurdo, anche se fosse – e non lo è – la pelle del bimbo accetterebbe meglio un pannolino con residui del bambino stesso che non un pannolino con gel petrolchimico, sbiancato al cloro e riempito di sostanze potenzialmente tossiche.

Coloro che si preoccupano della "non igienicità dei pannolini di stoffa" dovrebbero sapere che i germi sono fondamentali per la vita (lo dicono gli scienziati, non le mamme) e che solo i germi patogeni fanno male, e solamente in condizioni di gravi mancanze o in caso di immunodepressione provocata da malattie. Occorre dunque fare un lavaggio sterilizzante a 95 gradi solo nel caso che il bambino abbia un'infezione batterica ai genitali o nel caso venga espulsa nelle feci e nei liquidi corporei.

In condizioni di normalità un semplice lavaggio è più che adatto; si consiglia di lavare a 60 gradi, ma perlopiù già a 40° il lavaggio è garantito (alcune mamme preferiscono i 50° con aggiunta di percarbonato a rilascio di ossigeno attivo per una migliore igienizzazione). Il dispendio di energia è anch'esso notevolmente inferiore con un lavaggio a 40° rispetto a 95°.

### **Si ricorda a tutti i genitori che i regolamenti vietano di buttare feci di qualsiasi tipo (feci dei bambini comprese proprio per problemi igienici) nei cassonetti della nettezza urbana.**

Le discariche non sono predisposte per accogliere e smaltire le feci, che possono essere smaltite solo nelle acque nere di scarico.

I pannolini che finiscono nell'inceneritore liberano invece diossina. A questo punto il dito indagatore rivolto dalla società benpensante verso quelle mamme che contro ogni "buon senso comune" usano pannolini di stoffa lo si potrebbe rivolgere verso coloro che usano i pannolini usa&getta. Per essere corretti nei confronti della società, dovrebbero prelevare le feci dal pannolino monouso e gettarle nel water. Se fossero costretti a farlo, cambierebbero immediatamente idea sulla praticità dei suddetti pannolini.

Fortunatamente nel nostro Paese il fatto di buttare ogni giorno milioni di pannolini sporchi in cassonetti e discariche non crea problemi sanitari, grazie al fatto che abbiamo fogne funzionanti, discariche ben protette e lontane dagli agglomerati urbani, termovalorizzatori (che riempiono l'aria di nanoparticelle aumentando l'incidenza di tumori), condizioni di vita elevate in generale.

Ma in altri Paesi (per esempio, nei Paesi dell'Europa orientale) dove si fa ormai il medesimo uso dei pannolini usa&getta ma in cui le condizioni igieniche di smaltimento sono molto precarie, ci sono stati allarmi sanitari molto gravi, riguardanti la diffusione di malattie che si contraggono per via oro-fecale (vedi la poliomielite).

## E ADESSO?

Troveremo una strada percorribile?

Ora che abbiamo saputo tutto quello che non avremmo mai voluto sapere, ci troviamo in una posizione scomoda: non possiamo più fare finta di nulla. Riuscire a trovare una soluzione diversa ci sembra pazzesco e quasi impossibile...

Ma niente paura! Ce la faremo!

È vero, siamo figli dei condizionamenti della TV e della società; da questo punto di vista non potremo mai liberarci del pannolino assassino. Fortunatamente nel nostro DNA sonnecchiano però i geni trepidanti dell'evoluzione. Se vogliamo, possiamo trovare con facilità delle soluzioni nuove, interessanti, possibili, economiche, ergonomiche & fantasmagoriche.

Così facendo impareremo anche che possiamo mettere in discussione tutto quello che ci pare, verificando i fatti e trovando nuovi modelli di vita che si adattino a noi.

Bisogna smettere di adattarsi a modelli precostituiti che portano acqua al mulino di chi li sceglie al posto nostro.

Quindi adesso **ANDIAMO AVANTI**.

### I NOSTRI BAMBINI HANNO BISOGNO DI UN MONDO E DI UN FUTURO POSSIBILI

Siamo stati educati a preparare la stanzetta per i bimbi in arrivo: la culla, il corredo, il fasciatoio, i pupazzetti, i vestitini più alla moda, gli orsetti dipinti sulle pareti... Un bel fiocco rosa o azzurro. Bomboniere per il battesimo e cose così.

Questo è ciò che pensiamo sia importante preparare al nostro bimbo. E guai se viene a mancare.

Ultimamente, nella meravigliosa **“Era dei Valori Evoluti”**, altre caratteristiche si sono aggiunte al **“Corredino del Bambino Felice”**. Osservando cartelloni e pubblicità scopriamo che i bambini più felici sono quelli che hanno la mamma più bella, con il seno più alto e la pancia più piatta, *“senza smagliature per carità!”*.

I bambini alla moda preferiscono rinunciare a essere allattati al seno piuttosto che avere una mamma come quella della porta accanto: con un po' di pancia, qualche smagliatura e il seno meno tonico\*. Se la devono tenere tutta la vita, quella mamma lì. Anche l'occhio vuole la sua parte!

I nuovi bimbi sono il frutto dell'evoluzione, vorrai mica che desiderino una mamma panciona che sappia di Latte e Madre Terra?

Per ottenere questi miracoli ci vengono proposte mille iniziative commerciali, tutte molto **IN: “anti pancia, anti allattamento, anti smagliature, anti cellulite”**. Laddove **“IN”** starebbe a significare **“IN LINEA CON I TEMPI MODERNI”**.

### FORSE...

... varrebbe la pena recuperare il senso che ciò di cui un bambino ha bisogno: una mamma che sappia donare se stessa e il proprio corpo alla sua costruzione e crescita. Che sappia abbracciarlo con amore, allattarlo con altrettanto amore e dedizione quando ciò non è impossibile, nutrirlo, ascoltarlo, curarlo. Altrettanto bisogno ha di un papà presente e amorevole, disposto ad accoglierlo e amarlo, proteggerlo, contenerlo negli anni della fragilità. Aiutarlo a crescere.

Se poi si volesse proprio esagerare, un bambino avrebbe bisogno di due genitori che si amino, prima ancora di avere amato lui.

Ci sono poi tantissime altre cose, di cui un bambino non ha assolutamente bisogno: soprattutto nei primissimi anni, azzardiamo l'ipotesi che il bambino se ne freggi del colore della carrozzina e della firma del completino. Non abbiamo cercato convalide scientifiche per questa **INCREDIBILE IPOTESI**, ma siamo molto coraggiosi e la scriviamo lo stesso con fiducia.

Con la sua raffinatissima e delicatissima sensibilità, il neonato riesce piuttosto a percepire la naturalità – o al contrario la tossicità – dei prodotti con cui viene a contatto, siano essi oggetti, vestiti, pannolini, detersivi, profumi, pitture, detersivi, spray per ambienti, ecc ecc..

Il suo mondo inizia e finisce tra le braccia di mamma e papà, nei primissimi tempi. In seguito si inoltrerà nel **MONDO ESTERNO**, e ciò di cui avrà bisogno sarà: aria pulita, prati verdi, alberi fruscianti, fiori colorati e profumati, farfalle svolazzanti, cielo terso, acqua incontaminata che scenda dal cielo, fiumi che scorrono irrorando e cantando, mari puliti, piante frutti e animali. Sani.

**Attualmente? tali caratteristiche sono già un lontano miraggio, nella maggior parte dei luoghi in cui viviamo.**

Se non lavoriamo tutti insieme per cambiare questa direzione autodistruttiva, ora che è già tardi, che futuro avranno mai i nostri figli? Che genere di mondo stiamo preparando loro? Cosa stiamo alimentando?

**Se non saremo proprio noi, genitori del Duemila, a essere maggiormente sensibili nei confronti del mondo che siamo contribuendo a preparare per loro, se non attiveremo noi forza e volontà, risorse e sacrifici, AMORE, per far sì che i nostri figli abbiano la speranza di un mondo possibile... chi altri lo farà mai?! “È ETICAMENTE CORRETTO METTERE AL MONDO UNA CREATURA COSTRINGENDOLA A INQUINARE PESANTEMENTE IL MONDO IN CUI DOVRÀ VIVERE?”**

\* Attenzione: non necessariamente l'allattamento al seno causa perdita di elasticità e tonicità. Questo dipende da persona a persona e se si dovesse riscontrare un peggioramento estetico nel primo periodo dell'allattamento occorre sapere che in seguito (e poi negli anni a venire) ci sarà un netto miglioramento, fino anche al recupero totale delle condizioni originarie. Inoltre, e non va mai dimenticato, allattare al seno, e il più a lungo possibile, è l'unica vera e efficace prevenzione per il tumore alla mammella.

<sup>2</sup> Marzo 2007.

Se sentite di voler fare qualcosa per questi **VALORI & BISOGNI**, nei prossimi capitoli scoprirete che ci sono moltissimi modi per contribuire alla realizzazione di un mondo migliore, e certamente qualcosa di possibile ci sarà anche per voi, qualunque siano le vostre idee, posizioni e necessità.

Non vi proponiamo di stravolgere totalmente la vostra vita, le vostre abitudini e le vostre credenze. Vi chiediamo di avere la pazienza di seguirci in questo viaggio, di valutare se potete modificare anche una sola piccola abitudine di quelle che sono più facili e accessibili per voi.

Il Mondo non lo si risana con il massimo impegno di un numero minimo di persone. **MA CON IL MINIMO IMPEGNO DI TANTISSIMI DI NOI POSSIAMO, INSIEME, FARE QUALCOSA DI VERAMENTE VALIDO.**

Questa è la nostra speranza, il nostro augurio.

È il motivo per cui fin da adesso lavoriamo per costruire un modello adattabile a tanti di noi e di voi.

## DAL DIRE AL FARE: CONSIGLI D'USO PER CHI SCEGLIE I PANNOLINI TRADIZIONALI

Abbiamo più volte specificato che questo manuale si rivolge a tutti i genitori, cercando di trovare nuovi modelli d'uso e consumo, qualunque siano le predisposizioni dei genitori e le soggettive possibilità: economiche, fisiche, psicologiche e relazionali.

Sappiamo benissimo che i pannolini di stoffa sono troppo radicali per il modello di utilizzo comune. Poche persone sono in grado di accoglierli facilmente fin dal primo momento. Tantissime altre persone sono disposte a "fare qualcosa di meglio" rispetto al pannolino tradizionale, ma non sono ancora in grado di attuare un cambiamento così forte. Importante è che anche loro trovino una via di miglioramento.

Non vogliamo in alcun modo forzare, pensando che l'unica soluzione possibile e giusta sia il pannolino di stoffa.

Ogni famiglia ha una propria storia, oltre a priorità ed esigenze specifiche. Ognuno di noi presenta disponibilità diversificate in termini di tempo, spazio, relazioni famigliari, rapporti con parenti e amici. A volte anche piccoli cambiamenti si trasformano in "minacce" per le persone che ci circondano, che suscitano reazioni di rimprovero o di rifiuto.

Ecologia di una famiglia significa anche salvaguardarne lo spazio e l'armonia interiore. È vero che il bimbo avrebbe bisogno di un pannolino più sano e sopportabile, ma quando questa scelta comporta forti scontri con il partner, con le famiglie di origine, riprovazione sociale che non si riesce a superare e altri problemi, è meglio trovare una possibile via di mezzo. Salvaguardare l'armonia familiare ci sembra la priorità cui sacrificare qualche compromesso.

Le tensioni e il senso di inadeguatezza che le mamme e i papà provano vengono assorbite senza difese dal bambino, che ne risente fortemente. Vanno operate delle scelte e ognuno deve trovare la propria strada. Desideriamo elaborare informazioni e opzioni valide anche per chi ritenga adatto alla propria famiglia l'utilizzo del pannolino classico.

Ricordate che in ogni situazione si ha sempre la possibilità di operare un cambiamento; alle volte ciò che sembra poco fa la differenza e rende più morbida e sopportabile una situazione di per sé poco confortevole.

### **CAMBIARE IL PANNOLINO AL MASSIMO OGNI 4 ORE**

Benché questo consiglio sia controproducente per l'ambiente, nel senso che vi chiede di consumarne di più, è importante cambiare il pannolino massimo ogni 4 ore per il benessere del bambino. Non ci stancheremo mai di ripetere che **LA PELLE DEL BAMBINO NECESSITA DI ASCIUGARE ALL'ARIA**. Questa corretta norma igienica concorre a evitare le irritazioni dovute al prolungato uso dello stesso pannolino.

Ovviamente il rischio di irritazioni aumenta in caso di pannolini composti di materiali sintetici come nel caso degli usa&getta tradizionali; questa norma igienica è a maggior ragione raccomandata a chi usa pannolini tradizionali.

Se rispettate questi tempi, avete più agio e flessibilità nella scelta del tipo di pannolino: i pannolini a massima assorbenza e massimo inquinamento sono strutturati per garantire massima efficacia per massimo tempo. Non sono quindi necessari se il bambino viene cambiato spesso.

Scegliendo pannolini con un minor grado di assorbenza, automaticamente si scelgono pannolini meno ricchi di materiali sintetici assorbenti (e inquinanti): generalmente costano meno perché hanno "prestazioni più basse" e si può tranquillamente scegliere tra marche non pubblicizzate.

### **LASCIARE IL BAMBINO SENZA PANNOLINO ALMENO UN'ORA AL GIORNO**

Questo punto è importantissimo e di grande sollievo per il bambino. Chiaramente è un gesto che si può fare con maggiore o minore facilità e frequenza a seconda dell'età del bambino e della stagione. Vi proponiamo di tenerne comunque grande conto: ciò farà sì che se anche non sarà possibile liberare il bambino tutti i giorni, certamente riuscirete a dargli libertà e respiro per parecchie ore nel corso degli anni in cui porterà il pannolino.

A maggior ragione se si usano pannolini tradizionali, costituiti di plastica antitranspirante e materiali sintetici, il bambino trarrà giovamento da questi momenti di respiro che permetteranno alla pelle di riposare e asciugare. Proviamo a pensare di indossare delle mutande di plastica e spesse imbottiture allacciate alte in vita per 3 anni: capiremo quanto questi momenti siano importanti per rendere più sopportabile e igienica tale pratica.

I pannolini di plastica inoltre scaldano molto; poter rinfrescare gli organi genitali e il sederino è davvero molto importante. È possibile che il bambino si sporchi mentre non porta il pannolino, ma in fondo non è una tragedia: puliremo qualche volta di più e con la pratica impareremo i trucchi per cogliere il momento adatto per lasciarlo senza pannolino.

Si può anche lasciare libero il bimbo dal pannolino ogni volta che lo si cambia, se si è in casa e non si ha fretta, lasciandolo a sgambettare sul fasciatoio finché ha piacere di farlo. Lo si può anche appoggiare su una copertina da gioco morbida o su un materassino e stare con lui per una mezz'oretta a giocare. Questa pratica risulta più facile e più attuabile per molte mamme rispetto all'imporsi di tenerlo ogni giorno per un'ora senza pannolino e in genere fa sì che i periodi senza pannolino siano alla fine più lunghi.

### **NON STRINGERE TROPPO IL PANNOLINO INTORNO ALLA VITA.**

Un problema non indifferente dei pannolini usa e getta sta nell'uso che i genitori ne fanno. Mancando le istruzioni per l'uso, i pannolini sono messi in modo scorretto spesso a danno della salute del bambino anche con gravi conseguenze che possono presentarsi dopo anni (come la riduzione di fertilità maschile). C'è appunto la tendenza a strizzare in modo non appropriato il pannolino per evitare che la pipì fuoriesca; ciò può essere causa di gravi conseguenze sull'apparato digerente come intestino e stomaco. Quando noi adulti abbiamo mangiato allentiamo la cintura perché lo stomaco si dilata; perché mai si pensa invece che i bambini non abbiano le nostre stesse reazioni? Anzi il loro organismo è molto più delicato del nostro.... Occorre dunque proprio una educazione all'uso dei prodotti creati per semplificare la vita degli adulti, come lo sono i pannolini.



## **TOGLIERE IL PANNOLINO A UN'ETÀ ADEGUATA**

L'età "giusta" varia da bambino a bambino; indicativamente, tutti i bambini raggiungono il controllo degli sfinteri tra i 18 e i 24 mesi.

Vi invitiamo a rispettare i tempi naturali, i bisogni e le richieste del bimbo, senza forzarlo. Ogni bimbo è a sé; bimbi cresciuti nelle stesse famiglie e con le medesime abitudini manifestano tempi e modi spesso diversissimi. L'invito è quindi a essere attenti e consapevoli, provando ad ascoltare e capire il bimbo proponendogli il vasino al momento per lui opportuno.

Provare e riprovare. Mai forzare, ma nemmeno rimandare a oltranza.

Nel manuale vengono trattati anche tempi e modi del "senza pannolino". Vi invitiamo a leggere le parti relative, per vedere se potete trovare spunti utili per potervi muovere nei tempi e nei modi più opportuni al vostro caso, con un chiaro invito: **NON UTILIZZARE IL PANNOLINO A OLTRANZA, PROLUNGANDO TROPPO IL PASSAGGIO DAL PANNOLINO ALLA MUTANDINA.**

È un comportamento anti-igienico e dannoso per il bambino, che rischia a maggior ragione di indossare per mesi se non addirittura un anno più del necessario pannolini plastici infarciti di sostanze sintetiche.

## **OSSERVARE COME SI COMPORTA IL PANNOLINO**

Due sono i fattori principali:

1) Alcuni pannolini di diverse marche rilasciano sulla pelle del bambino il gel assorbente. Cambiateli subito e fatelo presente all'azienda produttrice. È raccomandabile usare marche che non riservino questa sorpresa.

2) Altri pannolini insospettiscono per il loro strano odore, che alcuni genitori descrivono come "odore di petrolio". Potrebbe essere un altro odore, ma in ogni caso non è un odore "naturale".

Quando i pannolini emanano odori sospetti indicano la presenza in quantità non trascurabile di particolari componenti di natura sintetica. Se mai venissero messi in commercio pannolini profumati, vanno evitati anche quelli: qualsiasi profumo commerciale è di origine totalmente sintetica, altamente allergenico e assolutamente inutile (lo stesso discorso vale per carta igienica, fazzoletti & Co. profumati).

I profumi sintetici sono particolarmente dannosi per i bambini perché ne inibiscono il corretto sviluppo dell'olfatto, ancora tutto in via di formazione.

3) Tenete in gran conto qualunque altro fattore vi insospettisca sulla bontà del prodotto che usate.

## **GUARDARE ALLA FUNZIONALITÀ RIFUGGENDO L'ESTETICA**

Uno dei trucchi messi in atto dalle aziende per accalappiare i genitori è creare modelli graziosi, colorati e disegnati. Tale investimento estetico è assolutamente inutile da un punto di vista funzionale ed è controproducente da un punto di vista economico, dato che parte dei soldi spesi servono a pagare l'accessorio estetico. Inoltre il pannolino è sottoposto a un'ulteriore lavorazione, che comporta l'uso di coloranti e sostanze di sintesi che ne aumentano la tossicità e il potere inquinante.

## **PULIZIA DEL PANNOLINO**

Pur sapendo che non si tratta di un'abitudine diffusa, ribadiamo che per questioni igieniche e legali è necessario pulire i pannolini dalle feci prima di buttarli nel cassonetto. Non sempre questo è possibile – per esempio, se il materiale è molto liquido – ma quando possibile sarebbe importante ed essenziale raccogliere il materiale denso e smaltirlo nel WC. Una volta presa l'abitudine, è tutto sommato un gesto pratico e possibile da fare.

Di primo acchito potrebbe sembrare Fantascienza, ma... provate a immaginare un futuro in cui sarà disponibile un elettrodomestico spaziale che cambierà automaticamente il pannolino al bambino senza interventi da parte del genitore: le abitudini verrebbero trasformate a tal punto da tale invenzione che pensare di cambiare a mano un pannolino sporco, come tutti i genitori di oggi fanno, sembrerebbe altrettanto strano!

## **PULIZIA DEL SEDERINO**

Negli ultimi anni è diventato quasi obbligatorio usare salviettine inumidite pre-trattate per pulire il sederino del bambino. Queste rappresentano un ulteriore fattore di inquinamento ambientale e un problema per il vostro portafoglio: provate a chiedervi quante di queste confezioni si consumano in tre anni, e quanto costano. Inoltre (e soprattutto), pochi sanno che le salviettine sono imbevibili di sostanze scandalosamente non adatte alla pelle di un essere umano adulto, figuriamoci a quella di un bambino!

Esistono marche di salviettine dalla lista INCI (lista degli ingredienti) approvata e adatta per i bambini, che segnaliamo: si trovano nei circuiti dei prodotti biologici, sebbene non tutte le salviettine vendute in questi negozi siano raccomandabili.

Di contro non ne abbiamo ancora trovata nessuna nei circuiti abituali. Gli "ingredienti" di **TUTTE** le marche normalmente in commercio fanno rizzare i capelli a chiunque li sappia decifrare.

La cosa migliore è evitare il più possibile di usarle, riprendendo l'abitudine a pulire il bambino con acqua e, talvolta ma non sempre, poco sapone neutro. Utilizzare solo salviettine biologiche con liste INCI adatte ai bambini e limitare l'uso anche di quelle.

Una opzione può essere di pulire il bimbo a casa con l'acqua e usare le salviettine solo se si è fuori casa e in situazioni di emergenza. Più avanti vengono fornite spiegazioni su come detergere con oli naturali e salviettine di carta, o meglio ancora di stoffa lavabile. Si può evitare un uso improprio e sovrabbondante di queste salviettine a maggior ragione se non sono biologiche: è diventata un'abitudine pulire mani e viso e qualunque parte del suo corpo con le salviette, il piccolo si porta addirittura alla bocca tali sostanze di sintesi che sono potenzialmente tossiche già sulla pelle figuriamoci se ingerite direttamente.

## ALTERNATIVE E INTEGRAZIONI AL PANNOLINO

Nel manuale viene fornito qualche cenno sul metodo “senza pannolino” e su “come integrare l'uso dei pannolini e i momenti senza pannolino”.

Dal momento in cui il bimbo è in grado di stare seduto da solo senza sostegni, ogni volta che viene cambiato può essere messo sul vasino per vedere cosa succede. Molti bimbi fin da subito cominciano a farci la cacca e anche la pipì. Se il bimbo non gradisce il vasino, o se ancora non sta seduto perfettamente da solo, la mamma può sedersi con lui direttamente sul water, tenendo il bimbo contro di sé, appoggiando la schiena contro il muro (o rivolti verso il muro) e allargando molto le gambe: in questo modo il bambino non ha paura di stare sul water, interagisce con la mamma che gli può cantare una filastrocca o una canzoncina e impara facilmente a fare cacca e pipì anche nel water.

**È IMPORTANTE CHIARIRE CHE IL “SENZA PANNOLINO” NON È UN ALLENAMENTO AL CONTROLLO DEGLI SFINTERI NÉ UN MODO PER FORZARE LE TAPPE DELLO SVILUPPO DEL BAMBINO.**

Tenere i bambini senza pannolino fin dai primi mesi significa semplicemente non costringerli a imbrattarsi e rimanere immersi nei propri escrementi, ma aiutarli a espletare le proprie funzioni corporee in modo corretto (cioè rispondere a un loro bisogno come si fa con la fame, con il sonno, con il freddo, ecc.). Significa instaurare una profonda comunicazione con i bambini, con i loro bisogni e la loro via di manifestazione, e permettere loro di acquisire consapevolezza delle proprie naturali funzioni corporee.

Il pannolino **NON** è necessario al bambino, è comodo per noi che ci troviamo a non dover impiegare tempo e forze per comprendere le necessità fisiche del bambino, ed è pratico per noi che ci troviamo le feci già belle impacchettate e pronte per essere gettate.

Togliere il pannolino, anche nei primi mesi, non è mai una forzatura. La forzatura avviene quando, mettendo il pannolino in modo continuativo, implicitamente diciamo al bambino che quello è il luogo giusto dove scaricarsi e poi a un certo punto, verso i due o peggio tre anni, glielo togliamo e gli diciamo apertamente che quello **NON** è più il luogo giusto, che tutto quello che è successo prima è sbagliato, e che adesso ci si deve scaricare nel vasino.

In casi come questo, molti bambini reagiscono male e possono diventare stitici: è normale, per loro questa incongruenza è un trauma. Anche perché, portando il pannolino in modo continuativo (e non sentendo mai il bagnato, in caso di pannolini mono-uso), il bambino non ha mai avuto modo di allenare la sua naturale predisposizione ad apprendere il controllo degli sfinteri e acquisire la consapevolezza delle proprie funzioni escretive; è spinto ad apprendere in fretta e tutto d'un tratto (è un contraccolpo che neanche un adulto sarebbe in grado di ammortizzare e porta necessariamente scompensi e difficoltà).

## GUIDA AL CONSUMO CRITICO: I CRITERI DI SCELTA DELLE MARCHE

Come ben sa chiunque abbia un bimbo piccolo, sembra che oggi i criteri di cura, attenzione e investimento sulla salute dei piccoli siano legati anche a quale tipo di pannolino si usi: se compri uno dei più costosi e pubblicizzati sei un bravo genitore, se compri una "sottomarca" sei un genitore che risparmia sulla salute del piccolo usando prodotti di bassa qualità.

La realtà è decisamente diversa: in primo luogo è bene sapere che esistono fabbriche che producono i medesimi pannolini per marche diverse, che poi appongono il proprio logo (e la propria immagine). È quindi possibile trovare pannolini con la marca di un supermercato che sono prodotti dalla medesima fabbrica della multinazionale, con caratteristiche spesso identiche.

In secondo luogo è importante sapere che le multinazionali spesso praticano modalità e metodi di produzione e commercio potenzialmente pericolosi e tutt'altro che etici. Il loro potere condiziona i mercati in maniera pesante. I loro metodi di produzione sono spesso volti allo sfruttamento di vaste aree del pianeta e del terzo mondo, all'abuso di potere, agli illeciti loro permessi grazie all'enorme potere cumulato, al non rispetto della sicurezza dei diritti dei lavoratori, per arrivare spesso all'illegalità e sfociare talvolta nell'investimento di enormi capitali per il finanziamento di armi ed esercito, finanziamento di regimi oppressivi e cumulo di denaro in paradisi fiscali. Per maggiori informazioni si rimanda alla preziosa documentazione di "Guida al Consumo Critico" (Centro Nuovo Modello di Sviluppo, 2003).

Dietro ogni prodotto di largo consumo si celano interessi enormi. Dove sono in circolo soldi e potere è in circolo quanto di più pericoloso ci sia per il benessere di ogni singolo individuo e del pianeta. Per questo motivo è importantissimo che tutti noi capiamo il valore delle nostre scelte commerciali. Con ogni prodotto che compriamo finanziamo un tipo di commercio piuttosto che un altro e contribuiamo a condizionare e vincolare il mercato. Tra le multinazionali coinvolte nel commercio dei pannolini per bambini analizzate dalla "Guida al Consumo Critico", la "meno peggio" risulta essere la Chicco, seguita dalla Huggies con giudizio negativo, per arrivare con giudizi pessimi a Pampers, Linidor e Dignity, tutti della multinazionale "Procter & Gamble".

Chicco di Artsana: **Giudizio NON BUONO con riserva di cambiamento**

Huggies, Lines Huggies & Pull up di Kimberly C.: **Giudizio NEGATIVO**

Dignity, Lindor e Pampers di Procter & Gamble: **Giudizio PESSIMO**

### SERVIZIO TRASPARENZA

Abbiamo contattato diverse ditte produttrici di pannolini tradizionali, chiedendo loro informazioni sui materiali utilizzati, sulla pericolosità per i nostri bambini e sull'impatto ambientale. Di seguito i risultati alle nostre e-mail di richiesta:

**UP&GO** ci ha risposto dando rassicurazioni generiche senza entrare nel dettaglio, facendo riferimento a un sito Internet ancora più generico. Quando abbiamo insistito per avere la scheda tecnica non ha più risposto.

**ESSELUNGA** non ha mai risposto.

**CARREFOUR** non ha mai risposto.

Non abbiamo scritto a **COOP** perché i loro pannolini li produce Huggies.

**POZZANI DISPOSABLE** produce pannolini a marchio Carezza. Ha risposto immediatamente inviando la scheda tecnica del loro prodotto, che rientra nella norma dei pannolini tradizionali.

**HUGGIES** dopo 2 giorni ha risposto con gentilezza e velocità, postandoci anche la lista dei componenti (sintetici, ma almeno dichiarati).

**PAMPERS** dopo 2 giorni ha risposto con una telefonata: per quanto riguarda le schede tecniche dei prodotti, dal momento che la legislazione italiana non prevede che vengano specificate sulla confezione, non le diffondono nemmeno dietro specifica richiesta. Assicurano però che sulle confezioni sono riportate molte più indicazioni rispetto a quanto previsto dalla legge.

Si adoperano nel tranquillizzarci sul fatto che si stanno impegnando molto per ridurre l'impatto ambientale e "da mamma a mamma" rassicurano sul fatto che i loro prodotti sono ottimi e che possiamo "stare tranquille". Peccato che, essendoci presentate come mamme che chiedevano informazioni prima di acquistare i loro pannolini, non potevamo dire di averli già usati e chiedere il motivo del loro puzzo!

**ARTSANA** produce pannolini a marchio Chicco. Dopo quasi un mese dalla nostra richiesta, ci ha inviato la scheda tecnica del prodotto; è presente una minima parte di cotone ma tutto sommato è un prodotto in linea con gli altri "tradizionali".

**BENETTON:** non ha mai risposto.

## PANNOLINI (PARZIALMENTE) ECOLOGICI MONOUSO

La prima alternativa al pannolino tradizionale è il pannolino ecologico monouso.

La definizione più esatta sarebbe “pannolino sostenibile”, espressione che significa che i materiali utilizzati sono compatibili sia con l'ambiente da cui derivano sia con l'attività dell'uomo. Attualmente non è corretto definire alcun tipo di pannolino “ecologico e biologico”, poiché questa definizione implica anche la totale bio-degradabilità del pannolino, cosa non ancora possibile, nonché la provenienza dei materiali utilizzati da coltivazioni biologiche.

Le ditte affidabili (al momento una sola in Italia: Wip con il pannolino Naturaè) dichiarano con trasparenza che il proprio pannolino non è biodegradabile interamente perché viene utilizzato anche materiale sintetico laddove non è possibile utilizzare materiali naturali; dichiarano che hanno raggiunto per il momento il massimo consentito nel rapporto tra performance e uso di materiali sostenibili.

Produrre un pannolino totalmente privo di materiali interni sintetici (i gel superassorbenti), significa produrre un pannolino che non assolve alle caratteristiche richieste al prodotto monouso: il bimbo sarebbe sempre bagnato e nessuno lo comprerebbe. Se si accetta di lasciare che il pannolino rimanga bagnato, ha senso usare i pannolini di stoffa.

In Italia e nel mondo ci sono ancora parecchi passi da fare in questo campo.

Col passare del tempo, sicuramente aumenterà il numero dei produttori di pannolini ecologici, perché tutto ciò che è “etico” e “sostenibile” sta diventando un grande affare e sempre più lo sarà in futuro.

Ma attenzione: l'etica e il biologico non si improvvisano dalla sera alla mattina per comodità di chi intende ricavarne affari. Serve quindi ricercare e studiare, comparare, capire cosa c'è dietro un prodotto, qual è l'etica dell'azienda e quali i materiali effettivamente utilizzati. Dobbiamo assolutamente chiederci e verificare qual è l'etica e quali i componenti usati da una qualsivoglia azienda che si auto-dichiara “ecologica”.

Il prodotto, i suoi componenti, la manifattura e la distribuzione sono lo specchio esatto e implacabile di qual è la ditta che sta dietro a essi. La **TRASPARENZA** dell'azienda produttrice è importantissima quanto rara, come abbiamo avuto modo di constatare finora. È importantissimo sapere che “i prodotti per l'igiene personale della donna e del bambino quali assorbenti, pannolini e salviettine sono i meno regolamentati a livello mondiale. Spesso – per non dire mai, come nel caso degli assorbenti femminili e pannolini – sugli imballaggi esterni non compare neppure l'elenco dei materiali impiegati” (Fonte Wip).

Nei pannolini ecologici per bambino si fa il possibile per sostituire ciò che nei “tradizionali” è sintetico e “plastico” con materiali derivati dal mais e dagli zuccheri (amidi) ed estratti dai cereali, piuttosto che dalla plastica (quindi dal petrolio). I cotone e la cellulosa vengono igienizzati con acqua ossigenata piuttosto che con cloro (pericoloso per l'ambiente e per l'uomo). La cellulosa proviene da coltivazioni controllate.

Sebbene per favorire l'assorbimento della pipì (ed evitare l'effetto ritorno di bagnato sulla pelle) si consideri necessario mettere dei gel sintetici altamente assorbenti, perché la tecnologia allo stato attuale non ne consente la totale eliminazione senza avere una totale caduta di performance, se ne calcola la quantità minima indispensabile e, in alcuni casi, i gel sintetici vengono parzialmente sostituiti da gel vegetali<sup>3</sup>.

Grazie al rivoluzionario impiego nei filtranti di fibre derivate dagli amidi vegetali, si ottiene un prodotto ipoallergenico, sempre fresco (al contrario delle plastiche sintetiche, non assorbe il calore corporeo), asciutto e biocompatibile al contatto con la pelle, in larga parte biodegradabile in discarica. In caso di incenerimento non produce diossina.

Naturalmente i parametri di efficienza con cui vengono valutati i pannolini ecologici non possono essere identici a quelli utilizzati per i pannolini tradizionali super dry. Alcuni genitori si lamentano perché i pannolini ecologici assorbono meno, ma si tratta di un'ottica “distorta”: non sono i materiali ad assorbire meno, ma i pannolini ecologici a essere progettati per tutelare la salute dei bambini e, come raccomandano i pediatri, vanno cambiati spesso. Per due motivi principali:

1. se fossimo al posto dei bambini, noi non vorremmo portarci addosso la pipì o la cacca per ore e ore;
2. per ridurre il rischio di dermatiti e arrossamenti, **È NECESSARIO CHE LA PELLE SI ASCIUGHI** grazie al contatto con l'aria fresca.

Il rischio di sviluppare dermatiti è maggiormente presente quando si viene a creare un microclima caldo e umido (come quello che si sviluppa portando a lungo i pannolini), favorevole non solo alle abrasioni per sfregamento della pelle con i filtranti sintetici surriscaldati, ma anche allo sviluppo di colture batteriche e di micosi.

La scelta è dunque verso una maggiore attenzione e responsabilità da parte dei genitori che, al contrario, sono spesso tentati dal prolungare all'infinito il cambio del pannolino.

---

<sup>3</sup> Per gli assorbenti femminili Wip questo avviene da tempo mentre per i pannolini bimbo Wip avverrà entro l'inizio del 2008.

## UN PROBLEMA CULTURALE

Le aziende veramente etiche ed ecosostenibili si danno come priorità la salute del bambino.

Per questo motivo fanno il possibile per limitare l'uso di materiali non biodegradabili come i gel super-assorbenti – che sono certamente **NON** ecosostenibili ma utili alle performance – mettendone una quantità che duri circa 4 ore nelle taglie piccole e 8 ore nelle taglie grandi. Non accettano compromessi evitabili che invalidino la naturalità del prodotto, non accettano di inserire grosse quantità di composti potenzialmente nocivi, anche se più efficaci.

Viceversa, un pannolino tradizionale è riempito di gel sintetici superassorbenti capaci di trattenere quantità enormi di pipì. Se utilizzasse solo cellulosa, il pannolino avrebbe uno spessore più che doppio e quindi creerebbe altri problemi quali traspirabilità, difficoltà di movimento, ingombro ecc ecc.

Al momento **NON** esistono pannolini per bambini totalmente naturali: per quanto minima, una parte di **SAP** deve purtroppo essere ancora utilizzata, ma gli studi sono a buon punto e probabilmente già dal prossimo anno potremo trovare sul mercato pannolini per bambini di provenienza interamente vegetale, interamente biodegradabili e con impatto ambientale nullo. Per il momento ci dobbiamo accontentare di pannolini “parzialmente ecologici”.

I genitori sono chiaramente chiamati a fare una scelta. Ricordiamo però che si raccomanda di cambiare qualunque tipo di pannolino al massimo ogni 4 ore di giorno e ogni 7 di notte, per cui la minor assorbenza dell'ecologico risulta irrilevante con un pannolino cambiato al momento “giusto”.

Apparentemente, in Italia solo due ditte commercializzano prodotti “parzialmente” ecologici: la tedesca Moltex e l'italiana Wip. Moltex è la marca più conosciuta e diffusa, Wip è meno nota perché produce pannolini ecologici per bambini solo a partire dal 2006, mentre è più conosciuta per gli assorbenti ecologici da donna.

Dopo una verifica i pannolini Moltex, largamente pubblicizzati o idealizzati come eco-bio, risultano molto meno ecologici di quanto ci saremmo aspettati. Sono aziende e prodotti molto diversi. Vedremo nello specifico le due tipologie di pannolini, che sono i più venduti in Italia, e offriremo in calce alcune informazioni sulla qualità ed eco-compatibilità di altri pannolini cosiddetti “ecologici” in commercio.

### CRITERI GENERICI DI VALUTAZIONE

Non è facile per noi consumatori capire cosa stiamo acquistando: non abbiamo competenze tecniche e scientifiche sui materiali usati e sulle loro caratteristiche. Cercheremo di analizzare ciò che è maggiormente alla portata di tutti noi, condividendo inoltre le regole generali di valutazione che possono guidarci nella formulazione dei giudizi.

Qualsiasi prodotto va considerato sia dal punto di vista tecnico – i materiali – sia dal punto di vista commerciale – le manipolazioni pubblicitarie.

Vale innanzitutto la regola della trasparenza e delle dichiarazioni chiare e semplici. Le affermazioni sibilline tipo “somiglia a...” sono indice di scarsa attenzione verso il consumatore e di un tentativo di nascondere il problema. I prodotti che non riportano indicazioni chiare sui materiali sono un segno evidente della volontà di nascondere le informazioni.

Attenzione agli imballaggi esterni: è proprio sull'immagine che si combattono (e vincono) inimmaginabili battaglie di marketing. È quindi sulle confezioni che si trovano tutte le manipolazioni pubblicitarie possibili, a cui siamo tutti inconsciamente sensibili. Molti clienti “eco” vengono attirati da un imballaggio in amido di mais, per esempio: un imballaggio ecologico che racchiude un'intera confezione di pannolini con tutta probabilità sintetici.

Le scritte, le immagini, i colori sono il mezzo di vendita più potente, molto più potente della qualità effettiva dei prodotti, a cui non viene riservata altrettanta cura. La confezione con il bambino più sorridente vende di più, per non parlare della confezione messa in vendita corredata (in modo geniale) da una tenerissima immagine di bimbo stile “Anne Geddes”, che immediatamente attira l'attenzione di tutti quei genitori da anni innamorati dei dolcissimi scatti della fotografia.

La bellezza dell'imballaggio esterno **NON** è il problema; il problema è **LA SALUTE** dei nostri figli, strettamente correlata ai contenuti: bisogna imparare a guardare proprio questi. La percezione dei colori entra in campo anche nel realizzare i pannolini: quelli dal colore marroncino, venduti come “più eco perché non sbiancati al cloro”, ci hanno portate a ipotizzare che fossero appositamente tinti di quel colore. Il motivo? Abbiamo trovato altri pannolini – sia tradizionali sia eco – non sbiancati al cloro, il cui colore resta bianco; il dubbio sorge quindi spontaneo e viene alimentato da informazioni raccolte sul campo.

La salute del bambino è certamente la preoccupazione primaria per un genitore, mentre l'ambiente lo è in modo secondario.

Tuttavia non si può continuare a sacrificare l'ambiente. Oggi sono disponibili materiali che salvaguardano sia la salute del bambino che l'ambiente, ma che non vengono utilizzati per un problema di costi: dal momento che le materie prime costano più del triplo e non è possibile vendere i pannolini a peso d'oro per non rischiare di venir eliminati dal mercato, è necessario ridurre i guadagni sul prodotto finito. La scelta dei materiali è dunque determinante e il consumatore deve prendere atto di un dato di fatto: in questo settore, spesso ciò che costa poco vale anche poco. Oggi, e ancor di più in futuro, tutto ciò che è ecologico ed etico è un enorme affare per qualsivoglia azienda, che sia etica o si limiti a professarsi tale.

Succede frequentemente che ciò che luccica e costa molto è altrettanto pericoloso se non riporta con chiarezza le ragioni del maggior costo: vedi i tanti pannolini pubblicizzati come “ecologici” o a “basso impatto ambientale” dai costi elevati, nonostante i materiali eco-sostenibili siano poco presenti, vedi anche le salviettine vendute a costi elevati nei circuiti biologici alla prova dei fatti costituite dagli stessi petrolati e sostanze sintetiche di quelle tradizionali.

Per essere consumatori attenti vale comunque la regola dell'uso razionale e critico dei prodotti per restare in linea con il bilancio familiare : se il pannolino costa di più ma riduce drasticamente rischi di dermatiti e quindi l'acquisto di farmaci o prodotti cosmetici, il bilancio va fatto sulla globalità dei benefici e non su un singolo elemento.

## AZIENDA ONTEX: PANNOLINI MOLTEX OKO

È il pannolino “ecologico” più conosciuto. Molte mamme tra quelle che stilano la presente ricerca lo hanno usato, convinte che fosse altamente ecologico e “naturale”, fidandosi dell'affidabilità offerta dai negozi biologici. E spendendo di conseguenza. Grande è stata la sorpresa quando, cercando informazioni certificate sulla eco-compatibilità del prodotto, ci siamo accorte che in realtà ne offre poche. O comunque molte meno del previsto.

Alcune caratteristiche vantate sui siti in cui vengono venduti non sono citate sulla confezione, né tantomeno dalla ditta produttrice. Alcuni siti pubblicano una scheda informativa che attesta l'assenza di TBT, DBT, MBT e vengono esaltate le caratteristiche ecologiche del prodotto, che sono invece modeste e sembrano studiate per fare sembrare il pannolino più ecologico di quanto in realtà non sia.

I negozi contattati non disponevano di dati certi sui materiali utilizzati, né disponevano di schede tecniche del prodotto e la stessa Ontex, produttrice dei Moltex, non ha risposto alle nostre ripetute richieste.

Viene vantato l'imballaggio riciclabile, ovvero di ecologico e interamente biodegradabile c'è il sacchetto che li contiene.

I materiali che costituiscono il pannolino sono per la maggior parte gli stessi dei pannolini tradizionali, sia per l'interno che per l'esterno. Come dichiarato nel punto 1 del loro FAQ, “La maggior parte dei componenti è ancora non naturale al 100%”, ovvero, la maggior parte dei componenti è sintetica. Si trova tale dichiarazione cercando informazioni sul loro sito, non certo sulla confezione dei pannolini né nei negozi che li vendono.

Quando Ontex parla del prodotto esalta le caratteristiche ecologiche del pannolino e i materiali naturali usati, omettendo le informazioni su quelli sintetici presenti e fornendo così un'informazione parziale e, tutto sommato, fuorviante.

Al di là delle informazioni prive di feedback che siamo riuscite a reperire, ci limitiamo a riportare dati oggettivi:

- Lista dei componenti non pubblicata;
- Nessuna trasparenza dell'azienda produttrice, che non risponde a domande specifiche;
- I rivenditori che vantano l'ecologicità del prodotto non hanno mezzi per certificarla;
- L'ecologicità del prodotto sembra spesso “data per scontata” in relazione al fatto che i pannolini Moltex sono venduti nella maggior parte dei negozi biologici. Molte famiglie sono convinte di utilizzare uno dei migliori pannolini in commercio, quand'anche non l'unico, a causa della loro vendita nei negozi biologici, associata a imballo in Mater-Bi, colore, pubblicità a tema, prezzo elevato.

### UN SOLO PANNOLINO, MOLTE DITTE

Ontex è il produttore leader a livello mondiale di vari assorbenti usa e getta (chiamati “hygienic disposable”).

Offre i propri prodotti a ditte di diversi Paesi, che ne curano il marketing a livello locale. I diversi marchi di pannolini per bambini che usano i prodotti Ontex sono consultabili su (<http://www.ontex.be/page.aspx?page=pages/baby>).

Tra i prodotti Ontex, Moltex mette in commercio sia pannolini tradizionali (Lovely Baby) sia pannolini “ecologici” (i Moltex Oko) ([http://www.moltex.de/englisch/index\\_englisch.html](http://www.moltex.de/englisch/index_englisch.html)).

Sul sito e sulla confezione dei pannolini ecologici viene indicato unicamente che i materiali provengono per il 50% da fonti rinnovabili, che la cellulosa è chlorine-free, che il 20% del gel assorbente è biodegradabile (quindi l'80% è composto da acrilati non bio-degradabili), che il 100% del film traspirante di protezione è biodegradabile, che il pannolino è stato dichiarato “skin friendly”, che la confezione esterna è biodegradabile. Non viene detto nulla a proposito di TBT, DBT, MBT.

### AZIENDA ONTEX: PANNOLINI MOLTEX-OKO

Non avendo ricevuto risposte da Ontex, abbiamo cercato le certificazioni fornite dalla stessa, traducendo le informazioni disponibili sul loro sito<sup>4</sup>. La raccomandazione è di imparare a valutare cosa ci sia effettivamente (o meno) in questo pannolino.

### FAQ

#### 1) I pannolini Moltex sono biodegradabili?

No, non è consentito gettare i pannolini nel bidone dell'umido, nemmeno se il cuore contiene cellulosa e gel assorbente biodegradabile al 20% e la pellicola interna traspirante è biodegradabile al 100%. La maggior parte dei componenti è ancora non naturale al 100%.

Stiamo lavorando su un pannolino biodegradabile al 100%, ma per il momento non ci possiamo astenere dall'uso di sostanze che ne permettono la funzionalità. Attualmente è permesso gettare nell'umido unicamente la busta esterna in cui sono contenuti i Moltex Oko.

#### 2) Di quali materiali sono composti i pannolini Moltex?

Il cuore è composto al 50% da cellulosa non sbiancata. Nel processo lavorativo di sbiancamento della cellulosa non vengono utilizzati candeggianti, questo significa che non vengono utilizzate sostanze chimiche, quindi la cellulosa mantiene il suo caratteristico colore marroncino. Il restante 50% della cellulosa del cuore assorbente è al 100% senza cloro perché viene sbiancata a idrogeno, quindi tutto il cuore superassorbente è al 100% senza cloro.

<sup>4</sup> Il sito originale è in tedesco, noi abbiamo tradotto la versione inglese. Vengono forniti sia il sito originale dove leggere il testo ([http://www.moltex.de/englisch/index\\_englisch.html](http://www.moltex.de/englisch/index_englisch.html)) sia la traduzione.

### **3) Cosa significa “prodotto con materiali rinnovabili provenienti da coltivazioni controllate”?**

È garantito che il materiale grezzo deriva da alberi che vengono successivamente ri-piantati. Questo ci viene certificato dal nostro fornitore.

### **4) I pannolini Moltex contengono carta riciclata?**

No, per motivi tecnici e di salute la carta non è un materiale che può essere utilizzato nei pannolini per bambini.

### **5) Quali sono i vantaggi dell'utilizzo di Moltex a discapito dei classici pannolini sbiancati?**

I Moltex Oko sono prodotti con cellulosa non sbiancata, quindi le risorse naturali e ambientali vengono preservate già durante la produzione delle materie prime.

Moltex Oko produce un film protettivo traspirante e biodegradabile.

Moltex utilizza circa il 20% in meno del gel superassorbente comunemente utilizzato (polyacrilato) sostituendolo con gel biodegradabile di fecola di mais.

L'imballaggio dei pannolini Moltex è 100% biodegradabile, il che consente di preservare l'ambiente e ridurre i costi di smaltimento.

### **6) Perché Moltex Oko contiene gel assorbente?**

*MOTIVI LEGATI ALLA SALUTE:* Il gel superassorbente trattiene le urine e lascia la pelle asciutta; ciò è importante perché l'ammoniaca contenuta nelle urine può provocare fastidiose dermatiti;

*MOTIVI LEGATI ALL'AMBIENTE:* Il gel superassorbente è una sostanza di sintesi, però la sua capacità di trattenere l'urina è di molto superiore a quella della cellulosa pura. Così il reparto Ricerca e Sviluppo di Moltex è giunto alla conclusione che è comunque vantaggioso per l'ambiente sostituire una parte di cellulosa con gel superassorbente. Questo perché, in assenza di gel, la quantità di pannolini utilizzati e buttati sarebbe dalle 3 alle 5 volte superiore.

Dato che il nostro reparto Ricerca e Sviluppo lavora per apportare continue migliorie al prodotto finale, dal 2006 è stato introdotto il 20% di gel vegetale biodegradabile, senza che ciò abbia compromesso l'assorbenza del pannolino.

### **7) Come viene garantito che le materie prime di Moltex sono “sicure” per il consumatore?**

Per la produzione di Moltex Oko vengono utilizzati unicamente materiali raccomandati dalla FDA (Food & Drug Administration) Americana e gli standard di “purezza” sono documentati da certificazioni da parte dei nostri fornitori. L'innocuità delle materie prime viene testata periodicamente da laboratori esterni con controlli regolari.

Non è quindi chiaro quali siano i materiali effettivamente utilizzati (aspetto sul quale tendono a essere piuttosto reticenti), né in che percentuale il pannolino sia effettivamente biodegradabile, dato che si parla unicamente di “parti” compostabili. Il fatto che il colore marroncino venga associato alla cellulosa non sbiancata fa sorgere qualche dubbio: anche altri pannolini classici non sono sbiancati al cloro ma non per questo restano marroncini.

La cosa ancora più importante è che, nonostante ripetute e-mail di richiesta di chiarimenti indirizzate al servizio consumatori, di cui conserviamo le conferme di lettura, non abbiamo ricevuto alcuna risposta. Non è certo un segno di rispetto nei confronti del consumatore che chiede unicamente di essere informato su cosa stia acquistando.

## AZIENDA WIP: PANNOLINI NATURAÈ BABY

Al momento è l'unico pannolino monouso "sostenibile" – biodegradabile all'80% – presente sul mercato.

Per la prima volta al mondo vengono utilizzati una combinazione di bio-polimeri, materiali eco-compatibili e sostenibili.

Premiato a livello internazionale con numerosi riconoscimenti, tra cui il Visionary Awards nel 2005 e la recente nomination all'Achievement Awards negli Stati Uniti, Oscar del settore prodotti monouso, in lotta con le multinazionali Procter & Gamble e Kimberly Clark (con i pannolini pull-up)-

Le principali innovazioni di WIP:

### A) EFFICACIA/PRATICITÀ

NATURAÈ ha adottato i seguenti criteri:

- i materiali utilizzati sono fibra PLA (INGEO), oggi protetta da brevetto, una nuova fibra che viene ottenuta da una fonte rinnovabile come i cereali, per esempio il mais;

Il ciclo produttivo si basa sulla fermentazione degli zuccheri, che vengono trasformati in polimeri da cui si ricava per estrusione l'Ingeo, materia prima rivoluzionaria per produrre tessuti che può tranquillamente sostituire le fibre sintetiche derivate dal petrolio, di cui conserva performance e vantaggi, e le fibre naturali.

- i film barriera sono in Mater-Bi<sup>5</sup>;
- viene esplicitamente dichiarata la NON presenza di OGM nei prodotti;
- quantità di gel superassorbente sintetico (acrilati) utile alla durata di 4-5 ore per le taglie piccole, fino alle 7-8 ore delle taglie junior, le cui capacità massime di assorbimento sono in linea con gli standard europei e i test ISO;
- il gel superassorbente (SAP) è ben inserito all'interno della cellulosa, senza rischi di contatto con la pelle;
- le banderelle di chiusura a pressione sono prive di adesivi solventi (bisogna esercitare una leggera pressione con le dita);
- cuffie laterali contro fuoriuscite laterali con elastici tensionati, per non creare danni all'attaccatura delle cosce del bambino.

### B) SALUTE

I pannolini che rivestono come una mutandina restano a lungo a contatto con la pelle, limitandone la naturale traspirazione e creando alterazioni all'equilibrio fisiologico (sudorazione). Allergie, irritazioni e sensibilizzazioni della pelle sono in forte crescita su scala mondiale e i pannolini danno il proprio contributo. Gli interventi sono stati:

- struttura agronomica;
- utilizzo di filtranti in materiali derivati da amidi non irritanti, la cui origine vegetale garantisce che all'interno del pannolino non si crei quel clima caldo-umido che è causa della proliferazione di dermatiti e micosi. L'interno resta asciutto e fresco senza differenze di temperatura;
- non vengono utilizzate creme anti-arrossamento, per le quali sono in corso studi tesi a dimostrare la sensibilizzazione della pelle agli agenti chimici in essa contenuti;
- superassorbente all'interno di 2 strati di cellulosa non in contatto con i filtranti, senza rischio di micro ferite sulla pelle del bambino;
- eliminazione delle fasce laterali non traspiranti e non significative per l'utilizzo del pannolino, aumentando così la superficie traspirabile nel bacino;
- fasce addominali elasticizzate per ridurre la compressione addominale adattandosi ai movimenti del corpo;
- cellulosa TCF da foreste coltivate igienizzata per ridurre il contenuto batterico della cellulosa senza uso di cloro;
- materiali privi di bisfenolo.

### C) AMBIENTE

- i filtranti in fibra PLA e il film barriera in Mater-Bi provengono da fonte sostenibile (amidi estratti da cereali). L'uso dei bio-polimeri riduce fino a 800 volte l'emissione di CO<sub>2</sub> nell'atmosfera;
- eliminazione di fasce e altri elementi colorati perché utilizzano pigmenti sintetici;
- elastomeri composti da materiale biodegradabile;
- il SAP (materiale assorbente) è stato contenuto entro i limiti dei test ufficiali, con una riduzione del 20%, allo scopo di restituire ai pannolini la giusta funzione giornaliera di 3-4 ore e limitare l'impatto ambientale da essi provocato;
- l'80% circa dei materiali impiegati è compostabile alle corrette condizioni e non producono diossine se bruciati.

### D) SCELTA ETICA

A differenza delle industrie del settore, piccole e grandi, che hanno fatto della **NON** comunicazione e a volte dell'inganno vero e proprio la base della loro esistenza, Naturaè pubblica sulla busta esterna la composizione dei pannolini.

I pannolini Wip, chiamati NATURAÈ, si possono acquistare nei negozi NATURASì o in altri negozi biologici o sul sito (<http://www.wip-srl.com/>), attraverso GAS<sup>6</sup> di zona che spesso ordinano i loro prodotti.

<sup>5</sup> Il Mater-Bi è una famiglia di materiali plastici biodegradabili derivati da materie prime naturali che presenta le stesse caratteristiche fisico-chimiche della plastica ma è completamente biodegradabile una volta rilasciata nell'ambiente. È costituito principalmente da amido di mais, patate o grano opportunamente lavorato con una minima parte di polimeri sintetici ma trattati in modo da essere resi completamente biodegradabili.

<sup>6</sup> Gruppo di acquisto solidale (<http://www.retegas.org>)



## LA NOSTRA ESPERIENZA

Molte mamme del nostro gruppo di lavoro conoscono e hanno usato Moltex, molte meno conoscono i pannolini Wip che sono entrati in produzione solo dal 2006. Con Moltex si sono trovate tutte bene: buona assorbenza e serenità nel pensare il pannolino privo delle più nocive sostanze tossiche. Adesso che hanno saputo che compravano pannolini “quasi tradizionali” a un prezzo notevolmente maggiore, sono decisamente meno contente: il loro impegno era non fare indossare ai figli i pannolini sintetici, cosa che si è rivelata non vera.

Inizialmente i pannolini Wip hanno dato qualche problema: essendo di nuovissima produzione e particolarmente curati per dare la maggior sostenibilità possibile, la prima produzione in commercio conteneva un quantitativo troppo basso di materiali super-assorbenti: le mamme vedevano il sederino del bambino spesso bagnato e in molte li hanno abbandonati.

A questa prima sperimentazione e produzione ne sono seguite altre, sempre più calibrate nei componenti, e attualmente le mamme si dichiarano soddisfatte dall'assorbenza del pannolino. Nelle attuali produzioni non c'è l'adesivo ma un velcro efficace che permette di aprire e chiudere il pannolino tutte le volte che si vuole.

Confrontando i due pannolini alcune mamme si sono chieste se il materiale esterno dei pannolini Wip fosse sintetico perchè a differenza dei Moltex che sono rivestiti di un classico tessuto per pannolini, i Wip hanno una consistenza diversa. In realtà il materiale esterno è del pannolino Wip è in fibra (film) di Mater-Bi (amido di mais), completamente naturale, mentre i Moltex usano un materiale più piacevole al tatto esternamente, ma alla verifica dei fatti sintetico. Wip non aggiunge questo strato più piacevole all'esterno, perchè inutile, costoso e limita la naturale traspirazione.

Abbiamo contattato Wip per diversi chiarimenti. Si sono dimostrati molto disponibili e trasparenti nelle informazioni.

Un altro dato importantissimo è di tipo etico: poiché Wip produce pannolini-bimbo con uno specifico interesse ambientale e sociale, i costi vengono tenuti decisamente bassi rispetto alla qualità del prodotto. Per questo motivo costano come i Moltex pur offrendo una qualità non presente in nessun altro prodotto sul mercato.

## PREZZI

Moltex e Wip si equiparano come prezzi, pressoché identici tranne che nella prima taglia, più costosa per Wip.

## CONSIGLI D'USO

Valgono i consigli d'uso già forniti per i pannolini tradizionali, in particolare:

- Cambiare il pannolino al massimo ogni 4 ore durante il giorno e possibilmente non oltre le 7 ore di notte;
- Lasciare il bambino senza pannolino almeno un'ora al giorno;
- Togliere il pannolino in un'età adeguata;
- Pulizia del pannolino;
- Alternative e integrazioni al pannolino.

## LE NOSTRE DOMANDE ALLE AZIENDE

Alleghiamo una sintesi della nostra intervista a Wip:

### ***Potete spiegarci con esattezza di cosa sono fatte le palline di gel sintetico che vengono utilizzate nei pannolini?***

Il gel è polyacrilato, un composto di sintesi derivato dall'acido acrilico di cui vengono prodotti attualmente nel mondo circa 2 milioni di tonnellate l'anno. La maggior parte di tale quantitativo è utilizzato proprio nei pannolini e anche noi lo utilizzeremo fintanto che non troveremo l'alternativa, che arriverà presumibilmente a inizio 2008.

Utilizziamo questo materiale di sintesi per due ragioni:

1. Limita la quantità di cellulosa necessaria per assorbire i liquidi, evitandoci di dover produrre un pannolino spesso 4 centimetri e soprattutto evitando che i liquidi in eccesso tornino in superficie una volta impregnato il pannolino, tenendo bagnata la pelle del bambino. Quando i superassorbenti vengono mescolati con il fluff di cellulosa, è più facile che escano dai filtri esterni ed entrino in contatto con la pelle del bambino (i famosi gel che le mamme trovano sul sederino dei bimbi quando tolgono il pannolino). Di per sé non sono pericolosi, ma in una situazione di criticità – come quella dei bambini che portano i pannolini 24 ore al giorno per due anni o più – diventano abrasivi a contatto con la pelle. La Wip li mette all'interno degli strati di cellulosa, in modo che non arrivino mai in superficie.

2. Non si può fare a meno dei gel superassorbenti se si vuole che il sederino rimanga “asciutto”.

Ci sono studi e ricerche avanzate per alternative credibili; pensiamo entro fine anno di avere a disposizione in esclusiva un superassorbente, al cui sviluppo stiamo contribuendo, che sarà di origine totalmente naturale come quello che impieghiamo negli assorbenti per donna NATURAÈ. Per quelli sintetici si possono trovare informazioni su Internet digitando: “superassorbenti in polyacrilato” o sui siti BASF e DEGUSSA.

### **Quali sono i materiali usati nei pannolini tradizionali?**

I materiali utilizzati da tutti al momento, sono almeno 10:

- Filtranti esterni: non-tessuto spunbond o thermobond di polipropilene (PP), trattato idrofilico (per migliorare la capacità di filtrazione altrimenti scarsa);
- Anima assorbente: fluff di cellulosa, normalmente ECF (cioè pretrattata con cloro) e gel superassorbente (SAP);
- Barriere laterali: non-tessuto spunbond di Polipropilene;
- Elastici in lattice sintetico;
- Fascia addominale con chiusure in plastica di Polipropilene o altro materiale sintetico;
- Fascia tipo velcro per agganciare il pannolino in materiale sintetico;
- Film barriera esterno in Polietilene o Poliuretano (quasi sempre nascosto da un altro tessuto esterno in polipropilene per conferire al pannolino l'aspetto "meno plastico");
- Collanti hot melt sintetici;
- Coloranti.

NB: Esistono anche modelli più complessi di quello descritto.

### **Cosa sono e che valore hanno i vari test di ipoallergenicità di cui tante ditte vantano certificati sulle proprie confezioni?**

I pannolini sono testati da una clinica dermatologica autorizzata a rilasciare attestati che dimostrino che i materiali utilizzati, messi a contatto con la pelle di circa 20 volontari che normalmente soffrono di intolleranze, non creano irritazioni.

In tutto questo non vengono in realtà analizzati i risultati dei pannolini addosso a bambini in cui il problema delle irritazioni non ha nulla a che fare con le allergie.

### **Cosa ci dite della cellulosa non sbiancata?**

La cellulosa non sbiancata per noi è una bestialità perché la cellulosa si ricava spappolando gli alberi e questo processo non è certo "asettico". Al contrario si usa il candeggio (con acqua ossigenata, quindi con molecole biodegradabili presenti in natura) per eliminare il contenuto batterico altrimenti presente. Inoltre la cellulosa non trattata assorbe meno di quella igienizzata e quindi il pannolino richiede più superassorbente per essere efficace. L'effetto scolorante del "candeggio" (impropriamente detto "sbiancatura") non è una causa volontaria ma indiretta del trattamento igienizzante, come avviene per il cotone idrofilo (succederebbe lo stesso se ci si lavasse i capelli con l'acqua ossigenata o con il cloro).

## **CONCLUSIONI WIP**

I pannolini sono un prodotto altamente tecnologico studiato per andare incontro alla necessità del genitore di ridurre le difficoltà nella cura del bambino e che, però, non si preoccupano affatto dei problemi quali il surriscaldamento dovuto al contatto dei filtranti in polipropilene, che come tutti i materiali plastici surriscalda e diventa abrasivo. Altro problema del surriscaldamento è che crea un fertile terreno batterico, che si genera quando i pannolini vengono tenuti addosso per ore: le feci e le urine sono materiale organico che in un ambiente umido e caldo diventa ambiente ideale per lo sviluppo delle flore batteriche.

Il primo ostacolo per la produzione di pannolini sicuri ed ecologicamente compatibili siamo "paradossalmente" proprio noi genitori. In linea teorica ci impegniamo a tutelare la salute dei bambini con ogni mezzo, ma nella pratica scegliamo pannolini che assorbono tutto e altri prodotti monouso, accattivanti e di grande comodità, con grande soddisfazione delle multinazionali che conoscono bene il marketing e gestiscono l'80% di un mercato mondiale da 100 miliardi di pannolini l'anno. Le multinazionali hanno tutto interesse a tenerci all'oscuro di tutto "per evitarci ulteriori preoccupazioni oltre quelle del duro vivere quotidiano".

## ALTRE MARCHE

### TUSHIES

Pannolini acquistabili online su un sito inglese (<http://www.greenbaby.co.uk>).

Sono pannolini monouso ecologici molto conosciuti in America che vengono usati anche negli ospedali, addirittura per i prematuri.

Non sono testati su animali, non contengono ingredienti animali o loro derivati. Sono assemblati in America con materiali locali e polpa d'albero importata da foreste scandinave, coltivate e rinnovabili, a gestione familiare.

Non hanno gel super-assorbenti ma solo cellulosa, dunque vanno cambiati spessissimo. Non contenendo SAP, vengono usati nei reparti dei prematuri perché è possibile pesare l'urina ed estrarla per esami di laboratorio.

Svantaggi: non contenendo gel superassorbenti, a trattenere la pipì è solo la cellulosa, quindi vanno cambiati spesso. I filtranti e i film barriera sono sintetici come quelli di Moltex, Pampers e altre marche tradizionali.

### ABENA

Sulla confezione viene dichiarato: "Tessuto simile ad uno strato di polipropilene".

Frase fuorviante: il tessuto è polipropilene, quindi identico a tutti i pannolini tradizionali.

Nel fluff di cellulosa assorbente vengono mescolati amido di grano e polyacrilato: il polyacrilato è un normale superassorbente cui hanno aggiunto un polimero assorbente che si chiama ACTIFEED e che funziona (erebbe) come supporto al polimero in polyacrilato. Al di là delle aspettative, in genere non porta a una riduzione del SAP sintetico ma solo della cellulosa.

La cellulosa non è TCF (total chlorine free), però deriva da foreste coltivate svedesi.

Tessuto posteriore in polipropilene, polietilene, carbonato di calcio: è un normalissimo back sheet con film di polietilene accoppiato a un non-tessuto di polipropilene; in altre parole non c'è differenza se non per il carbonato di calcio, che viene utilizzato probabilmente per rendere un po' traspirante il film (è una reazione di tipo osmotico). Ma se si abbina un non-tessuto e si usano collanti, la "presunta" traspirabilità decade.

Il sistema di chiusura (gancio e asola) è in polipropilene: normalissimi e neppure elasticizzati.

Il collante è un composto di resina e un polimero sintetico: un normale colla hot-melt, utilizzato da tutti i produttori perché non ci sono alternative credibili.

La banda elastica in elastine è una normale banda sintetica.

### NATY

Ditta svedese che vende pannolini simili ad Abena, prodotti in Israele.

### ARQUEST

Produce pannolini convenzionali, per qualche tempo ha prodotto i Naty e ora li vuole "copiare".

### GENERATION

In passato faceva produrre i propri pannolini a Moltex, ora li fa produrre in America con il solito colore marroncino. Nonostante non siano ad alta eco-compatibilità sono fatti meglio di quelli Moltex.

### G TYPE

Ditta statunitense che produce un sorta di assorbente-pannolino, chiamato anche "svedese", che viene infilato in mutandine di tessuto di cotone. È un'altra "furbata", perché viene usato come filtrante un non tessuto di viscosa impregnato di resine acriliche che non si usano da anni nel settore; il resto è SAP e fluff assorbente. È quindi un pannolino monouso tradizionale infilato in una mutandina di cotone (sulla cui "tenuta" è lecito avere qualche dubbio).

### WIONA:

Appena uscito in Germania e molto simile ad ABENA ma maggiormente eco-compatibile, perché non usa coloranti. La barriera esterna è in un film simile a Mater-Bi, prodotto in Germania da Hutamaki. Il resto del pannolino è uguale ai tradizionali.

## CONCLUSIONI

Ci siamo sforzati di reperire e condividere informazioni sia della ditta Moltex, che è la più conosciuta e venduta in Italia oltre a Wip, che di altre ditte molto meno conosciute di cui giorno dopo giorno ci vengono chieste informazioni.

Probabilmente ce ne sono altre, di vario tipo e promesse, di cui al momento non si evidenziano caratteristiche particolari e per cui riteniamo non vale la pena perdere altro tempo in ricerche.

Certamente ad oggi il pannolino di gran lunga più eco-compatibile presente in Italia è Naturaè di Wip.

### QUANTO SPENDERE PER I PANNOLINI?

È una scelta soggettiva. Chiunque sceglierebbe i pannolini monouso ecologici, se potesse; non tutti possono perché costano di più.

### PERÒ ...

È anche vero che tante persone potrebbero spendere di più per i pannolini, rinunciando magari a un paio di vestitini al mese o un paio di giocattoli di cui il bambino non ha bisogno.

Attenzione: con queste righe non ci stiamo rivolgendo a chi fa veramente fatica ad arrivare a fine mese ed è costretto a scegliere gli articoli di minor prezzo possibile. Anzi, pensiamo che chi ha maggiori disponibilità economiche possa impegnarsi anche a favore di chi davvero non può dare di più o diversamente.

Superare lo scoglio del “buttare i soldi nei pannolini è uno spreco” è la parte più dura. Il presente testo è stato scritto per fornire un aiuto a quanti sono intenzionati a fare questa scelta fuori dal comune, per aiutarli a capire che ne vale assolutamente la pena.

Invitiamo i genitori di un Paese ricco come il nostro, che ogni mese spendono cifre ingenti per se stessi e per i propri figli, a chiedersi se è per loro possibile destinare soldi ai pannolini ecologici, sottraendoli magari da qualche spesa più futile, che in linea di massima facciamo tutti: un vestitino in più, un giocattolo, un grazioso cappottino, una scarpetta alla moda, un profumo, ecc.

Su richiesta, è possibile l'invio di un documento in formato Excel che riporta la maggioranza dei pannolini “tradizionali” classificati per marca, linea di prodotto, taglia, numero di pezzi per confezione e prezzo finale. Annotando eventuali offerte. Ogni scheda riporta osservazioni sulla praticità d'uso e sugli aspetti positivi e negativi. Nell'impossibilità di allegare il documento al presente manuale, se ne forniscono alcune linee guida:

I pannolini di famose multinazionali vengono messi spessissimo in offerta nei supermercati. Quelli in offerta sono sempre quelli maggiormente incriminati per l'elevato utilizzo di gel chimici super assorbenti (i Baby Dry), con prezzi molto competitivi: confezionano pacchi giganti di 115-130 pannolini a 23-25 euro a confezione<sup>7</sup>.

Si può fare a meno delle multinazionali comprando pannolini di marche non famose o di marche da supermercato, le cui caratteristiche sono di poco differenti le une dalle altre: i parametri sono l'assorbenza, la vestibilità, la morbidezza, il colore, l'estetica.

Sono tutti costituiti dai medesimi materiali interamente sintetici, potenzialmente dannosi per il bimbo e sicuramente dannosi per l'ambiente.

Non troverete su nessuna confezione alcuna specifica sui materiali utilizzati; alcuni vantano addirittura caratteristiche ecologiche e di alta biodegradabilità che a nostro avviso sono puro marketing, non suffragate da fatto alcuno. Se fossero realmente pannolini a basso impatto ambientale come pubblicizzato, ci avrebbero inviato con orgoglio la lista dei componenti, non credete?

Nessuno dei loro servizi consumatori ha risposto ad alcuna nostra domanda riguardante i materiali né ad altre domande. Alcune aziende sono rintracciabili più facilmente, per altre è veramente complicato risalire allo stesso stabilimento di produzione.

### **IL VERO SCANDALO È CHE TUTTO CIÒ SIA A NORMA DI LEGGE**

Qualora, dopo la diffusione del presente manuale, decidessero di spiegarci dinamiche e motivazioni dei materiali utilizzati, saremo veramente felici di rettificare le nostre convinzioni nelle edizioni successive.

### CONCLUDENDO IL CAPITOLO

Le offerte speciali delle multinazionali e di alcune marche da supermercato sono assolutamente imbattibili da parte di marche “ecologiche” che molto raramente hanno prezzi ribassati.

Viene quindi chiesto, a chi ha la possibilità di **INVESTIRE** diversamente i propri soldi, di fare lo sforzo di spendere di più, per prodotti che valgono molto di più e che salvaguardano di più sia i bambini sia l'ambiente in cui saranno destinati a vivere.

Impariamo a guardare cosa indossa il nostro bimbo sotto la tutina alla moda e proviamo a pensare di utilizzare una tutina meno alla moda ma di fibra naturale, di fargli indossare un pannolino di maggiore sicurezza, usato per il tempo necessario e tolto appena il bimbo sia pronto per essere spannolinato.

**UN BIMBO CRESCIUTO CON PRODOTTI E ALIMENTI, ARIA E COMPORTAMENTI SANI, È UN BIMBO CHE NEL CORSO DELLA SUA VITA AVRÀ MENO PROBABILITÀ DI SVILUPPARE PROBLEMI LEGATI ALLA SALUTE. SPENDEREMO MENO IN DOTTORI, FARMACI, GIORNATE DI LAVORO PERSE E DISAGI DI OGNI TIPO: PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE.**

<sup>7</sup> I prezzi si riferiscono a febbraio 2007.

## I PANNOLINI LAVABILI

Gli attuali pannolini lavabili sono molto evoluti rispetto ai vecchi ciripà di cui tutti abbiamo un po' timore. Soprattutto, si lavano ottimamente in lavatrice e questo rende le cose di gran lunga più semplici di quanto non fossero cinquant'anni fa.

Ne vengono venduti sostanzialmente di tre tipi, che vedremo nello specifico.

Non essendo più abituati a questi sistemi, molti di noi nutrono dubbi sulla propria capacità di utilizzarli. La soluzione ideale per cominciare sarebbe trovare qualcuno che ci presti dei pannolini usati, così da provare e vedere come ci si trova, prima di fare acquisti.

Una delle autrici del manuale non conosceva nessuno che avesse usato questi sistemi, quindi si è informata su Internet approdando su forum dedicati al "naturale"<sup>8</sup>. Lì ha conosciuto mamme che si sono prodigate in consigli e che le hanno anche offerto i propri pannolini usati da provare. Inoltre, facendo parte di un GAS (gruppo di acquisto solidale) ha inviato una e-mail circolare chiedendo se qualcuno del gruppo conoscesse o avesse usato questi pannolini. Ha risposto una mamma che li usa tuttora e che è stata disponibilissima nel mostrarle di persona i pannolini e il modo di utilizzarli; si è proposta di regalarglieli appena il bimbo li avesse smessi. Questi pannolini sono già al terzo uso visto che anche a lei, a propria volta, li avevano passati usati.

Se non riuscite a procurarvi dei pannolini usati per prova, su vari siti Internet potrete trovare offerte di pannolini in set, più convenienti rispetto a quelli acquistati singolarmente. Vi consigliamo di consultare le schede acquisti da noi preparate per orientarvi su modelli e prezzi.

Esistono inoltre siti, segnalati nel presente manuale, ove trovare informazioni su come confezionare pannolini di stoffa "fai da te": noi stesse abbiamo sperimentato questa opzione e ne siamo molto soddisfatte!

### UNA PANORAMICA SUI PANNOLINI LAVABILI (CONSIGLI E CONSIDERAZIONI)

**a cura di Francesca G.**

Ho voluto firmare questa panoramica per due motivi. Il primo è che gran parte delle informazioni in essa contenute sono frutto delle mie personali sperimentazioni in anni di uso di pannolini lavabili con i miei tre figli (Arturo che ha ora sei anni, Giuliano quattro e Anita 8 mesi) e dunque necessariamente dovevo parlare in prima persona (non si può parlare in prima persona e non firmare). Il secondo è che spesso citerò marche di pannolini e negozi in cui comprare e ci tengo a dire personalmente che non c'è da parte mia alcun coinvolgimento commerciale nella questione dei pannolini di stoffa: sono una studiosa di teatro e insegno all'Università, mi piace cucire perciò a volte cucio pannolini che poi regalo o offro a qualche mamma amica per un modico rimborso spese. Vista l'evoluzione del mercato dei pannolini lavabili e l'offerta ormai assai variegata e complessa, mi pare prioritario in un "prontuario" come questo aiutare le mamme che si vogliono accostare a questo tipo di fasciatura a districarsi nel dedalo delle offerte, indicando per le varie tipologie la marche che si sono rivelate più efficaci e i negozi più affidabili ed economici.

### A OGNI PANNOLINO LA SUA MAMMA E IL SUO BAMBINO (tipologie: vantaggi e svantaggi)

Ecco una descrizione generale delle principali tipologie di pannolini oggi presenti sul mercato, anche se l'offerta si sta moltiplicando e appaiono continuamente nuove varianti attraenti e sfiziose.

Fino al compimento del primo anno d'età di un bambino, sono necessari circa 16-25 pannolini a seconda del tipo. Il bimbo ne usa talmente tanti che bisogna averne una buona scorta per riuscire a usarli e lavarli comodamente. Dopo il primo anno sono sufficienti 10-15 pannolini.

Sui cataloghi spesso si trovano pannolini offerti in 4 taglie: S-M-L-XL.

Alcuni, come i ciripà, sono a taglia unica, altri sono a taglia unica adattabile.

Se il bimbo nasce piccolo il pannolino di stoffa non potrà essere usato subito, a meno di comprare appositamente una taglia XS. In questo caso si possono utilizzare i ciripà a taglia unica, facili da usare anche perché il bimbo sul fasciatoio si muove poco, oppure si possono utilizzare per il primo mese dei pannolini monouso (preferibilmente ecologici).

I quattro tipi di pannolini che vedremo nello specifico sono:

- ciripà;
- pannolini sagomati (in inglese chiamati "fitted");
- pannolini prefold (detti anche "flat diapers", cioè pannolini piatti);
- pannolini tutto in uno (in inglese "all in one", spesso abbreviato AIO);
- pannolino pocket tutto in due (pannolini tecnici).

<sup>8</sup> Nel caso specifico (<http://www.promiseland.it>) nella sezione bambini (<http://forum.promiseland.it/viewforum.php?f=9>)

Da questo link è possibile accedere al topic sui pannolini in cui abbiamo lavorato (<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=20141>)

Per quanto riguarda le prime tre tipologie vale senz'altro la pena di acquistare versioni con cotone da agricoltura biologica, facilmente reperibili in tutti i negozi che trattano questi articoli: questo tipo di acquisto è il migliore e dal punto di vista ecologico e dal punto di vista della salute del bambino (nessun residuo chimico a contatto con la pelle). Per quanto riguarda l'ultima tipologia invece è molto più difficile trovare versioni con materiali naturali e bio anche perché il senso di questo modello è proprio quello di offrire prestazioni differenti rispetto ai tradizionali lavabili, prestazioni che solo i materiali tecnici possono offrire ma approfondiremo l'argomento più avanti.

## I CIRIPÀ

Il ciripà vero e proprio è a taglia unica (è un pezzo di stoffa di maglina che si piega su se stesso e si ferma intorno alla vita del bimbo con dei cordini lunghi); le mutandine di lana a maglia doppia rese impermeabili dalla lanolina di cui sono impregnate vengono proposte in varie taglie.

**Vantaggi:** 1. I pannolini con ciripà rappresentano senza dubbio la scelta più ecologica in assoluto (niente plastica e niente inquinamento durante la produzione). 2. I ciripà sono anche molto pratici poiché asciugano molto velocemente; le mutandine di lana non vanno lavate se non quando imbrattate di feci: la lanolina naturale che contengono permette loro di neutralizzare ed espellere la pipì se esposte all'aria. Dopo circa quattro lavaggi, la lanolina va reintegrata con il prodotto specifico (si vedano i consigli per il lavaggio). 3. La fasciatura con ciripà rappresenta senza dubbio l'opzione più economica. 4. La fasciatura con ciripà è particolarmente adatta per i bimbi appena nati: si adatta perfettamente al loro piccolo corpo e li tiene caldi senza surriscaldarli, neppure d'estate, a differenza delle mutandine in plastica o dei pannolini monouso, e senza segnare e stringere in nessun punto in quanto priva di fastidiosi elastici. Può essere una buona opzione per iniziare la fasciatura (quando i pannolini sagomati sono ancora troppo grandi), per poi passare ad altre tipologie dopo i primi mesi.

**Svantaggi:** 1. Per imparare a fare la legatura ci può volere un po' di pratica. 2. È proprio la fasciatura d'elezione del neonato fino ai 4-5 mesi. Dopo, quando cominciano a muoversi e a rotolarsi può diventare assai complicato e fastidioso fissare il ciripà, girare e legare i cordini. Ecco perché può avere senso comprare 20-25 ciripà per i primi mesi con le mutandine di lana prima taglia (62/68). Le mutandine di lana continuano però a rimanere un ottimo sostituto delle mutande di plastica anche nel proseguo, proprio perché traspiranti, morbide e calde (si evita l'effetto sauna) per esempio da mettere sopra i pannolini prefold o anche sagomati.

**Un'idea della spesa:** la marca migliore e anche più economica di ciripà è la Engel (<http://www.engel-natur.de>), purché si acquisti direttamente dalla ditta tedesca, che è il top dei produttori di intimo naturale (bambino e adulto), con qualità altissima e certificazioni super-affidabili sui tessuti, sui trattamenti e sulle colorazioni (tutto bio o Demeter). L'acquisto può avvenire con partita IVA o passando attraverso il rappresentante italiano (in questo caso si aggiunge il 20% di intermediazione). Per 25 pannolini e 25 inserti assorbenti più 2 mutandine di lana taglia 62/68 si spenderebbe intorno ai 100€. La seconda opzione più economica è quella offerta da Lotties (<http://www.lotties.it>): occorre prevedere però di spendere quasi il doppio.

## PANNOLINI SAGOMATI IN TRE PEZZI (FITTED)

Pannolini sagomati, somiglianti per forma a quelli monouso. Si chiudono con strap di velcro o con bottoncini a pressione. Quelli con strap sono forse i più comodi. Vanno abbinati a una mutandina impermeabile, che può essere sia quella di lana a maglia sia (opzione più usata) una mutandina di materiale sintetico (poliuretano all'interno e microfibra all'esterno) tutta intera (come una mutanda vera e propria) o che si chiude con strap di velcro o bottoncini a pressione. Si possono trovare sia interamente di cotone da agricoltura biologica, sia di tessuti i più vari e ora anche di materiali tecnici tipo pile o altri. Sono generalmente prodotti e venduti in più taglie che cambiano con la crescita, ma esistono anche versioni a taglia unica.

**Vantaggi:** 1. sono facili da far indossare. 2. asciugano piuttosto velocemente perché l'inserto assorbente si separa dal pannolino vero e proprio e dalla mutanda impermeabile (la quale può essere anche semplicemente messa ad arieggiare senza lavarla ogni volta, essendo infatti completamente sintetica non assorbe il bagnato). 3. Con l'aggiunta di un inserto molto assorbente sono ottimi pannolini per la notte intera, senza paura di fuoriuscite. 4. Se si usano i sagomati con cotone bio in abbinamento alle mutande di lana l'opzione risulta molto ecologica e sana per il bambino.

**Svantaggi:** 1. I modelli a taglia unica sono sconsigliati perché non si adattano bene ai neonati minuti e perché quando piegati sul davanti nella taglia più piccola formano dei grossi spessori fastidiosi e antiestetici; inoltre occorre ricordare che i pannolini a taglia unica, dovendo durare fino allo svezzamento dal pannolino, subiscono molti lavaggi e possono dunque risultare non riutilizzabili per un secondo figlio. Nel caso si voglia prevedere la possibilità di usarli per un secondo figlio, è consigliabile orientarsi verso quelli a più taglie. 2. I pannolini in spugna di cotone sono molto ingombranti e tendono ad indurirsi molto con i ripetuti lavaggi diventando ruvidi. In questo senso meglio orientarsi verso quelli di flanella (tipo Disana o ImseVimse). 3. Questo tipo di fasciatura nella versione a taglie è abbastanza costosa.

**Un'idea della spesa:** In questo caso dare dei parametri di prezzo risulta abbastanza difficile. Per esempio i pannolini sagomati migliori soprattutto in termini di materiali (sono fatti di una flanella molto assorbente e sono molto sottili), cioè quelli Disana offerti da IPiccolissimi (<http://www.ipiccolissimi.it>) sono anche i più costosi. Diciamo che per un set completo con una ventina di pannolini all'inizio e 15 in seguito + i relativi inserti e tre mutandine impermeabili per ogni taglia (ma possono andare bene anche due e allora si spende un po' meno) si va dai 500 ai 700 Euro.

## PANNOLINI TUTTO IN UNO (AIO)

Sono pannolini che cercano di simulare al massimo le prestazioni dei pannolini monouso, soprattutto per quanto riguarda la praticità nell'essere indossati. In questi pannolini infatti pannolino di stoffa, parte assorbente e mutandina impermeabile sono cuciti insieme a formare un unico pannolino da indossare con un solo gesto. Esistono sia con la parte interna tutta di cotone 100% sia con imbottitura di cotone e uno strato di pile a contatto con la pelle del bambino.

**Vantaggi:** 1. Si mettono facilmente anche a bambini che si dimenano molto sul fasciatoio o a bambini grandicelli che vogliono essere cambiati in piedi. 2. Il set completo risulta più economico di quello dei pannolini sagomati in tre pezzi. 3. Se si scelgono quelli giusti possono essere davvero sottilissimi (alcuni modelli sono tanti sottili quanto un pannolino usa e getta). 4. Sono i pannolini d'elezione per la notte: con un buon inserto assorbente aggiuntivo possono tranquillamente durare tutta la notte senza perdite. 5. Sono ottimi da abbinare con i ciripà (perfetti per i neonati) comprando esclusivamente la taglia grande (la cosa risulta anche molto conveniente). 6. Quelli composti tutti di materiali naturali sono assorbentissimi.

**Svantaggi:** 1. Asciugano molto lentamente perché le varie parti non possono essere separate. Sono perfetti per chi usa abitualmente l'asciugatrice. Si asciugano bene sul termosifone con la parte di cotone appoggiata al calore (mai quella impermeabile). Nelle stagioni in cui non sono accesi i termosifoni, se sono giornate senza sole, si rischia talvolta di rimanere sprovvisti. Va detto però che negli AIO di ultima generazione alcuni degli strati di cui è composta la parte assorbente sono cuciti al pannolino solo nei lati corti in modo che possano essere allontanati durante l'asciugatura diminuendo notevolmente i tempi. 2. I materiali naturali tendono un po' a indurire con i ripetuti lavaggi (la morbidezza può essere in parte ripristinata con aggiunta di aceto o acido citrico nella lavatrice, per questo si vedano i consigli di lavaggio).

**Un'idea della spesa:** Riguardo al prezzo, si può partire da un minimo di 300€ per un set composto di due taglie (S e M) con circa 16 pannolini per taglia più inserti assorbenti aggiuntivi per arrivare fino a 600-700 se si vogliono più pannolini o altre taglie.

## PANNOLINI PREFOLD

In America i prefold sono i pannolini lavabili più usati; sono i pannolini usati in Cina e in India. Infatti si chiamano a seconda "Indian o Chinese prefold diapers". I Cinesi sono i più venduti; sono fatti di una garza di cotone piuttosto rada. Sono dei pezzi di stoffa rettangolari ripiegati più volte in modo tale che ai lati ci sono quattro strati di stoffa e al centro otto strati.

**Vantaggi:** 1. Sono fatti di una garza molto assorbente e sono strutturati in modo che al centro c'è più materiale che ai lati, dunque non hanno bisogno di un inserto aggiuntivo. 2. Sono molto versatili: si possono piegare in tre e essere messi all'interno di una mutandina di plastica, possono essere chiusi con i loro appositi gancetti di gomma ("snappy fasteners") ed essere usati senza niente (per es. d'estate per una fasciatura più fresca) oppure coperti con una mutanda di lana, possono ancora essere piegati in tre per il senso della larghezza e inseriti in un pannolino "pocket" come inserto super-assorbente per la notte. 3. Con l'aggiunta di un inserto assorbente e coperti con una mutanda impermeabile o una di lana fungono da ottimi pannolini per la notte senza rischi di fuoriuscite. 4. Si asciugano in fretta. 4. Costano pochissimo: diciamo che svolgono la stessa funzione dei sagomati di stoffa, ma sono più contenitivi, costano infinitamente meno e sono anche più facili da farsi in casa.

**Svantaggi:** 1) sono abbastanza ingombranti. 2) Non sono particolarmente accattivanti nella loro vestibilità (per intenderci non sono trendy!).

**Un'idea della spesa:** in America costano da 1 a 2 dollari. In Italia sui 3 euro l'uno.

## PANNOLINI CONTOUR

Voglio citare anche questa tipologia perché la trovo molto interessante, anche se per ora l'ho trovata venduta in un solo luogo (<http://www.diaperco.com>). Diciamo che sono dei prefold sagomati con la forma di un pannolino. Il modello venduto da Diaperco che ho potuto vedere è a marca **Kissaluvs**. Si fissano o con uno snappy o con una mutandina impermeabile. A questo pannolino trovo solo vantaggi: 1. è molto assorbente, ha già il suo rinforzo cucito all'interno; 2. non avendo delle chiusure predefinite (bottoncini o velcro) e avendo delle ali laterali molto lunghe può essere adattato al corpo di qualsiasi bimbo e ai vari stadi della crescita; 3. non avendo elasticature né in vita né intorno alle cosce non tira e non segna; 4. è molto economico (circa 4€ e 70 inserto compreso), in modo non paragonabile ai sagomati. Il difetto è quello di tutti gli altri pannolini di materiali naturali, cioè un'asciugatura lenta.

## PANNOLINI POCKET IN MATERIALE TECNICO

Per materiale tecnico intendiamo tessuti di origine sintetica. Esistono ormai anche AIO o sagomati con materiali tecnici ma qui parleremo specificamente solo della tipologia detta "pocket", sia perché è in questa tipologia che questi materiali manifestano al meglio le loro caratteristiche sia perché l'uso di questi materiali nelle prime due tipologie sono più uno svantaggio che un vantaggio.

**Che cos'è un pannolino pocket:** si tratta di un pannolino composto di uno strato di micropile o altro materiale sintetico morbido e drenante (suedecloth o pelouch o velour di poliestere) all'interno e uno strato di materiale impermeabile all'esterno.

Il micropile drenante ha lo scopo di porre a contatto con la pelle del bambino un materiale morbido che minimizza l'effetto bagnato. Il materiale esterno è di solito un materiale denominato Polyester PUL, cioè un tessuto morbido ed elastico di poliestere laminato di poliuretano che (a differenza di quello delle tradizionali mutande di plastica che si trovano ancora in vendita per i pannolini sagomati che sono rigide e impermeabilizzate con un poliuretano bianco spesso che tende a creparsi con i lavaggi) ha proprio l'aspetto di un normale tessuto molto cedevole e piacevole al tatto.

Questi due strati sono cuciti insieme lasciando un'apertura sul dietro che permette l'inserimento dell'inserto assorbente. Dunque il pannolino in sé NON è assorbente: l'assorbenza è demandata tutta all'inserto posto nella tasca. Di solito sono chiusi con bottoncini a pressione di resina acrilica, ma si trovano anche con chiusura a velcro. Esistono sia a taglie sia a taglia unica. Sconsiglio vivamente quelli a taglia unica e dunque non li prenderò neppure in considerazione. Questi infatti non vanno comunque bene per bambini al di sotto dei 5 kg di peso e sarete dunque costretti a usare altri tipi di pannolini finché il vostro bimbo non raggiunge questo peso. Inoltre, tendono a essere sempre o troppo grandi o troppo piccoli benché aggiustabili. Quando sono chiusi nella taglia più piccola fanno un grosso spessore sul ventre del bambino veramente brutto da vedersi e immagino anche scomodo per lui. Sia nella taglia piccola sia nella taglia grande tendono a scendere lungo i fianchi (soprattutto quando bagnati) formando una grossa palla di materiale fra le gambe del bambino. Sono pieni di bottoncini che dovrebbero servire a fare gli adattamenti durante la crescita e risulta assai complicato agganciarli tutti ogni volta e trovare il posizionamento migliore.

**Vantaggi:** 1. In quanto completamente sintetici e separabili dalla parte assorbente asciugano molto velocemente. 2. La morbidezza del materiale interno si mantiene nel tempo e si altera minimamente in seguito ai ripetuti lavaggi. 3. Sono molto sottili e cedevoli dunque presentano un ingombro piuttosto ridotto. 4. Il micropile interno minimizza la sensazione di bagnato. 5. Sono belli esteticamente. Sono molto trendy, vengono offerti in sfiziosissimi colori e fantasie e fungono praticamente da capo d'abbigliamento alla moda.

**Svantaggi:** 1. L'effetto asciutto offerto dal micropile è in realtà solo di facciata, perché il micropile comunque si bagna e il bambino è comunque a contatto con l'urina. Dunque, l'allettamento dell'effetto asciutto non dovrebbe indurre a diradare i cambi. 2. L'effetto drenante del micropile si perde molto (per alcune marche anche completamente) con i ripetuti lavaggi. 3. Poiché il pannolino non ha nessuna parte assorbente e tutto il potere assorbente è demandato all'inserto, questi pannolini hanno una durata molto inferiore ai sagomati o agli AIO composti completamente di materiali naturali assorbenti (cotone, canapa, spugna ecc.) e vanno cambiati più spesso. Se da una parte, dunque, ce ne vogliono meno perché asciugano in fretta, dall'altra però questo vantaggio viene in parte neutralizzato dalla necessità di ricambi più serrati. 4. Vanno lavati senza sapone perché il sapone cera il pile che diventa impermeabile e lascia scivolare fuori la pipì, dunque non possono essere lavati in una lavatrice mista con vestiti o biancheria che necessita di lavaggio con sapone. 5. Sono completamente sintetici dunque assolutamente non ecologici. I materiali di cui sono composti sono di provenienza industriale, colorazioni e trattamenti compresi: ciò implica che a contatto con la pelle del bambino ci possono essere sostanze tossiche di vario tipo e metalli pesanti (anche se naturalmente i lavaggi tendono a ridurre questo problema). 6. Gli inserti con cui vengono venduti sono di spugna sintetica (microfibra), che è un materiale molto meno assorbente dei materiali naturali; se si vuole una durata maggiore dunque si devono comprare degli inserti aggiuntivi in materiale naturale (si veda più sotto la sezione dedicata agli inserti). 7. Non possono essere usati per la notte a meno di essere disposti a molti cambi, poiché tutta l'assorbenza è demandata all'inserto interno (mentre nei sagomati e negli AIO di cotone l'assorbenza dell'inserto si aggiunge a quella di tutti gli strati di cui il pannolino è composto). Anche se fosse possibile aggiungere un secondo inserto difficilmente potrebbero durare una notte intera. 8. L'aggiunta di un secondo inserto per aumentarne l'assorbenza è difficilmente praticabile in quanto diventano troppo grossi davanti e in mezzo alle gambe e il peso di tutto il materiale, soprattutto se bagnato tende a far scivolare il pannolino verso il basso. 9. L'inserto interno tende a muoversi e quando bagnato ad accartocciarsi.

**Un'idea della spesa:** Comprandoli in Italia e considerando che ne servono circa 16 delle prime due taglie (S e M) per stare tranquilli, si può arrivare a spendere davvero molto, dai 480€ ai 640€ senza contare gli inserti aggiuntivi che è comunque bene acquistare.



## CONSIGLI PER GLI ACQUISTI.

Un aiuto per scegliere la tipologia, il modello, gli abbinamenti e gli accessori

### DUE RIFLESSIONI

Prima riflessione. Io rimango dell'idea, ma appunto questo è il mio pensiero personale e non lo voglio certo imporre a nessuno, che per il bambino sia sempre meglio stare a contatto con un materiale naturale come il cotone, magari da agricoltura biologica, anche se un po' indurito e irruvidito dai lavaggi, piuttosto che con un materiale sintetico di produzione industriale che ha subito trattamenti e colorazioni chimiche, per quanto questo possa essere morbido e piacevole al tatto.

Inoltre penso che il pannolino dovrebbe essere percepito dal genitore per quello che è: cioè come un utilissimo strumento per il genitore e non una necessità per il bambino. In questa ottica, il genitore, nei limiti delle possibilità e delle condizioni date, dovrebbe tendere verso una limitazione o un uso intelligente di questo utilissimo strumento che permetta al bambino di vivere del tempo (darei, il maggior tempo possibile) senza di esso, libero di percepire il suo corpo a contatto con l'aria e con la luce e discosto da quelle sostanze che sono deputate a essere scartate (cacca e pipì sono appunto "escrementi") e non tenute vicine alla pelle.

Detto questo rimango aperta a tutte le novità e rivoluzioni nel campo dei pannolini lavabili e sono convinta che alcune di queste novità permetteranno di avvicinare all'uso di questi pannolini molte mamme che altrimenti non ci penserebbero neppure o di risolvere i problemi di altre in particolari condizioni.

Seconda riflessione. Io, insieme alle altre mamme che hanno sperimentato e stanno sperimentando tuttora i pannolini lavabili, anche in vista di questo "prontuario", sono arrivata alla conclusione che il modo migliore di avvicinarsi a questo tipo di fasciatura è di avvicinarsi passo passo, senza essere frettolose negli acquisti e soprattutto di mescolare le diverse tipologie adottando tipologie differenti a seconda dei contesti e dei bisogni contingenti.

### UN CONSIGLIO PER L'ESTATE

A voi piacerebbe stare con 35 gradi centigradi all'ombra con i genitali sigillati 24 ore su 24 dentro una mutanda di plastica? Sfido chiunque a rispondere di sì. E allora perché siete disposti a tenerci i vostri pargoletti tanto amati, per i quali cercate tutto il meglio che il mondo può offrire? Chiunque riuscirà a visualizzare, concentrandosi un po', il disagio che possono provocare in queste condizioni climatiche il sudore e il calore chiusi all'interno di un materiale plastico non traspirante.

Il massimo di questo disagio si raggiunge senz'altro con i pannolini usa e getta che mettono a contatto la pelle direttamente con la plastica. Di certo è diverso l'effetto avendo a contatto un materiale naturale assorbente come il cotone, anche se chiuso dentro una mutandina di PUL.

Vi invito ugualmente a tenere il più possibile d'estate i vostri bimbi a sederino nudo o con una semplice mutandina di jersey un po' aderente con un inserto assorbente appoggiato dentro, o con un prefold o un sagomato senza mutanda in plastica.

Non è preferibile un vestitino inumidito o (cosa terribile!) una pipì per terra che far patire al vostro piccolo i disagi suddetti? E se proprio non ce la fate a stare senza impermeabilizzazione è comunque meglio una mutandina in lana naturale piuttosto che una di plastica; la prima infatti è traspirante e mantiene il calore corporeo senza surriscaldare.

### ALCUNE NOTE SUI PANNOLINI TECNICI MODELLO POCKET

Va premesso, come già detto, che nel pannolino tecnico gli elementi essenziali sono la funzione drenante del micropile interno, la vestibilità e l'estetica accattivante del tessuto esterno. E di questo terrò conto qui. Non va dimenticato però il problema dell'assorbenza (essenziale per un pannolino) e dunque cercherò di indicare la via per rendere questi pannolini più funzionali in questo senso. E da ultimo va considerata la versatilità nell'essere indossati: la possibilità per esempio di farli indossare da chiusi come delle mutandine a bambini cresciuti che si rifiutano di stare sdraiati o la possibilità di tirarli su e giù facilmente senza doverli togliere per neonati con cui si vuole provare a fare un po' di EC (cioè pipì e cacca nel vasino o nella ciotolina) o per bambini nella fase dello spannolinamento.

In questo senso, le marche di pannolini pocket tecnici che si trovano più facilmente in Italia, oltre ad essere venduti a prezzi piuttosto alti, non offrono a mio parere prestazioni abbastanza valide. Infatti, il micropile di marche quali **Fuzzi Bunz**, **Happy Heiny's** e **Mommy's Touch** è abbastanza scadente: si bagna molto quasi quanto il cotone e dopo pochi lavaggi comincia a deteriorarsi rovinandosi molto nel tempo e diventando oltre che ruvidino, anche rado e slabbrato e perdendo dunque quasi completamente la sua funzione drenante. Anche la vestibilità purtroppo non è eccezionale. I Fuzzi Bunz, molto carini a vedersi dall'esterno, nel modello vecchio ancora venduto su alcuni siti hanno il difetto di essere sproporzionati nel rapporto tra altezza del cavallo e larghezza della vita). Il modello nuovo è stato rivisto proprio in questo senso, alzando notevolmente la vita e cambiando anche l'allacciatura che lasciava troppo margine di movimento al pannolino. Ora la taglia S forse è anche troppo abbondante e decisamente non è adatta nei primissimi mesi. L'inserto in microfibra con cui vengono venduti ("made in China") è troppo corto e si muove all'interno della tasca creando problemi di perdite soprattutto nei maschietti.

Trovo invece di ottima vestibilità l'Happy Heiny's, che ha la chiusura a strappo anziché i bottoncini a pressione: quando indossato è veramente carino, ben fasciante, alto in vita e sottile, ma rimane il difetto del pile, che non è da poco visto il prezzo dell'articolo.

Riguardo poi all'assorbenza lasciano molto a desiderare. L'inserto di microfibra con cui vengono venduti tiene al massimo un paio di pipì.

Occorre sicuramente dotarsi di inserti migliori per una maggiore durata (vedi il paragrafo dedicato agli inserti) e certamente comprare una parte di pannolini alternativi da usare per la notte. Il problema può essere risolto usando un prefold taglia "infant" piegato in tre per il verso della larghezza come inserto dei pocket.

Un'altra marca che si trova in Italia è **Hugga Buns**. Il difetto che posso trovare in questo caso è che questi pannolini sono fatti in Cina, con tutti i problemi etici relativi alla manodopera, mentre le marche citate in precedenza attualmente (ma non posso garantire per il futuro) sono prodotte in America. Il pile però è leggermente migliore, la vestibilità è ottima e anche l'aggiustamento in fase di crescita risulta efficiente con molti bottoncini ravvicinati. Inoltre, e questo mi pare determinante, è venduto con un grande inserto di canapa molto bello e superassorbente che si ripiega in tre parti: con questo assorbente e eventualmente l'aggiunta di un "booster" (rinforzo) sottile per molti bambini questo pocket potrà fungere anche da pannolino per la notte. Non da ultimo è anche più economico.

Tutti questi modelli citati sono concepiti come pannolini tradizionali, dunque con un'allacciatura sul davanti e un'elastica in vita che non permettono al pannolino di essere indossato da chiuso o di essere tirato su e giù facilmente: non sono insomma versatili per quanto riguarda l'utilizzo, che era l'ultimo punto da considerare.

### CONSIGLI PER LA SCELTA DEI PANNOLINI TECNICI MODELLO POCKET

Allora non esistono dei pocket validi che riassumano un po' tutte le caratteristiche positive messe in campo? Posso dire sì. Esistono. E vorrei quindi qui indicare precisamente i miei consigli per gli acquisti accompagnati dalle motivazioni principali.

**1. Il pannolino pocket pull-up Bumwear** è a mio parere il *non plus ultra* perché unisce materiali di altissima qualità (il micropile interno è sottile ma molto più denso, tiene perfettamente i lavaggi, rimane drenante e morbido nel tempo), ottima vestibilità, perfetta adattabilità e soprattutto versatilità di utilizzo. Rimane il problema dell'inserto e dell'uso notturno che possono essere risolti comprando inserti in materiale naturale anziché sintetico (visto che Bumwear non vende i pannolini con l'inserto già in dotazione) e alcuni pannolini adatti alla notte.

Preferisco questi pocket a tutti gli altri per vari motivi oltre che per la qualità dei materiali. 1. Innanzitutto perché a differenza degli altri non hanno gli elastici intorno alle gambe e alla vita che possono segnare il corpo del bimbo ma tutto il pannolino è bordato di un morbidissimo elastico "fold-over" (FOE) che non si arricciasce e dall'effetto setoso. 2. In secondo luogo perché hanno la chiusura laterale con due file di bottoncini a pressione di resina. La chiusura laterale insieme all'elasticità distribuita lungo tutto il pannolino li trasforma in pannolini che possono essere infilati anche da chiusi e che possono facilmente essere tirati su e giù. 3. Infine, ma altrettanto importante, perché possono essere messi e chiusi facilmente anche se il bambino sta steso sulla pancia, cosa molto comune quando dopo i primi mesi i bimbi vogliono muoversi e rifiutano recisamente di stare supini in attesa di essere "pannolinati".

Attualmente non ci sono negozi italiani o europei che vendono questi pannolini, che dunque vanno acquistati direttamente da Bumwear che ha sede a Singapore (<http://www.bumwear.com/shopping/clothdiaper/bw-trainers.html>). Gli acquisti sono facili, affidabili e convenienti: nonostante le spese di spedizione, per 32 pannolini (16 S e 16 M) con relativo inserto si spende intorno ai 500€. L'avvertenza riguardo alle taglia è la medesima per tutti i pocket in commercio e cioè che se il bimbo è molto minuto non possono essere utilizzati nei primissimi tempi perché troppo grandi (occorre prendere una apposita taglia xs): comunque, a seconda della stazza del bambino, già dalla fine del primo mese i Bumwear pull-up possono essere usati e la taglia M è in grado di arrivare senza problemi allo spannolinamento (la mia bimba Anita a otto mesi e mezzo mette ancora senza problemi la S e la potrà portare ancora per qualche mese nella chiusura più larga).

**2. Altri pannolini pocket con materiali ottimi e fantasie del PUL esterno davvero strepitose** (sono dei veri e propri oggetti da collezione) che hanno caratteristiche simili ai Bumwear sono realizzati in Inghilterra da **PocketBots** (<http://www.pocket-bots.com>).

Questi pannolini non hanno la bordatura elasticizzata come i Bumwear, ma una normale elasticatura interna uguale a quella delle altre marche citate, però hanno la chiusura laterale con tripla fila di bottoncini di resina che permette l'indossatura da chiusi e anche di essere tirati su e giù con buona praticità. Io caldeggio vivamente l'acquisto dei PocketBots per i seguenti motivi: 1. Si tratta di una produzione locale europea (dunque anche meno inquinamento nei trasporti); 2. è una produzione familiare: sono infatti prodotti da una mamma che li cuce direttamente; 3. sono prodotti "just in time", cioè vengono prodotti al momento dell'ordinazione e il cliente può costruirseli a proprio piacimento abbinando e scegliendo fra una vasta gamma di PUL a fantasia su base di cotone o su base di poliestere, fra una vasta gamma di micropile e di bottoncini a pressione; 3. vengono spediti per sole 2 sterline. Da vedere!

**3. Un altro negozio inglese (o meglio Gallese) affidabile e simpatico, con un'offerta vastissima che i nostri negozi italiani non l'immaginano neanche di tutte le tipologie esistenti e anche di più, è Babykind** (<http://www.babykind.co.uk>). Vale la pena visitarli anche solo per farsi un'idea di tutto ciò che hanno. Hanno sia le marche americane già citate sia articoli prodotti in Inghilterra. Nella sezione dei pocket (<http://www.babykind.co.uk/pocketnappies.htm>) presentano sia quelli a taglia unica, che come già dicevo sconsiglio vivamente, sia quelli a taglie multiple. Vorrei qui indicare come particolarmente interessanti dal punto di vista della qualità dei materiali e della versatilità i **Swaddlebees** (con chiusura laterale a bottoncini e una particolare conformazione stretta nel cavallo, cosiddetta a clessidra, che ingombra pochissimo e non fa la palla in mezzo alle gambe) e i **Blueberry** con un bellissimo velour esterno a tinta unita o a fantasie molto simpatiche, ottimo pile all'interno e chiusura laterale aggiustabile (sono più costosi ma saranno molto graditi dalle mamme che amano le cose sfiziose, anche questi sono pezzi da collezione). I Swaddlebees sono

particolarmente interessanti per chi volesse coniugare le prestazioni dei materiali tecnici con la naturalità a contatto con la pelle del bambino: il materiale interno è infatti un sofficiissimo pile/velour di cotone su una base di poliestere che drena il bagnato verso l'interno con un effetto del tutto simile a quello del micropile. Inoltre si può scegliere tra l'inserito sintetico e quello in canapa. Io li trovo dei pannolini davvero ottimi. Le spedizioni vanno da un minimo di 2 sterline a un massimo di 6 a seconda del peso dell'ordine.

4. L'ultima segnalazione che vorrei fare per l'acquisto dei pocket è quella di una marca francese prodotta in Francia, **P'tits Dessous**.

I punti di forza sono gli ottimi materiali, taglie generose, la chiusura sui fianchi con bottoncini a pressione e i morbidi e superassorbenti inserti doppi di fine spugna di bambù. Il pacco da quattro pannolini taglia S con relativi inserti costa 76€. Le spese di spedizione purtroppo sono piuttosto alte (sui 20€).

#### LA SCELTA MIGLIORE PER I PANNOLINI "TUTTO IN UNO" (AIO)

Sono assolutamente sconsigliati gli AIO a taglia unica. Quando sono chiusi nella taglia piccola fanno un tale spessore sull'addome da essere improponibili, oltre al fatto che l'adattabilità lascia sempre a desiderare. Dunque parlerò di AIO a taglie multiple (di solito ne bastano due). A me piacciono molto, e li consiglio, i pannolini marca **Bumkins**; sono AIO prodotti in America di fattura piuttosto tradizionale con prestazioni molto alte. Il tessuto esterno impermeabile è un velo sottilissimo e setoso che non aggiunge spessore e rigidità a differenza di quelli usati in altri modelli che si trovano comunemente nei siti italiani (come Kooshies o Popolini). L'interno è fatto di diversi strati di flanella con l'inserito cucito solo sui lati corti per facilitare l'asciugatura. Sono molto sottili e asciugano in fretta.

Hanno una vestibilità ottima, fasciante e a lunga tenuta (non si muovono neppure dopo molte ore); non si ingrossano sul davanti ma rimangono ben aderenti e fanno un ottimo effetto sotto i vestiti (migliore degli stessi pocket). Si chiudono con i velcri. Ma l'aspetto migliore di questi pannolini è che con l'aggiunta di un buon inserto assorbente diventano dei perfetti pannolini per la notte (non perdono assolutamente neppure dopo 10 ore). Chi dunque volesse orientarsi verso l'uso di pannolini AIO comprando questi non avrebbe bisogno di altri specifici per la notte. Purtroppo non si trovano più in siti Italiani e occorre comprarli in America.

Li potete trovare sul negozio on-line Andreas Baby-Boutique (<http://stores.ebay.com/Andreas-Baby-Boutique>) nella sezione "Other Items", oppure in un sito di Honk Kong (i prezzi sono in dollari locali dunque non spaventatevi):

<http://www.doubibou.com/diapers/pricereference.html>. Sono molto economici, circa 10€ al cambio attuale per quelli bianchi e poco di più per quelli a fantasia. Le spese di spedizione possono essere alte a seconda della modalità scelta ma il vantaggio dell'acquisto rimane. Diaperco (<http://www.diaperco.com>) offre altri modelli di AIO altrettanto validi e meno spartani (con morbido PUL all'esterno e interno di cotone da agricoltura biologica o canapa ricoperto o meno di micropile) a prezzi solo leggermente superiori. Molto interessanti a mio parere i **Bottombumpers** e i **Dream-Eze** con allacciatura laterale e inserti di materiale naturale molto assorbenti e morbidi e separabili perché cuciti su un solo lato per facilitare l'asciugatura. Entrambi vestono magnificamente, aderenti e poco ingombranti (un Dream-Eze indossato sotto i vestiti fa il medesimo effetto di un usa & getta). Il Dream-Eze però veste molto poco perciò quando lo acquistate fate bene attenzione alla taglia: per darvi un'idea la mia Anita che ha 9 mesi ed è minutissima, pesa a malapena 7kg porta la taglia Large giusta giusta con ancora un po' di margine negli aggiustamenti in larghezza. I **Dream-Eze** li potete trovare anche in Italia da Ecobaby (<http://www.ecobaby.it>), costano 20€ l'uno, ma potete risparmiarne un po' comprandone una certa quantità (valgono quello che costano comunque). In Inghilterra da Babykind con un massimo di spese di spedizione di 6£ potete comprare i pannolini **Motherease All-in-one**, sono fatti di materiali naturali ottimi, assorbentissimi e morbidi all'interno e di PUL impermeabile e non rigido all'esterno. (<http://www.babykind.co.uk/mothereaseallinone.htm>).

#### LA SCELTA MIGLIORE PER I PANNOLINI SAGOMATI (FITTED)

Sono assolutamente sconsigliati i pannolini sagomati in spugna. Benché siano assorbentissimi sono però molto molto ingombranti (troppo) e con i lavaggi diventano rigidi e superruvidi. Se proprio avete bisogno dell'assorbenza super della spugna potete orientarvi verso sagomati di spugna di bambù che è molto più morbida e mantiene meglio nel tempo la morbidezza: ad esempio i **Bamboozle TotsBots** o i **Bambineo** in cui l'inserito è già cucito all'interno da un solo lato per facilitare l'asciugatura (li trovate da Babykind).

I miei preferiti rimangono i sagomati più semplici di flanella tipo **Disana** o **Imse Vimse**. Anche la flanella tende a irrigidirsi con i lavaggi ma meno della spugna e oltre a essere molto assorbente è anche molto sottile. I Disana sono a mio parere il top in questo senso, soprattutto per l'ottimo rapporto assorbenza-sottigliezza, ma hanno un costo abbastanza elevato: si va di 9.80€ ai 12.80€ a seconda della taglia. Si trovano su IPiccolissimi (<http://www.ipiccolissimi.it>). Gli Imse Vimse sono un po' più economici ma si trovano solo nella taglia da neonato (3-8kg): un pacco da quattro costa 30€. Si trovano su NewBaby (<http://www.newbabyberry.com>). Sul sito inglese già citato, Babykind, per spese di spedizione esigue (da 2 a 6 sterline a seconda del peso) si trova un'ampia scelta di pannolini sagomati soprattutto di spugna, quasi tutti bio. Un'opzione a mio parere valida, alternativa a quelli sopra consigliati, può essere il modello **Swaddlebees Pocketed Organic Velour & Hemp nappies**, che introducono un'idea estetica accattivante anche nel pannolino sagomato abbastanza sconosciuta in Italia. Sono pannolini con all'interno un setoso tessuto-velour di cotone bio e all'esterno una spugnetta leggerissima di canapa colorata in colori brillanti. Il formato è pocket: cioè l'inserito si inserisce nell'apposita apertura. L'inserito è doppio di canapa molto assorbente. Hanno una forma stretta al cavallo (del tipo a clessidra) che veste molto bene senza rigonfiamenti nella parte anteriore. Viene associato a una mutandina di pile idrorepellente con fantasie carine. Con questa mutandina il pannolino va bene per il giorno anche per molte ore. Associato a una mutandina di PUL impermeabile (sempre venduta sul sito) diventa un ottimo pannolino per la notte.

Lo trovate qui: <http://www.babykind.co.uk/swaddlebeesovpockets.htm>.

Anche Diaperco offre una vasta gamma di fitted: molto carini i **MumBums** con un velour di cotone organico all'interno e fantasie sfiziose all'esterno. E anche i **Kissaluv**s prodotti in America con materie prime prodotte in America sono fatti di un bellissimo pile di cotone molto assorbente, anche colorato, e si chiudono con bottoncini a pressione. Sono pannolini d'elezione per i neonati, anche piccoli.

## DOVE COMPRARE E COME USARE I PREFOLD

Di siti americani che li vendono ce ne sono tantissimi ed è difficile districarsi, anche perché molti non spediscono in Italia. Io consiglio di comprarli da Granitesmith (<http://stores.ebay.com/Granitesmiths-Diaper-Store>), sono seri e affidabili: costano da meno di 1 euro fino a 2 euro l'uno a seconda della taglia; vengono di solito venduti in pacchi da 12. Naturalmente le spese di spedizione sono alte (circa 25 euro). Però, alla fine si spende comunque meno che comprare i sagomati in Italia. In questo negozio vendono anche le mutande impermeabili, gli snappy, le pezze e altri accessori. Dunque si può fare un unico acquisto per tutto. Oppure si possono acquistare da Babynatura (<http://www.babynatura.it>), dove costano un po' di più (circa 3€): anche qui potete trovare i gancetti, le mutandine ecc. Questo sito, a differenza di quelli americani, vende solo due taglie, che sono comunque quelle più usate.

Per avere una panoramica completa di taglie, misure, modi di utilizzo dei prefold, consiglio di andare alla pagina

<http://www.greenmountaindiapers.com/prefolds.htm> (in inglese) o a questa

[http://babynatura.it/index.php?main\\_page=page&id=2&chapter=&zenid=5801b3819035e1b6a241a18d24cf4ade](http://babynatura.it/index.php?main_page=page&id=2&chapter=&zenid=5801b3819035e1b6a241a18d24cf4ade), in

cui risulta lampante la praticità dell'articolo. Se siete interessate ai prefold visitate assolutamente questi siti perché, anche senza leggere le spiegazioni, grazie alle molte immagini chiare e ben fatte, potrete capire come funzionano e come possono essere usati.

Come vedrete ci sono molte taglie ed è un po' difficile capire quali servono e quali no. Dalle mie prove risulta che basta comprarne due taglie: la taglia "infant" per il neonato e la taglia "Regular" per il dopo. Il "regular premium" è più abbondante in lunghezza e permette di sfruttarlo più a lungo piegandone una parte all'inizio. Per bambini bene in carne o più grandicelli c'è la misura "toddler".



1.



2.



3.



4.



## COMMENTO ALLE IMMAGINI

Vi presento Paco, il bambolotto di Giuliano, il mio secondo bimbo. Ho fatto queste foto per darvi almeno un'idea di come si possono chiudere i prefold (la mia Anita non stava abbastanza ferma per riuscire a fissare bene ogni passaggio!!!). Immagine 1: Se il prefold è troppo alto potete piegare un po' la parte superiore verso il basso (l'ho segnata in rosso). Immagine 2: piegate i lembi esterni della parte inferiore verso l'interno (li ho segnati in rosso). Immagine 3: tirate su la parte inferiore verso il ventre del bimbo e tirate fuori solo la parte più alta dei lembi che poco prima avevate ripiegato all'interno, portandoli lungo i fianchi del bimbo. Immagine 4: coprite questi lembi con i lembi laterali della parte posteriore del pannolino portandoli verso il davanti, sulla pancia del bimbo (è ciò che si fa con tutti gli altri pannolini, che siano usa e getta o di stoffa) e infine chiudete con lo snappy agganciandolo prima da un lato e tirando l'anello opposto nella direzione opposta, quando lo rilasciate si aggancerà, poi tirate verso il basso il terzo capo dello snappy e quando lo rilasciate si aggancerà (se tirate bene non si può sganciare). Immagine 1a: si può fissare il prefold con una mutandina impermeabile senza bisogno di snappy (se invece lo mettete sotto una mutandina di lana allora prima fissatelo con il gancetto). Mettete il prefold steso sulla mutandina bene aperta con il bordo superiore (eventualmente già ripiegato) a filo di quello della mutandina. Tutti i passaggi successivi sono uguali alle immagini 2 e 3. Immagine 2a: Nel momento in cui avete il prefold con la parte frontale tirata sulla pancia del bimbo e la parte alta dei lembi laterali tirati di lato tirate sulla pancia anche la parte inferiore della mutandina. A questo punto fissate uno dei due lati semplicemente tirando il lembo della parte posteriore del prefold sul davanti (esattamente come nell'immagine 4), solo che in questo caso dovete infilarlo subito sotto la patta della mutandina e chiudere il tutto con il velcro corrispondente.

Ripetete dal lato opposto. In questo modo il prefold è fissato alla perfezione e non si muoverà più, neppure nelle notti più tempestose!

## LA SCELTA MIGLIORE PER LE MUTANDINE COPRIPANNOLINO IMPERMEABILI

Queste mutandine possono essere in lana (maglina di lana in doppio strato o lana cotta), di pile (un particolare tipo di pile idrorepellente) o di materiale sintetico impermeabile. Con queste mutandine si possono coprire sia i sagomati, sia i prefold.

### MUTANDE DI LANA

Io consiglio esclusivamente quelle di maglina in doppio strato che sono morbidissime, fascianti, non segnano (perfette per i neonati), non surriscaldano e sono traspiranti.

Si trovano su molti siti, io consiglio di comprarle da Lotties (<http://www.lotties.it>) perché costano meno che su IPiccolissimi. Una volta le tenevano anche su BabyNatura (<http://www.babynatura.it>) a un ottimo prezzo, ma attualmente non le vedo (magari verificate). Non sono belle a vedersi ma sono stupende da usare e vanno bene anche per la notte se associate a un pannolino molto assorbente e se ben imbevute di lanolina.

Si trovano mutandine di lana esteticamente più carine e sempre valide sul già citato sito americano Diaperco (<http://www.diaperco.com>), anche se con una concezione un po' diversa: sono infatti simili alle mutandine sintetiche per formato e chiusura (si chiudono con bottoncini a pressione di lato): cito le **Swaddlebees Merino Wool Diaper Cover** e le **Stacinator Stretch Day/Night Wool Cover**.

Il prezzo però è altino: circa 16€ e 19€ (le prime si trovano anche da Babykind ma a causa di un cambio sfavorevole sterlina/euro costano molto di più).

### MUTANDE DI PILE

Come quelle di lana non sono impermeabili al 100% però ritardano la fuoriuscita dell'umidità. Anche queste sono traspiranti e molto morbide anche se si trovano solo nella forma con chiusura a velcri sul davanti e non "intere" e dunque hanno una vestibilità molto meno fasciante e contenitiva di quelle di lana.

Ne potete trovare due versioni su Babykind e altre bellissime versioni per ogni esigenza su Diaperco.

### MUTANDE DI PUL

Queste sono le più usate perché completamente impermeabili e molto più sottili rispetto a quelle di lana o di pile. Non sarei però convinta che per questo siano da preferire: sono infatti molto meno piacevoli al tatto e anche intorno alla vita e alle cosce del bambino. Certo sono molto comode e si è piuttosto certi che il bimbo non si bagni.

Sono la copertura di prima scelta per la notte. Bisogna scegliere quelle in PUL (poliuretano laminato), che sono quelle di ultima generazione. Quelle precedenti, ancora vendute in molti siti che vendono pannolini sagomati, erano in tessuto di poliestere rivestite con un pesante strato di poliuretano (non laminato, si distinguono perché il laminato è trasparente, l'altro è bianco) che le rendeva spesse e rigide e inoltre erano strutturate in modo da avere alti fascioni rigidi in vita: decisamente poco belle da vedere e da usare.

Le nuove invece sono in tutto e per tutto uguali al materiale dei pannolini tecnici tipo pocket: sottili, morbide al tatto, senza fascioni, con velcri piccoli o bottoni a pressione. Le proposte sono innumerevoli e tutte valide. In Italia vengono vendute a marca **Thirsties** da BabyNatura a un ottimo prezzo.

Una vasta scelta, tinta unita e fantasia, la trovate sia da BabyKind (Inghilterra) sia da Diaperco (America). Io caldeggio per le mutandine **Stacinator** (si comprano da Diaperco a un prezzo imbattibile, circa 10€), sono eccezionali e molto diverse da tutte le altre: PUL dei migliori bordato in vita e intorno alle cosce di un fascioncino di micropile che non segna. Si aprono completamente sui lati (sono tenute chiuse da bottoni a pressione in resina) ma possono anche essere indossate da chiuse per bambini che non vogliono stare stesi. Da provare!

## VELO PRE-PANNOLINO SI O NO: PANNOLINI LAVABILI E CACCA, UN BINOMIO COMPLICATO

Lo scoglio più duro nell'uso dei pannolini lavabili per molte mamme è la cacca.

Direi che per alcune che sarebbero tentate a usarli è proprio un forte deterrente. La cacca dei neonati è liquida con minime parti sfilacciose e dunque finisce quasi tutta assorbita all'interno del pannolino che poi, prima di essere buttato in lavatrice, deve essere risciacquato abbondantemente. Inoltre la cacca dei neonati macchia terribilmente e se si vuole dei pannolini belli bianchi bisogna ogni volta fare lavaggi a temperatura alta con percarbonato.

Per la mia esperienza, il modo migliore di utilizzare i pannolini di stoffa senza avere il fastidio della cacca è far fare la cacca fuori dal pannolino. Si avete capito bene. Se fin dai primi giorni si asseconda la naturale predisposizione dei neonati a liberarsi al di fuori del pannolino e si dà loro la possibilità diverse volte al giorno di stare in posizione fisiologica (con le gambette rannicchiate al petto) sopra un contenitore o al water stesso nei modi che potete vedere più in basso nella sezione dedicata all'EC (Elimination Communication, cioè "senza pannolino") il bambino si abituerà sempre a liberarsi in questo modo e solo in casi eccezionali troverete la sua cacca nel pannolino.

Chiunque può capire quanto sia più piacevole e sano per un bambino non farsi la cacca addosso e non imbrattarsi tutto dei propri escrementi, anche per un bambino che porta il pannolino usa e getta. E quanto più comodo è per la mamma non dover ogni volta grattare cacche colose e essiccate dal culetto e dai pannolini? Io consiglio vivamente a tutte le mamme di provare. Non parlo di fare EC. Quella è un'altra cosa. Ma semplicemente dare al bimbo questa possibilità, di seguire la sua natura. È anche una grande soddisfazione e tra l'altro molte mamme eviteranno di credere che il loro neonato sia stitico, finendo magari per tormentarlo con inutili perette o sondini. È molto difficile, anche per un adulto, fare la cacca in posizione non fisiologica (che ne so in posizione eretta o stesa).

Questa premessa per arrivare a dire che di soluzioni perfette per gestire la cacca dei neonati nei pannolini di stoffa non ce ne sono. Nella mia esperienza il velo pre-pannolino (questo foglio di tessuto non-tessuto che dovrebbe trattenere la cacca e che, secondo i venditori, si può buttare nel water cosa che io sconsiglio sia perché ci mette anni a decomporsi sia perché molti di questi veli in uno scarico non particolarmente brillante potrebbero creare danni irreparabili) è uno spreco di soldi e un sovraccarico non-ecologico per un modello di fasciatura ecologico per eccellenza come i pannolini lavabili (anche se aveste voglia di lavarli e riutilizzarli un paio di volte, perché poi si deteriorano). La cacca liquida del neonato passa attraverso il velo andando direttamente a impregnare il pannolino: sul velo rimangono quei quattro sfilaccini solidi che sono ben poca cosa. Quando la cacca sarà solida, dopo l'inizio del passaggio ai cibi solidi, si staccherà senza problemi dal pannolino e potrà essere gettata direttamente nel water, lasciando imbrattamenti minimi.

Piuttosto possono essere utili degli inserti di pile sottile da mettere sul pannolino (sui siti inglesi li chiamano "liners"). Questi inserti possono servire anche alle mamme che vogliono usare i pannolini in materiale naturale ma non vogliono lasciare il bimbo tante ore a contatto con il cotone bagnato (per esempio la notte): il pile infatti è drenante e mantiene un livello di umidità minimo. Inoltre il pile trattiene la cacca liquida del neonato molto di più dei veli e si può sciacquare sotto l'acqua con grande facilità ed essere riutilizzato innumerevoli volte, diminuendo di molto lo spreco. Questi inserti di pile si possono comprare sia da BabyNatura sia da Ecobaby (<http://www.ecobaby.it>), ma lì si può fare senza problemi da sole comprando un pile leggero a tinta unita (che a differenza della micropile, abbastanza raro, si trova ormai in tutti i negozi di tessuti, fate attenzione che il pile sia sottile e non troppo finto altrimenti non è drenante, di solito quelli colorati a tinta unita sono così, sono i pile più economici) e tagliando delle sagome della dimensione giusta (non c'è bisogno di cucire perché il pile non sfilaccia).

## COME SCEGLIERE GLI INSERTI E I RINFORZI ("BOOSTER")

Come già accennavo in precedenza a mio parere gli inserti in materiali naturali sono decisamente migliori di quelli sintetici.

Inanzitutto sono molto più assorbenti benché si millanti il contrario. Certo quelli sintetici asciugano un po' più velocemente, ma non così da tanto da considerarli insostituibili. Inoltre questa spugna di poliestere non può stare assolutamente a contatto con la pelle del bambino, dunque vanno bene solo da mettere dentro i pocket, ma non per chi usa pannolini di cotone in cui l'inserto sta sopra.

Considerato che i pocket con questi inserti durano veramente pochino, tanto vale comprarsi direttamente degli inserti naturali. Si potrebbe obiettare che questi ultimi con i lavaggi si induriscono e/o irruvidiscono, ma è un'obiezione che non tiene perché ahimé anche quelli di spugna sintetica diventano rigidi e ruvidi dopo un po'. Siccome nella maggior parte dei siti che ho citato sopra gli inserti possono essere scelti (non si comprano i pocket già con un inserto predefinito) valutate la possibilità di comprare vari tipi di inserti, più sottili, più grossi, e perché no anche qualcuno sintetico per le emergenze, così da poterli combinare per ogni necessità.

Un luogo ottimo in cui rifornirsi di inserti è il già citato sito inglese Babykind. Offre una vasta gamma di inserti assorbenti (<http://www.babykind.co.uk/pocketnappyinserts.htm>, scorrendo la pagina potete vederli tutti) e di rinforzi, chiamati "booster" (<http://www.babykind.co.uk/boostersandliners.htm>). I materiali da preferire sono la canapa e il bambù; questi infatti sono più assorbenti del cotone e si irrigidiscono meno con i lavaggi. In particolare il bambù offre prestazioni eccezionali. Io consiglio i **Super Bomboo Inserts** prodotti da P'titDessous in Francia e i **Wonder-Fulls** prodotti da TheNaturalBabyCompany in America. I primi sono inserti molto lunghi che si usano piegandoli a metà (dunque doppi), questo aiuta nell'asciugatura: sono setosi (una spugna fitta e corta di bambù), morbidi e molto assorbenti. I secondi sono inserti molto particolari, davvero unici: sono composti di un una base di dimensioni molto generose in tre strati di canapa a cui si può aggiungere come rinforzo un secondo pezzo più piccolo in tre strati di canapa, che si attacca all'altro con piccoli bottoni a pressione: è davvero assorbentissimo e veste molto bene dentro i pocket (non si muove), è particolarmente adatto per la notte. I rinforzi (booster) possono essere comprati sia per aggiungere assorbenza ai pocket se volete fare cambi più diradati o per la notte; trovate anche rinforzi che hanno cucito su un lato un sottile strato di micropile a effetto drenante. Altrimenti potete comprare i veli di micropile (chiamati "liners") (si veda il paragrafo dedicato ai veli prepannolino).

## PANNOLINI PER CONDIZIONI PARTICOLARI (NOTTE E PREMATURI O NEONATI MOLTO PICCOLI)

Per chi desiderasse un pannolino in materiali tecnici anche per la notte, come alternativa valida notturna agli AIO e ai prefold, che sono gli unici che, se gestiti correttamente, sono in grado di durare per tutta la notte, posso indicare con certezza il pocket **Minki** (lo trovate qui: <http://www.babykind.co.uk/minkis.htm>) da associare tassativamente con l'inserito **Wonder-Full** citato nel paragrafo sugli inserti. Questo pocket è composto da uno strato interno di pile drenante a contatto con la pelle del bambino, uno strato esterno di pile a fantasia idrorepellente e uno strato nascosto fra i due di PUL molto sottile e traspirante. Il PUL usato qui è diverso da quello usato comunemente per i pocket che dovendo essere completamente impermeabile non può essere traspirante; anche se questo PUL ha un potere impermeabile inferiore, in abbinamento con il pile esterno idrorepellente permette un perfetto contenimento del bagnato (nessun trasudamento).

Io l'ho provato più e più volte di notte con la mia ultima bimba (diciamo dalle 21.00 alle 7.00 di mattina) e il risultato, quando lo tolgo, è che la pelle è asciutta e calda (perché l'umidità evapora fuori) e nessun segno di bagnato sui vestiti. Il pannolino è un po' ingombrante ma per l'uso notturno è consigliabilissimo. Tra l'altro ha un ottimo prezzo: circa 14€.

Per quanto riguarda i neonati prematuri o quelli che, benché nati a termine, sono molto piccoli e non possono portare fin da subito la taglia SMALL dei comuni AIO o pocket, si trovano sui siti già citati di BabyKind e Diaperco una buona offerta di pannolini a taglia MINI.

Per esempio il **Bimbles QD (Quick Dry)** è ottimo, ad asciugatura veloce e poco ingombrante: <http://www.babykind.co.uk/bimble.htm> o il **Diddy Diaper** (<http://www.babykind.co.uk/diddydiaper.htm>), molto interessante perché prodotto in Inghilterra con l'interno foderato di morbido jersey (ha delle ali molto lunghe che permettono di adattarlo al corpicino del bimbo fissandolo o con uno snappy o con una mutandina a partire da circa 1,8kg). Questi pannolini sono interessanti perché molto economici: il Diddy Diaper costa circa 7€.

## COSA E QUANTO ACQUISTARE: ALCUNE IPOTESI DI ABBINAMENTO

Attenendosi alla regola sopra stabilita, conviene comprare un po' per volta valutando con l'esperienza e con la crescita del bambino se ciò che abbiamo usato ci soddisfa o se è meglio provare altro: meglio spendere un po' di più in spese di spedizione facendo più ordini che rischiare di buttare via soldi in pannolini che non usiamo o che non ci soddisfano.

Ecco dunque qualche ipotesi di abbinamento di tipologie.

**Primo esempio.** Se vi piace l'idea del ciripà per cominciare potete fare un acquisto di 25 ciripà con relativi inserti con due mutandine di lana (conviene comprare subito un paio di bottigliette di bagnolana, il prodotto che serve a restituire la lanolina alla mutandine e dunque a renderla impermeabile). A questo potreste aggiungere due mutandine sintetiche in PUL per momenti particolari o per una vestibilità meno ingombrante (per esempio di giorno quando uscite). Verso i 4 mesi può diventare molto difficile legare i ciripà a un neonato che comincia a rotolarsi e muoversi molto, dunque potreste acquistare la taglia M di pocket o AIO a seconda che preferiate i materiali tecnici o quelli naturali. Nel primo caso dovrete dotarvi però di pannolini per la notte: dunque dovrebbero bastarvi una decina di pocket più 4-7 pannolini per la notte (a seconda della velocità di asciugatura del pannolino che scegliete). Nel secondo caso ci vorranno 16-17 pannolini AIO (magari comprate qualche inserto aggiuntivo o booster e qualche velo di pile).

**Secondo esempio.** Se vi piacciono i materiali tecnici potete pensare a un pannolino taglia MINI tra quelli indicati sopra per bimbi appena nati sotto i tre chili (direi una ventina) da usare con dei veli di micropile e poi taglia S e taglia M di un modello di Pocket con relativi pannolini per la notte (per le quantità rimando al primo esempio).

**Terzo esempio.** Un ottimo abbinamento può essere fatto combinando i prefold con mutandine impermeabili in PUL da usare in casa e per la notte con un modello di pocket per quando uscite e volete una vestibilità meno ingombrante. In questo caso vi basteranno circa 12 prefold della misura newborn e 12 della misura infant (ed eventualmente per i mesi ancora successivi, direi dagli otto in avanti, la misura regular o regular premium, più abbondante in altezza) più 2 o 3 mutandine impermeabili e da 5 a 8 pocket taglie S e M. I prefold esistono anche in misure "preemie", cioè prematuri, per neonati molto piccoli. Quando comprate i pocket considerate che i prefold sono ottimi inserti assorbenti da inserire dentro (soprattutto per trasformare i pocket in pannolini per la notte).

**Quarto esempio.** Allo stesso modo potete abbinare gli AIO con i pocket. Anche se per esempio scegliendo gli AIO modello Bumkins non avete il problema dell'ingombro perché offrono una vestibilità anche migliore dei pocket.

## CONSIGLIO PER ORDINARE IN AMERICA O IN ALTRI PAESI EXTRA CEE

Quando ordinate in America sappiate che la tariffa di spedizione USPS (United States Postal Service) più economica è la First Class Mail International, che però è anche la più lenta (il pacco può metterci fino a un massimo di due mesi ad arrivare, ma nella mia esperienza in 20 giorni-1 mese al massimo arriva). Chiedete al venditore di scrivere sull'etichetta esterna del pacco il vostro codice fiscale ("Fiscal personal number") e di fianco alla dicitura del contenuto del pacco anche la traduzione italiana che gli fornirete voi. In questo modo non rischierete che il pacco rimanga bloccato indefinitamente in dogana (visto che le dogane non danno comunicazione di questo): il codice fiscale serve affinché i doganieri sapendo subito che siete dei privati non applichino i dazi commerciali; la traduzione serve perché (sono le assurdità all'italiana) i doganieri non sanno l'inglese e magari bloccano il pacco con la motivazione che non si capisce cosa contiene! Oltre alle spese di spedizione occorre mettere in conto di pagare il 20% di iva sul valore totale dell'ordine e un 7% di dazio (questa percentuale deve essere calcolata sulla somma del valore dell'ordine più l'iva).

Nonostante questo nella maggior parte dei casi conviene ugualmente comprare da questi paesi sia perché i prezzi sono molto più convenienti di quelli che si trovano in Italia sia per il tasso di cambio vantaggioso per l'euro: anche se le tasse pagate in Italia dovessero annullare i vantaggi indicati varrebbe la pena per il solo fatto che i siti americani offrono possibilità di scelta di tipologie e marche molto più vasta dei siti italiani.

## COME LAVARE I PANNOLINI DI STOFFA

*Buone notizie dal Pianeta Terra: le rivoluzioni degli ultimi 50 anni ci hanno dotato di lavatrici e detersivi. Il lavaggio dei pannolini di stoffa è cosa pratica e semplicissima.*

*Di seguito alleghiamo il prontuario che abbiamo elaborato sulla base della nostra esperienza. Con questo modello d'uso abbiamo già lavato qualche migliaio di pannolini, altrettanti ne laveremo!*

**Sostanzialmente i punti importanti sono:**

### **1) USARE MODERATE DOSI DI DETERSIVO**

La scelta dei pannolini ecologici è legata principalmente al fatto di volere proteggere i bimbi dall'inquinamento. I detersivi sono una delle principali cause di inquinamento nell'ambiente domestico.

Sappiate che i detersivi di nuova generazione sono altamente efficaci, ne bastano piccole quantità per ottenere ottimi risultati di lavaggio. Queste quantità sono decisamente inferiori a quelle consigliate sui fustoni dei detersivi che compriamo: è chiaro che chi vende il detersivo vuole che ne consumiamo di più.

È stato dimostrato in laboratorio che la metà esatta della quantità di detersivo consigliata su qualsiasi fustone – tradizionale o ecologico – compie il 90% del lavaggio. L'altra metà serve solo ad aumentare la possibilità di togliere piccole macchie ed aloni.

Consigliamo quindi a tutti i fruitori di fare sempre delle prove, iniziando con quantità ridotte di detersivo per qualsiasi lavaggio, valutare i risultati fino a trovare la dose esatta. Le dosi in realtà cambiano anche a seconda del tipo di lavatrice che si sta usando. I risultati cambiano difatti anche dall'una all'altra.

Sappiate che un grosso problema legato all'uso eccessivo di detersivo è che questo non riesce innanzi tutto a lavare, perchè non emulsiona; inoltre, non riesce ad essere eliminato nella fase di risciacquo, ristagnando così nei tessuti.

A maggior ragione quando si usano detersivi tradizionali, costituiti per la maggior parte da molecole petrolchimiche, è importantissimo che esse non ristagnino nei tessuti che indossiamo. Pensate quanti farmaci salvavita vengono somministrati attraverso cerotti: la pelle assorbe tutto ciò con cui viene a contatto, positivo o meno che sia per l'organismo.

Inoltre le lavatrici a risparmio energetico di nuova generazione risparmiano proprio sull'acqua. Fino a 10 anni fa una lavatrice consumava 100-110 litri d'acqua a lavaggio, oggi siamo scesi a 45! Nei panni sciacquati con poca acqua rimangono più residui di detergenti. A maggior ragione è necessario non mettere detersivo in sovrappiù, che rimarrebbe nei tessuti. Per ovviare a questo problema si può anche usare la funzione che aumenta l'acqua nella lavatrice, o ripetere il risciacquo.

**Per il lavaggio dei pannolini è necessario usare detersivi in polvere**, che sono indicati per uno sporco "grosso" e si attivano da 40° in su, piuttosto che i detersivi liquidi che sono indicati per lavaggi delicati e a basse temperature.

### **2) EVITARE L'AMMORBIDENTE TRADIZIONALE**

L'ammorbidente tradizionale andrebbe sempre evitato in ogni caso di lavaggio (a maggior ragione nel caso si stiano lavando indumenti destinati ai bambini), poiché è ampiamente dimostrato che esso è una delle principali cause di allergie e dermatiti, a causa dei componenti di cui è costituito e della presenza di profumazioni sintetiche. Tutti gli ammorbidenti tradizionali contengono profumi di sintesi che sono fortemente allergizzanti su persone sensibilizzate, e fortemente inquinanti per tutti in ogni caso.

Nel caso dei pannolini lavabili abbiamo un motivo in più per evitarlo: che senso ha usare pannolini ecologici se poi li imbibiamo noi stessi di sostanze irritanti? Un altro motivo importante è che inibisce fortemente l'azione assorbente dei pannolini.

Al posto dell'ammorbidente è efficacissimo usare nei lavaggi di qualsiasi tipo di panno l'aceto bianco (primo prezzo), versato nella vaschetta dell'ammorbidente, così che scenda a fine lavaggio (aceto e acido citrico inattivano i detersivi). I panni non prendono l'odore di aceto e conservano il profumo del detersivo rimanendo più morbidi. Inoltre l'aceto svolge un'ulteriore funzione anticalcare.

Meglio ancora una soluzione di acido citrico al 10%, 100 ml a lavaggio (100 gr. acido citrico in 1 litro di acqua).

Aceto e acido citrico come ammorbidenti favoriscono la degradazione di enzimi e residui dei detersivi, contribuendo ad eliminare il loro potere allergenico.

Nel caso vi vengano regalati dei pannolini usati, che in genere hanno i tessuti più ruvidi, è efficace lasciarli parecchie ore in ammollo con acqua e aceto o acqua e acido citrico. Tale trattamento li aiuterà a ritrovare parte della loro morbidezza.

Ricordate che l'aceto è anche un efficace anti-calcare dunque se mettete l'aceto non dovete mettere l'anticalcare (che è comunque in genere inutile perché tutti i detersivi attuali, ecologici e non, contengono già l'anti-calcare); ricordate anche che quando si usa l'anticalcare la quantità di detersivo da usare non è più quella indicata per acque dure ma a quel punto quella per acque dolci (dose minore).

Altri modi per restituire morbidezza alle fibre naturali di pannolini sagomati e inserti: far fare un passaggio di asciugatrice quando ancora umidi, stirare con ferro molto caldo e senza vapore, strofinare due pannolini o due inserti molto intensamente l'uno contro l'altro.



### **3) USARE PREFERIBILMENTE DETERSIVI ECOLOGICI**

Sono i detersivi più adatti per lavare questi pannolini che rimangono a contatto del sederino del bimbo per anni: gli garantiscono un ambiente esente da sostanze irritanti e dannose presenti nei detersivi tradizionali.

Costano apparentemente di più dei tradizionali, ma sono concentrati e vanno usati in minime quantità, il prezzo a lavaggio non aumenta in maniera sensibile e vale certamente la pena di usarli.

### **4) EVITARE SBIANCANTI E IGIENIZZANTI TRADIZIONALI**

Napisan & Co. contengono sbiancanti ottici – “pitture” che ricoprono di bianco le macchie – e sbiancanti sintetici spesso tossici e altamente allergenici. Evitare qualunque detersivo, sbiancante e igienizzante che contenga perborato di sodio, che verrà presto ritirato dal mercato perché ne sono stati dimostrati gli effetti teratogeni (danni sul feto). Usare in alternativa del percarbonato di sodio, che è uno sbiancante igienizzante ecologico.

### **5) PREPARARE UN SECCHIO CON COPERCHIO**

dove lasciare in ammollo i pannolini usati, in modo da accumularne una quantità sufficiente per un lavaggio. Per facilitare il trattamento dei pannolini consigliamo di predisporre un bidone di plastica capiente con coperchio (di quelli che si trovano negli spendibene) in cui di volta in volta buttate i pannolini per poi infilarli tutti nella lavatrice (meglio non accumularne più di 10 sagomati o 15 ciripà). Per neutralizzare gli odori, se la permanenza nel bidone dura un

po' di giorni, può essere utile mettere nel bidone dell'acqua addizionata con 100g di bicarbonato di sodio in modo che i pannolini vi siano completamente immersi. Il bicarbonato ha azione “assorbi-odori”.

### **6) LAVARE ABITUALMENTE A 40-50°C**

con un detersivo ecologico. lavaggio sterilizzante a 95°C è necessario solo nel caso in cui il bambino presenti infezioni dell'apparato genitale. Si possono lavare insieme all'altra biancheria della casa (non rimangono odori) nel caso sia necessario riempire il cestello della lavatrice; nei primi mesi quando il bambino è allattato esclusivamente al seno e ha le feci liquide, è possibile, avendo tempo, risciacquare con acqua corrente e sapone di Marsiglia, parte delle feci prima di buttare il pannolino nel secchio, in modo da limitare le macchie.

### **7) SE USATE I CIRIPÀ**

affinché i cordini non si annodino tutti durante il lavaggio, è bene inserire nel bidone un sacco di cotone a maglia larga che sia grande quanto il bidone ed eventualmente sbordi un po' con cordine per chiuderlo alla fine. I ciripà vengono buttati nel sacchetto che alla fine si può tirare fuori del bidone e inserire direttamente nel cestello della lavatrice (molto comodo anche per gli altri pannolini).

### **8) LE MUTANDINE IN PUL IMPERMEABILI**

da usare con i pannolini sagomati con velcro non vanno messe in lavatrice perché si deteriorano facilmente con il calore dell'acqua e per l'effetto stressante della centrifuga. Basta metterle all'aria affinché si asciughi l'umidità (all'interno sono di poliuretano e dunque non assorbono la pipì). Se ad un certo punto lasciano un po' di odore basta risciacquarle sotto l'acqua tiepida con un po' di sapone neutro

### **9) LE MUTANDINE IMPERMEABILI DI LANA NATURALE**

con cui coprire i ciripà o i prefold non vanno lavate ma solo esposte all'aria in modo che l'umido evapori e la lanolina naturale di cui sono impregnate neutralizzi l'odore. Se sono imbrattate di feci o se ogni tanto si vuole lavarle occorre farlo a mano con un detersivo delicato per lana e, dopo quattro lavaggi, metterle a bagno in un prodotto chiamato “bagnolana” che permette di restituire alle mutandine la lanolina che hanno perso durante il lavaggio (la lanolina è fondamentale per l'impermeabilità e per la neutralizzazione degli odori). Questo prodotto si trova sia sui cataloghi che vendono i ciripà sia nei supermercati bio.

### **10) I PANNOLINI POCKET IN MATERIALI TECNICI (PUL-PILE)**

dovrebbero essere lavati senza sapone in acqua calda: il sapone a lungo andare infatti cera il pile rendendolo idrorepellente e causando perdite laterali perché la pipì scivola fuori invece di essere drenata all'interno. Poiché assorbono minimamente l'urina, non trattengono gli odori e non sono terreno fertile per batteri possono tranquillamente essere sciacquati subito dopo l'uso sotto l'acqua corrente calda del rubinetto e strizzati un paio di volte. Se ne avete molti invece potete fare una lavatrice specifica solo per questi pannolini senza sapone. Nella nostra esperienza di mamme che fanno lavatrici con quantità minime di detersivo i pocket con micropile possono essere benissimo lavati in lavatrice con altra biancheria senza rischi di ceramento (anche se lavandoli ripetutamente in lavatrice questi pannolini tendono a usurarsi abbastanza e a diventare più bruttini).

**11) È possibile SCARICARE GRATUITAMENTE ON LINE da Explorer o Firefox UN MANUALE MOLTO ARTICOLATO SUI DETERSIVI TRADIZIONALI, ECOLOGICI E FAI DA TE, la cui lettura è consigliata (<http://www.biodetersivi.altervista.org>).**

## I PANNOLINI FAI-DA-TE



Se avete una macchina da cucire, anche vecchia, e vi piace l'idea di farvi i pannolini lavabili da sole, risparmiando e divertendovi, potrete trovare sicuramente molta soddisfazione. In particolare la realizzazione dei pannolini modello pocket è molto semplice e dà risultati eccellenti fin dai primi tentativi. L'unico scoglio possono essere i tessuti da usare, in particolare il PUL che non è reperibile in Italia ma prevalentemente su siti Americani.

Per fare un pocket carino e funzionale ci sono due strade: o comprate i tessuti e i materiali giusti sui siti appositi (indicati qui sotto) o vi ingegnate usando i tessuti e i materiali del negozio di stoffe e della merceria vicino a casa. In questo secondo caso le possibilità migliori sono queste: 1. comprate del pile a fantasia di spessore normale, del pile colorato a tinta unita il più sottile e rado possibile (è di solito il più economico ed è importante che sia così perché quello fitto e spesso non è drenante), della tela impermeabile di nylon (quella con cui si fanno i key-way) il più sottile possibile e dell'elastico non troppo alto (diciamo 4mm). Il pile a fantasia vi servirà per avere un materiale simpatico e piacevole all'esterno, il pile colorato per avere un materiale caldo e drenante all'interno e il nylon starà all'interno tra gli altri due chiuso a sandwich e dunque invisibile (perciò va bene qualsiasi colore) come barriera antibagnato. 2. Invece del pile a fantasia comprate della tela di cotone a fantasia, va bene qualsiasi cosa, ma il jersey o ancora meglio l'interlock di cotone sono il meglio (però in Italia è difficile trovare belle fantasie), ma vanno bene anche flanelline varie o vellutini sottili, e la usate per l'esterno.

I materiali ottimali per fare dei bei pocket sono: 1. PUL su base di poliestere (più morbida e di solito a tinta unita) o su base di cotone (un po' più rigida ma il cotone dà un bellissimo aspetto al pannolino e di questo tipo sono offerte fantasie bellissime); 2. micropile, un particolare tipo di pile molto sottile e morbido che con i lavaggi non fa i pilucchi (oppure suedecloth, tessuto sempre di poliestere ma meno costoso anche se sempre valido, oppure velour o di cotone o di poliestere, oppure peluche di poliestere); 3. elastico Lastin, un elastico trasparente in poliuretano che sostituisce i normali elastici che conosciamo (per intenderci è quello con cui fanno le spalline invisibili dei reggiseno) per fare le elasticature intorno alla vita e alle cosce (elasticature che rimangono nascoste all'interno del pannolino quando lo risvoltiamo) senza creare spessore perché è sottilissimo; 3a. Elastico "fold-over", è un elastico alto doppio segnato nel mezzo che può essere piegato sovrapposto e usato per fare bordature elastiche a vista (molto bello per avere un pannolino con elasticature non aracciate ma piatte che non segnano tipo pannolini pull-up pocket Bumwear); 4. velcro morbido; 5. bottoncini a pressione in resina colorata; 6. tessuti naturali anche da coltivazione bio per fare gli inserti o l'interno dei pocket (tipo spugna, felpa, velour, peluche, pile di cotone, bambù, canapa).

Potete trovare questi materiali nei siti di seguito elencati. In questi stessi siti potete acquistare anche i cartamodelli con le istruzioni passo passo per fare diversi tipi di pannolini (anche AIO o fitted).

1. <http://www.babeco.co.uk/BuyFabrics.html>. Sito inglese serio; le spese di spedizione sono alte – circa 20 £ – però siete sicuri che il pacco arrivi in fretta e che non vi ricaricheranno alti dazi doganali per riceverlo. È molto ricco di tessuti naturali di cotone, bambù, canapa di coltivazione bio, meno degli altri materiali. Però potete trovare una piccola scelta di PUL e di micropile. Trovate anche l'elastico PU benché piuttosto costoso (prima provate a vedere se non lo vendono nella vostra merceria, spesso lo tengono proprio per fare le spalline dei reggiseno).

2. <http://www.cosycotton.com> Sito francese altrettanto serio. Potete trovare una buona scelta di tessuti naturali e anche di micropile e PUL. Hanno anche l'elastico trasparente, i fili di nylon, l'elastico fold-over, e i bottoncini a pressione in resina (con relativa pressa). Il tutto è molto più costoso che sui siti americani. Se volete la pressa però può valere la pena prenderla qui perché le spese di spedizione dall'America, essendo molto pesante, sono veramente alte (intorno ai 100\$ a cui va aggiunto il dazio e l'iva).

3. [http://mumzmall.co.uk/nappydashery/index.php?main\\_page=index&cPath=22&sort=20a&page=1](http://mumzmall.co.uk/nappydashery/index.php?main_page=index&cPath=22&sort=20a&page=1). Nel sito di questa mamma inglese potete trovare alcune cose carine (spedisce con pochissime spese di spedizione, al massimo 6 £): soprattutto tagli di PUL a fantasia e in tinta unita per fare un singolo pannolino, elastico fold-over in vari colori e velour di bambù bio. Ma si aggiungono continuamente cose nuove e vale la pena andarlo a visitare ogni tanto.

4. [http://www.celticclothswholesale.com/clothdiapering\\_2/PUL-Fabric-brDiaper-Making-Supplies.htm](http://www.celticclothswholesale.com/clothdiapering_2/PUL-Fabric-brDiaper-Making-Supplies.htm), <http://www.verybaby.com> e [http://stores.ebay.com/DiaperStash\\_W0QQcolZ4QQdirZQ2d1QQfsubZQ2d999QQftidZ2QQtZkm](http://stores.ebay.com/DiaperStash_W0QQcolZ4QQdirZQ2d1QQfsubZQ2d999QQftidZ2QQtZkm).

Questi siti americani offrono la più ampia gamma di materiali per la produzione di pannolini lavabili: sia tessuti naturali, sia tessuti tecnici come PUL e micropile, sia accessori ("sewing notions"). Il primo è ricco di materiali naturali e di PUL, sia tinta unita a metratura, sia a fantasia in tagli singoli ("diaper cuts", cioè tagli di stoffa utili per fare un solo pannolino); limitatissima è invece l'offerta di micropile. La scelta di accessori (elastici, chiusure, ecc.) è più limitata. Offre cartamodelli per pannolini in vendita ma ha anche una sezione dedicata alle risorse gratuite. Il secondo offre molti PUL in tinta unita a metratura e anche alcuni PUL sempre in poliestere a fantasia, sempre a metratura; un'ottima gamma di micropile in molti colori e di jersey e flanelle in fantasie carinissime, e una ricchissima sezione di accessori (fili di nylon, elastici "Lastin clear elastic", elastici fold-over, diversi tipi di velcri e anche i bottoncini in resina colorata con relativa pressa per il fissaggio), oltre a cartamodelli molto completi e ben fatti che offrono molte varianti possibili. Il terzo ha forse la più vasta gamma di PUL a tinta unita con tantissimi colori sia di PUL sottile sia della tipologia un po' più spessa e più impermeabile (molto buona). Offre anche diversi materiali naturali per gli inserti assorbenti, anche da coltivazione bio, gli elastici trasparenti PU, il micropile, la flanelle, i velcri. Anche qui potete trovare diversi tessuti interessanti e anche cartamodelli: <http://www.zoodads.com/Diaper>.

5. <http://www.sewzannesfabrics.com/products0307.html> propone una gamma di PUL vastissima, oltre a bellissimi velour in colori smaglianti, e poi spugne elasticizzate, peluche naturali, tessuti in canapa e bambù, jersey a fantasie accattivanti e elastico fold-over.

6. <http://www.pmorganics.com>. Questo è il sito dove trovare esclusivamente tessuti naturali da coltivazione bio ma con fantasie e tessiture bellissime, cui non siamo abituati in Italia, soprattutto jersey e interlock. Da vedere! Un sito inglese dove comprare tessuti naturali da coltivazione bio, ma molto più spartani, è [http://www.greenfibres.com/acatalog/organic\\_fabrics\\_wool\\_raw\\_materials.html](http://www.greenfibres.com/acatalog/organic_fabrics_wool_raw_materials.html).

7. Un sito veramente affidabile (spedizioni veloci, ottimi prezzi, tessuti eccezionali) è <http://www.fabric.com>: in cui comprare soprattutto peluche, velour, spugne morbidissime come pile in colori accesi e fantasie accattivanti.

8. Se volete dotarvi dei bottoncini a pressione in resina colorata il posto migliore è <http://www.thesnapstore.com>. La scelta dei colori è vastissima, sono molto professionali, spediscono a prezzi accettabili e con grande celerità.

9. Una buona offerta di micropile a buoni prezzi e spese di spedizione accettabili la trovate sul sito francese <http://www.yapluka-tissus.com//index.php?cPath=21>: i francesi lo chiamano "micropolaire".

10. Dal punto di vista della spesa non c'è praticamente differenza tra comprare sui siti americani o su quelli europei. Su quelli Americani i prodotti sono molto più economici e il vantaggio è potenziato dal cambio vantaggioso euro-dollaro, però poi si pagano alte spese di spedizione, iva e dazi doganali; però i siti americani sono molto più ricchi di tutto e con un solo ordine potete comprare tutto ciò che vi serve.

Ecco alcune risorse dove trovare istruzioni gratuite per cucire i pannolini. Anche se il modo migliore è farsi il modello da soli copiandolo direttamente da un pannolino di cui ci piace la forma:

-<http://www.diapersewing.com/>

-<http://easterbunz.com/trainers.php?osCsid=626e6acfd958464841c4b9d0c6a47efa>.

## FRANCESCA: LA NOSTRA VITA SENZA PANNOLINO

*Riflessioni e consigli per un EC (Elimination Communication)sereno*

*Quando all'inizio del 2002 nacque Arturo, il mio primo bimbo, non sapevo nulla di una pratica abituale in quasi tutto il mondo non occidentale che viene denominata "Elimination Communication" (Comunicazione sull'eliminazione). E neppure quando nacque il mio secondo bimbo, Giuliano, all'inizio del 2004 ne sapevo nulla. Però fin da allora istintivamente sentivo un profondo disagio al pensiero che i miei figli dovessero rimanere immersi nei propri escrementi fintanto che qualcuno non si decideva a cambiarli e pulirli. Ho usato un'espressione forte appositamente, perché in qualche modo noi genitori rimuoviamo la questione o la edulcoriamo, e la nostra mente in qualche modo si adatta ad un'immagine del rapporto neonato-pannolino o bambino piccolo-pannolino che è del tutto falsata: ci sembra una cosa normale e giusta che queste creaturine per le quali daremmo la vita stiano imbalsamate dentro dei mutandoni di plastica (questo vale secondo me anche per chi sceglie i pannolini di stoffa) che li sigillano, occultando alla vista (nostra e di tutti) i loro naturali bisogni, costringendoli a spalmarsi e a convivere ore con questo materiale che invece per definizione è materiale di scarto di cui il corpo si vuole e deve liberarsi.*

*Ecco perché non sfiorandomi neppure l'idea che si potesse tenere un bimbo di pochi giorni o mesi senza pannolino sentivo però una tensione verso una qualche soluzione che mi permettesse almeno di evitare che si facessero la cacca addosso. Tra l'altro il mio primo figlio sembrava stitico, cioè stava anche dieci giorni senza fare la cacca e ne era molto infastidito; dunque ero alla spasmodica ricerca di una soluzione anche per questo problema. Così quando verso i tre mesi e mezzo Arturo ha cominciato a stare seduto da solo con una certa sicurezza ho provato a metterlo sopra il vasino e lui incredibilmente ci ha fatto subito pipì e cacca! Da quel momento ho cominciato semplicemente a cambiare il bimbo molto spesso durante la giornata e ogni volta che lo cambiavo lo mettevo sul vasino. Ogni volta c'era la pipì e talvolta anche la cacca. Da quel giorno solo raramente abbiamo visto qualche cacca di Arturo nel pannolino; dai nove mesi in poi più nessuna. Per la pipì, siccome continuavo a tenergli il pannolino, naturalmente le cose andavano diversamente, per cui molta finiva nei pannolini. Verso i sedici mesi però con l'arrivo della bella stagione e considerando che nel tempo, permettendogli di fare la pipì nel vasino, lui aveva cominciato a fare il collegamento giusto e a indicarsi spesso il pisellino quando aveva bisogno, ho comprato tantissime mutandine e gli ho tolto il pannolino. Quando capitava che non lo diceva in tempo perché troppo preso dal gioco, cambiavo le mutandine e asciugavo il pavimento senza dire nulla. Nel giro di tre settimane non ho più dovuto asciugare nessuna pipì.*

*Lo stesso ho fatto con il secondo bimbo, che già a sette mesi ha smesso di fare la cacca nel pannolino. Una cosa che ho notato nei miei figli, e che è piuttosto comune sentendo altre esperienze, è che nel momento in cui ho tolto il pannolino di giorno hanno smesso in modo quasi automatico di fare la pipì durante le ore di sonno (diurne e notturne), benché durante la nanna continuassero ad avere il pannolino. Vale la pena fare la prova! Comunque in generale i bimbi smettono di farsi la pipì e la cacca addosso solo nel momento in cui diamo loro la possibilità di prendere coscienza dei propri bisogni e della loro modalità di espulsione; poiché il pannolino impedisce questa presa di coscienza; in sostanza, soltanto togliendo il pannolino senza remore e senza paure (perché il bambino deve sentire sicurezza e protezione venire dal genitore, oltre che comprensione e serenità rispetto agli incidenti che potranno capitare e di cui lui non ha nessuna colpa) potremo innescare un processo che in un tempo diverso da bambino a bambino condurrà allo svezzamento dal pannolino o al controllo definitivo degli sfinteri nell'EC (perché nei bambini che portano i pannolini 24 ore al giorno per molti anni il raggiungimento del controllo degli sfinteri, che avviene comunque intorno ai 18-24 mesi, e svezzamento da pannolino non coincidono, in quanto il pannolino inibisce nel bambino la consapevolezza di questo avvenuto controllo).*

*Proprio nel periodo in cui stavo togliendo il pannolino al mio secondo bimbo sono venuta a conoscenza di questo "metodo", che per me non è affatto un metodo, chiamato EC (Elimination Communication) e sono rimasta folgorata. Ho letto tantissimo. Innanzitutto il libro di Laura Boucke, Senza pannolino, l'unico pubblicato in Italia sull'argomento (l'autrice è la veterana del "senza pannolino", colei che per prima ha elaborato una versione adatta al mondo occidentale, a partire dalle esperienze delle mamme indiane, cinesi e africane, e lo ha divulgato). Ma c'è tanto materiale utile da leggere anche in rete in siti e gruppi di discussione che citerò in fondo a questa sezione.*

*Quando ho scoperto l'EC mi sono detta: quanti patimenti mi sarei risparmiata con la stitichezza del mio primo bimbo, che evidentemente stitichezza non era ma solo rifiuto, o incapacità, di fare la cacca nel pannolino (provate voi a fare la cacca stando dritti in piedi o stesi nel letto!), se avessi cominciato fin dai primi giorni a fargliela fare in una ciotolina tenendolo appoggiato al mio avambraccio con le gambine rannicchiate al suo petto come sto facendo ora con la mia terza bimba di un mese e mezzo!*

*Sì, perché con Anita ho cominciato a fare EC fin dal suo secondo giorno di vita e ora che ha un mese e mezzo sta tutto il giorno senza pannolino. Ma prima di raccontarvi cosa sto facendo con Anita voglio dire due cose sull'EC, o meglio cosa io penso che sia l'EC e come io lo vivo.*

In molti siti americani dove si parla di EC e anche in alcuni libri (anche nel sottotitolo di quello tradotto in italiano appena citato), l'EC viene associato in modo diretto all'uso del vasino: un altro modo di chiamare l'EC infatti è "infant potty training" (allenamento infantile al vasino). Insomma, agli occhi di chi legge l'EC appare subito come un "metodo" per insegnare ai neonati a fare la cacca e la pipì nel vasino. Questo a mio parere è male. L'EC, nella sua declinazione più pura e autentica, NON è un metodo e NON è un allenamento. Santo cielo, perché dovremmo sottoporre i nostri bambini di pochi giorni o di pochi mesi a un metodo o a un allenamento? Ne dovranno sopportare anche troppi negli anni a venire di questi forzati allenamenti e apprendimenti alle più svariate cose! L'EC è qualcosa di molto più profondo e al tempo stesso semplice: è il modo con cui la mamma (il genitore, o chiunque accudisce il neonato), risponde alle necessità fisiologiche del suo bambino. È appunto comunicazione; comunicazione profonda tra mamma e bambino.

Quando si comincia a fare EC si scopre che i neonati hanno una perfetta consapevolezza delle proprie necessità fisiologiche: come sanno quando hanno fame o quando hanno sonno o quando hanno freddo, così sanno quando devono fare la pipì e la cacca.

Non sto parlando del famigerato controllo degli sfinteri di cui si parla per i bambini più grandi; quella è una cosa diversa. Non possono trattenere, se non minimamente, ma sanno che cosa stanno per fare e in qualche modo lo comunicano; e scelgono anche, se gliene diamo la possibilità, il luogo dove liberarsi. Se si impara ad ascoltarli e se non si impedisce loro di mandare i loro segnali mettendogli il pannolino, loro comunicano. È incredibile, lo so. Se me lo avessero detto due mesi fa, prima di questa meravigliosa esperienza con Anita, non ci avrei creduto, eppure è così, lo sto vivendo tutti i giorni.

Perché, se il proprio bimbo ha fame, la mamma risponde prontamente al suo bisogno tirando fuori il seno e sfamandolo? Perché, se il bimbo ha freddo, la mamma risponde prontamente al suo bisogno coprendolo? Perché, se il bimbo ha sonno o è agitato, la mamma risponde prontamente al suo bisogno cullandolo e abbracciandolo? E perché, invece, se il bimbo ha bisogno di fare la pipì e la cacca, la mamma non risponde al bisogno di evacuazione del proprio bimbo permettendogli di liberarsi dignitosamente e comodamente (come ogni mamma del regno animale fa), ma al contrario mette un tappo a questi bisogni fingendo che non esistano?

Di nuovo ho usato un'espressione forte perché vorrei che il messaggio arrivasse chiaro. Anche se ce lo nascondiamo, la realtà è questa. Il pannolino è un tappo! Un tappo comodissimo che ci permette di non doverci occupare, se non minimamente, dei bisogni di evacuazione del bambino. Certo è una grande comodità, perché possiamo dimenticarci di questi bisogni per ore, tanto sappiamo che "quella roba" sarà raccolta lì.

Ecco, appunto, il pannolino è una comodità per la mamma ma **NON UNA NECESSITÀ PER IL BAMBINO.**  
**IL BAMBINO NON HA BISOGNO DEL PANNOLINO.**

Per le mamme africane, cinesi o indiane è la cosa più normale del mondo occuparsi dei bisogni dei loro bimbi, permettendo loro di espletarli senza sporcarsi, riconoscendo i loro segnali e i loro tempi e quando sentono dire che le mamme occidentali lasciano i loro figli a mollo nei loro escrementi sigillati dentro un pannolino di plastica rimangono scandalizzate!

Allora perché non togliamo il tappo ai nostri bambini e ci lanciamo in questa meravigliosa esperienza di comunicare con loro su tutti i fronti? Sì, perché fare EC con un neonato è una delizia da assaporare momento per momento che porterà senza dubbio a una crescita del genitore tanto quanto sarà un dono grande per il nostro bambino che imparerà che la sua mamma e il suo babbo rispondono sempre alle sue necessità più vere e magari questo lo spingerà a essere in futuro un individuo più fiducioso e più empatico con il mondo.

Ribadisco, per me l'EC non è e non dovrebbe essere mai un "allenamento" (ciò ricorda certi vecchi e coercitivi tentativi che si facevano negli anni cinquanta per costringere i bimbi piccoli a non farsi più la cacca addosso causando spesso problemi psicologici e nevrosi a lungo termine) o peggio un "metodo per", ma un mix tra "competenza" naturale del neonato e capacità della mamma di entrare in comunicazione con lui e di rispondere ai suoi bisogni.

Con questo non voglio dire che tutti quelli che non tolgono il pannolino al proprio figlio in modo integrale fin dal primo giorno sono da biasimare (anche io come avete visto ci sono arrivata gradualmente); ciò che voglio dire è che se prendiamo atto del fatto che la normalità per un neonato è stare senza pannolino e non con il pannolino avremo già fatto molto. Soltanto a partire da questa presa d'atto saremo in grado di modulare correttamente il tempo dedicato al pannolino e quello al senza pannolino, in base certo alle nostre possibilità di tempo, di voglia, di pazienza.

Allora, come va con Anita. Beh, devo dire che all'inizio, nonostante l'invasamento per l'EC che era maturato in me durante i mesi di gravidanza, pensavo di cominciare con moderazione. Ero convinta che l'EC integrale fosse una cosa difficilissima, per mamme super-empatiche e dotate di una capacità di dedizione assoluta. Senza considerare poi il fatto che ho altri due figli, che devo un po' lavoricchiare, ecc. ecc.

Dunque ho iniziato tenendo la bimba con i ciripà e cambiandola spesso, ogni volta che mi sembrava bagnata. Una volta spogliata la tenevo anche mezz'ora, quaranta minuti senza pannolino. Fretta non ce n'era. Tanto il tempo va passato, meglio passarlo rilassandosi piuttosto che fare la gara al pannolino che si indossa più velocemente e più facilmente (perché poi si calca tanto l'attenzione sulla facilità e velocità di fasciatura? Soprattutto nel neonato mi sembra una cosa assurda, tanto poi una volta che il pannolino è stato messo con tanta velocità che cosa si va a fare?). Durante questo tempo le facevo dei massaggi, le mettevo l'olio, le parlavo e le cantavo una canzoncina e la tenevo sollevata su una ciotolina (quelle tonde di plastica con coperchio ermetico che si usano per conservare i cibi, tipo Tupperware) con la schiena e la testa appoggiate sul mio avambraccio e le gambine trattenute rannicchiate sul ventre (vedi foto). Fin da subito lei ha cominciato a farci la pipì e anche la sua prima cacca! Da quel giorno pur

continuando a tenerle il pannolino mi sono accorta che lei aveva capito benissimo il momento della ciotolina e teneva sempre un po' di pipì da farci dentro e naturalmente sempre la cacca. È stata un'emozione incredibile vedere come lei comprendesse che fare i bisogni in quel modo era una cosa diversa dal farli nel pannolino. I primi tempi di notte era agitata perché aveva bisogno di fare la cacca, spingeva spingeva, ma non la faceva. Alla fine ho scoperto che si liberava volentieri solo quando le toglievo il pannolino e la mettevo sulla ciotolina.

Fatto sta che la cacca dell'Anita nel pannolino non ci è mai finita (e fa anche rima)! La pipì naturalmente ne faceva tanta anche nel pannolino, ma pian piano ho cominciato a capire che se appena si svegliava le toglievo il ciripà, allora 9 volte su 10 lo trovavo asciutto e appena la mettevo sulla ciotolina lei ci mollava una pipì chilometrica. Ho anche scoperto, tenendola a poppare senza pannolino, che lei, a differenza di altri neonati di cui ho letto le esperienze, non fa mai la pipì mentre mangia, ma subito dopo. Ma ho anche scoperto un'altra cosa. Stupefacente. Anita manda un segnale specifico quando deve fare la pipì: un gridolino accompagnato da un movimento frenetico di braccia e gambe. Ogni volta che lo fa dopo fa la pipì. Ma non subito subito. Può aspettare anche parecchi secondi e comunque ti lascia tutto il tempo di andare a prendere la ciotolina o di dirigerti in bagno e di tirarle giù i pantaloncini prima di farla. O meglio, posso dirlo con certezza dopo un mese e mezzo, aspetta proprio che tu sia nella posizione giusta prima di farla.

Naturalmente se tu non cogli il messaggio o non sei in grado di portarla nel posto giusto ad un certo punto lei non la può più trattenere e la fa, ma non prima di aver protestato animatamente.

Per tutte queste cose e anche per altre, lentamente ho sentito come sempre più naturale tenerla sempre più a lungo senza pannolino. Finché verso i 20 giorni di vita ho cominciato a tenerla completamente senza.

Durante i pisolini diurni la metto a dormire sul letto sopra a una traversa coprimaterasso con lo strato esterno di cotone, giusto per sicurezza, ma lei non bagna quasi mai.

Di notte le metto il ciripà, ma tante mattine (soprattutto dopo le notti in cui è stata tranquilla e si è svegliata poco) quando la apro è asciutta e dopo spara nella ciotolina pipì chilometriche.

Quando è sveglia cerco di cogliere i suoi segnali e unisco a questo una certa mia idea della sua tempistica, per cui ogni tanto, quando credo sia opportuno, la porto sulla ciotolina (o più spesso su un lavandino o mi siedo sul water con lei in sospensione).

Naturalmente capita spesso di perdere delle pipì, soprattutto nelle giornate frenetiche o in quelle in cui siamo nervosi perché gli altri bimbi ci fanno impazzire, o quando non sto tanto bene o quando Anita è agitata e non sta tanto bene, ma sinceramente non mi interessa. Ho tante ghettoni e pantaloncini corti che alterno a seconda della temperatura, a cui ho stretto l'elastico in vita perché sono pensati per il pannolino e non per il corpicino magro della mia Anita, e quando si bagnano li cambio come cambierei il pannolino.

Nessuna fatica in più. Per me, che Anita faccia la pipì nella ciotola o nei pantaloni è la stessa cosa.

L'EC non è la gara a beccare più pipì possibili ma semplicemente lo stare senza pannolino.

Il risultato, dovunque finisca la pipì, è sempre raggiunto, perché comunque **LEI MANDA I SUOI SEGNALI** e anche se talvolta io non sono in grado di coglierli **IL CANALE DELLA COMUNICAZIONE E DELLA CONSAPEVOLEZZA RIMANE APERTO E NON SI POTRÀ CHIUDERE**.

Francesca G.  
Bologna, giugno 2007

## DOVE REPERIRE INFORMAZIONI SULL'EC

Laura Boucke, **Senza pannolino**, AAM-Terranuova, 2006  
(un estratto dal libro: <http://www.aamterranuova.it/article1398.htm>)

**Gruppo di discussione italiano sull'EC (bisogna iscriversi)**

(<http://it.groups.yahoo.com/group/senzapannolini/>)

**Sezione italiana del sito di Laura Boucke**

(<http://www.white-boucke.com/reviews/ipitalian.html>)

**Unico sito italiano sull'EC**

(<http://www.evassist.it>)

**Siti in inglese:**

(<http://www.white-boucke.com/index.html>)

(<http://www.diaperfreebaby.org/>)

(<http://www.natural-wisdom.com>)

(<http://www.naturalfamilyonline.com/articles/potty-infant.htm>)

(<http://www.freewebs.com/freetoec/>)

(<http://onyx-ii.com/birthsong/page.cfm?elimination>)

([http://www.suite101.com/article.cfm/natural\\_parenting/108708](http://www.suite101.com/article.cfm/natural_parenting/108708))

(<http://www.timl.com/ipt/>)

## FRANCESCA: DOPO 5 MESI DI EC

Dopo cinque mesi di EC (Elimination Communication: tenere il neonato senza pannolino) sono qui a buttare giù qualche riflessione che forse potrà essere utile.

Le scoperte mie con l'EC vanno oltre ciò che pensavo fosse questa pratica e soprattutto oltre le mie convinzioni e aspettative riguardo il rapporto dei bambini con i loro bisogni fisiologici e di conseguenza con i pannolini.

Originariamente ero convinta che l'EC fosse un modo stupendo di rispondere ai bisogni del bambino, ma che richiedesse un'empatia, una consonanza, una disponibilità all'ascolto e all'intervento che rasentava la santità. Anche perché ero convinta che i bambini facessero i loro bisogni punto e basta e che stesse nella mamma cercare di immedesimarsi in modo tale da rispondere prontamente. Poi ho fatto EC e ho scoperto che:

1) l'EC è direttamente collegato al portare il bambino addosso. Questo in realtà è lapalissiano, ma ci sono dovuta passare per capirlo. In fondo, la biologia comportamentale ormai da tanto ci ha insegnato che il cucciolo di uomo è un "portato attivo", cioè nasce con l'aspettativa di essere portato addosso al corpo del genitore. In tutto il periodo dell'esogestazione (cioè i primi nove mesi di vita) e anche oltre (nelle popolazioni che ancora portano i bimbi addosso la maggior parte dei bambini non tocca terra prima dei 12-18 mesi di vita, dopodiché sono completamente autonomi) il bimbo passa tutto il tempo diurno addosso alla madre. Poiché l'aspettativa biologica è quella di essere portato, è evidente che anche tutte le funzioni corporee del neonato sono sintonizzate su questo, e dunque anche alimentazione e le funzioni fisiologiche (cacca e pipì). Se provate a portare il vostro bambino capirete cosa voglio dire. Finché il bimbo sta nella fascia non si bagna per lungo tempo, molto più a lungo di quanto non faccia stando separato dalla madre. Anche per una o due ore. Quando la mamma lo toglie dalla fascia per permettergli di liberarsi il bimbo ha la vescica piena, si sente rilassato dal contatto avuto fino a quel momento con la madre e dunque si libera di buon grado; dopodiché torna nella fascia e il ciclo si ripete. Quando invece il bambino è separato dal corpo della madre, è steso per terra o in un box, o in una sdraietta o in una carrozzina è capace di fare pipì anche ogni 10 minuti, magari anche se non ha la vescica piena, perché lui è tarato per stare addosso, non per stare per terra, per la madre è molto più difficile captare i suoi segnali, che spesso si indeboliscono nel tempo, deve stare sempre con le antenne dritte (e questo è mentalmente faticoso) e spesso ciò non basta e si perde la pipì. Anche perché crescendo i bambini e avendo sempre più interessi tendono a essere sempre meno disponibili ad essere presi e messi in posizione per urinare, soprattutto se per loro non è il momento giusto e purtroppo a volte anche se hanno la vescica piena. Quando sono piccini (diciamo fino ai 5 mesi) invece sono molto più disponibili alle proposte del genitore (diciamo che sono più sensibili al riflesso condizionato di tipo pavloviano: posizione uguale pipì) e difficilmente si oppongono in modo deciso. Da una parte questo potrebbe scoraggiare qualche mamma che non ha intenzione o non si sente in grado di portare il bimbo sempre addosso (oggi nella nostra società è molto difficile portare i bambini addosso in modo continuativo, è normale che si finisca per abituarli a stare anche separati dal corpo della madre in situazioni alternative). Invece, a mio parere, ciò è consolatorio perché ci fa capire che l'EC che possiamo fare non sarà mai un EC perfetto e che dunque le pipì che perdiamo, i periodi bui che incontriamo (in cui sembra che il nostro bimbo rifiuti totalmente di essere portato a fare pipì) non sono colpa nostra e non hanno a che fare con nostre mancanze ma sono il normale risultato di un EC all'"occidentale", cioè non fisiologico, poiché un EC fisiologico è possibile solo portando il bimbo costantemente addosso. Perciò dovremmo prendere il nostro EC così come può essere, con i momenti buoni e quelli meno buoni, con le pipì nel posto giusto e le pipì perse, sapendo che quando la crisi è nera e non ne becchiamo neppure una basta mettersi il bimbo in fascia per risolvere tutti i problemi;

2) rispondere alle necessità fisiologiche del proprio bimbo permettendogli di liberarsi dei propri escrementi e delle urine come richiede natura senza che sia costretto a convivere insaccato in un pannolino è un'esperienza che dà grande gioia e soddisfazione;

3) facendo EC la relazione tra madre e bambino si approfondisce ulteriormente e diventa qualcosa che non ha soluzione di continuità; ora che lo vivo sono convinta che senza questo l'attachment parenting non sia completo, manchi di un aspetto essenziale;

4) i neonati NON fanno i loro bisogni punto e basta; hanno piena consapevolezza dei loro bisogni; sono in grado di rispondere agli stimoli della madre; sanno decidere dove farli; sono in grado di trattenere;

5) i neonati non fanno i loro bisogni nel sonno;

6) per quanto riguarda la cacca (e questo mi si era già rivelato in modo chiaro con i miei primi due bimbi, benché li avessi messi per la prima volta sul vasino a 4 mesi e prima fossero stati 24 ore su 24 con il pannolino), appena i neonati capiscono che possono farla in qualche luogo specifico (ciotolina, lavandino, vasino o quant'altro) e si dà loro la possibilità più volte al giorno di farla in un luogo specifico, colgono immediatamente la palla al balzo e smettono di farla nel pannolino. Anita compie cinque mesi fra pochi giorni e chi ha bambini sa bene quante cacche ci siano in cinque mesi di esistenza di un neonato; appena il terzo giorno di vita le ho dato la possibilità di fare la cacca sulla ciotolina, lei ha capito che poteva farla lì e non ha più fatto una sola cacca fuori neanche per sbaglio.

A partire da queste riflessioni sono arrivata a una conclusione che mi pare abbastanza oggettiva, anche se posso capire che possa apparire inverosimile a chi non ha provato. La conclusione è che fare EC è molto meno faticoso e molto più comodo per la mamma (oltre che naturalmente più comodo e più sano per il bambino) non solo dell'uso dei pannolini di stoffa, ma anche dei pannolini usa e getta.

Per quanto riguarda la cacca, ho poi visto che, per quello che ne so io, se si dà loro la possibilità di farla nel vasino entro i quattro mesi (e forse anche oltre), loro smettono di farla nel pannolino. Perché non sfruttare questa possibilità? Perché continuare a togliere cacche dai pannolini di stoffa e grattugiare culetti (e questo bisogna farlo anche se si usano gli usa e getta) spalmati di melma

gialla appiccicosissima più volte al giorno? Anche non si volesse fare EC, che cosa costa mettere il bimbo sulla ciotola o dove si vuole alcune volte al giorno, in modo che possa liberarsi e non imbrattarsi (e non imbrattare il pannolino)?

È vero che con la pipì il discorso è diverso. Di pipì un neonato ne può fare anche tre o quattro in un'ora, a seconda della quantità di latte che beve, e capita naturalmente di perderne. Io per ora sono fortunata perché Anita è molto brava e se si bagna non ci faccio neanche caso, non mi dà fastidio: le cambio la mutandina e via, però posso comprendere che a molte mamme non vada di trovarsi i pantaloni bagnati, o di dover cambiare mutande, pantaloncini, a volte anche la canottiera alla bambina diverse volte al giorno, o di rischiare che bagni il divano, il tappeto o quant'altro.

Con alcuni accorgimenti (e in questo gli americani chissà perché sono sempre più avanti di noi europei) l'EC integrale può diventare un'esperienza alla portata di tutte le mamme, anche di quelle più restie, anche di quelle che non userebbero neppure i pannolini di stoffa, e diventare così uno dei modi più economici, semplici, comodi di accudire il proprio bambino.

## STRUMENTI PER UN EC SERENO

Uno degli accorgimenti principali, che definirei essenziale, è usare delle mutandine speciali per EC. Sono mutandine normali di jersey leggero di cotone (come tutte le mutande per bambini) con un'imbottitura leggera e assolutamente non ingombrante di spugna e uno strato impermeabile, applicati nel cavallo. Questa imbottitura serve a contenere una sola pipì, così la mutandina non si trasforma in un pannolino e il bambino si sente libero come se avesse una normale mutandina, ma al tempo stesso la mamma si sente tranquilla perché se le succedesse di perdere una pipì al massimo si inumidisce il pantaloncino, ma sicuramente la pipì non cola giù e non bagna in giro. È incredibile, ma quando la mamma è rilassata il bimbo si bagna molto meno, perché lui stesso si sente meno sotto pressione. Il problema più grosso dell'EC è infatti che se la mamma è terrorizzata dal perdere una pipì, tenderà a portare spesso il bimbo a farla senza un particolare segnale da parte sua e il bimbo presto o tardi avrà un rifiuto rispetto a questa insistenza, si irrigidirà e tenderà a non farla neppure quando davvero deve farla, mollandola poi quando non riesce proprio più a tenerla.

Di queste mutandine, comodissime soprattutto quando si esce e si va in luoghi dove proprio non si vorrebbe vedere colare a terra la pipì del proprio bambino (supermercato, negozi vari, casa di parenti, ecc.), ce ne sono di tantissimi tipi sui siti americani che vendono anche in Italia. Moltissime sono di micropile o microfibra, ma a mio parere queste sembrano troppo dei pannolini e sono troppo cicciotte, così che si finisce anche per fare più fatica a tirarle su e giù spesso. **Quelle migliori sono quelle di jersey che tengono una sola pipì e si trovano qui all'indirizzo: <http://bongobaby.myshopify.com/collections/shi-shi-nix-baby-pants/>**

Altri siti con articoli di supporto per l'EC:

([http://www.theecstore.com/index.php?main\\_page=index](http://www.theecstore.com/index.php?main_page=index))

(<http://www.nooneewilga.com/EC/onewetpants.html>)

Io sinceramente ho comprato 3 mutandine per vedere bene come erano fatte e poi me le sono fatte da sola, è facilissimo. Altra soluzione è comprare delle culottine o mutandine della taglia più piccola, io ho comprato quelle della Schiesser, che di solito è la 92.

Le si stringe di un centrimetro su ogni fianco senza neanche scucirle e tagliare la stoffa in eccesso, facendo solo un'ulteriore cucitura così che quando il bimbo cresce si possono allargare di nuovo e poi si cuce all'interno la pezza sagomata assorbente (tipo protegglip anatomico da donna) con due strati di spugna o altro materiale assorbente a piacere e uno strato (il più interno) di tela impermeabile (opzionale).

Se volete delle mutandine completamente impermeabili (tipo trainer) le uniche valide per fare EC sono le **mutandine pul-up Bumwear** (si veda la descrizione e le indicazioni per l'acquisto nel capitolo sui "Pannolini lavabili" al paragrafo intitolato "**Consigli per la scelta dei pannolini tecnici modello pocket**"): quasi tutte quelle che si trovano sul mercato italiano sono troppo grosse e rigide con elasticoni in vita e nella gambe, mentre altre con caratteristiche simili a queste partono da taglie troppo grandi (per bambini in età da spannolinamento). Le Bumwear, invece, imbottite con un inserto assorbente sottile, possono essere davvero poco ingombranti (sono di PUL impermeabile e micropile) ed essendo bordate con un elastico setoso e molto flessibile (che non arriccchia e non segna) sono facilissime da tirare su e giù. Sono inoltre adattabili nel tempo alla crescita del bambino (hanno una doppia fila di bottoncini di resina sui fianchi) e la taglia small è già adatta dai primi mesi.

Un altro ottimo strumento per fare EC sono i "leg warmers", gli scaldamuscoli. Sono appunto dei tubolari di tessuto elasticizzato dai colori e dalle fantasie accattivanti che tengono calde le gambine. A parte d'inverno quando è molto freddo, in tutti gli altri mesi si può tenere il bimbo con un pannolino pul-up o una mutandine con cavallo imbottito o con una mutandine normale, la maglietta e i leg warmers. Così quando si devono fare i bisogni basta far scendere il pannolino senza calare anche i calzoncini e nel caso il bimbo si bagni occorre cambiare solo la mutandine o il pannolino e non stressare il bimbo e noi con cambi difficoltosi di vari strati (questo diminuisce anche i panni da lavare). I leg warmers (marca Baby Legs) li potete trovare da Babykind (<http://www.babykind.com.uk>).



## POSIZIONI COMODE PER EC



Questa è una posizione super comoda. È "LA" posizione. Sia per il bimbo che sta rilassato con tutto il corpo adagiato sul ventre e il petto del genitore, sia per chi sostiene: la schiena è rilassata e anche le braccia non sforzano perché gli avambracci poggiano completamente sulle cosce scaricano il peso lì.



Anche questa posizione è molto comoda. La ciotolina può sia stare sopra le cosce chiuse sia in mezzo alle gambe appoggiata sul supporto su cui ci si siede (si può stare anche per terra o sul letto a gambe incrociate), oppure può essere messa di fianco alla persona che tiene. Il bimbo è comodo come vedete e chi tiene non si affatica perché il peso è scaricato sulla ciotolina (ci si appoggia letteralmente sulla ciotolina), la schiena è rilassata e anche le braccia non sono in tensione. L'unica cosa che vi può succedere è che i bordi della ciotola vi segnino un po' la mano.



Posizione per i neonati: il bimbo è completamente adagiato sull'avambraccio di chi sostiene con la testa nell'incavo del gomito; la mano dello stesso braccio sostiene le gambe. L'altro braccio può anche non essere utilizzato. Si consiglia di utilizzarlo eventualmente nei maschietti per abbassare un po' il pisellino e direzionare il getto.

# SALVIETTE UMIDIFICATE

a cura di Elena L.

Le salviette umidificate hanno, in molti casi, sostituito l'acqua e sapone, principalmente per una questione di comodità: è più comodo e veloce pulire un bambino lasciandolo sdraiato sul fasciatoio che non togliere la tutina o comunque spogiarlo parzialmente, sollevarlo vicino al rubinetto, lavarlo con l'acqua che scivola lungo gambine e piedini, asciugare, rivestire.

Spesso non vengono utilizzate unicamente in caso di emergenza, quando si è fuori casa e non è sempre possibile avere a disposizione un bagno con lavandino; proprio per la loro comodità sono diventate una consuetudine oramai estremamente diffusa. Il loro costo non è inaccessibile ma è pur sempre un costo: un bambino che nei primi mesi va cambiato ogni 2/3 ore consuma decine e decine di salviettine al giorno. Non si tratta quindi solo di una spesa che va a incidere sul budget familiare ma di costi anche a livello di impatto ambientale. Sicuramente, in cambio di un po' di lavoro in più è consigliabile risparmiare questa voce di spesa: vediamo insieme perché.

Le salviette vendute nei normali circuiti di distribuzione sono principalmente costituite da un misto di fibre tra cui viscosa (è una fibra artificiale ottenuta da una base di cellulosa) e poliestere o polipropilene. In certi casi abbiamo un 50% di viscosa e 50% di poliestere, in altri arriviamo a un 70% di viscosa e 30% di poliestere ma in ogni caso si tratta di tessuti sintetici.

Esiste però anche una piccola "nicchia" di produttori che offrono prodotti in 100% cotone o fibra mista di cotone e/o fibra derivante dall'amido di cereali, quindi 100% di provenienza vegetale e 100% compostabile.

Le salviette sono racchiuse in confezioni generalmente di plastica, e sono immerse in una soluzione di varie sostanze, comuni alla maggior parte dei cosmetici, che servono sia a detergere la pelle sia a conservare le caratteristiche del prodotto nel tempo e a evitarne l'irrancidimento.

Molti di questi componenti possono essere una sola o tutte queste cose assieme: prodotti di sintesi o derivati dal petrolio (quindi inquinanti e non biodegradabili), nocive alla salute della pelle (a volte non solo), testate su animali (quindi derivate dalla loro sofferenza).

Partendo dal presupposto che la pelle è un organo vivo e, come tale, assorbe le sostanze con cui entra in contatto (basti pensare a certi farmaci per cardiopatici e, da poco, la pillola di nuova generazione che vengono assorbiti tramite cerotti posizionati sulla pelle), è importante preoccuparci di quello che spalmiamo e mettiamo a contatto di pelle.

In base all'attuale normativa, l'etichetta dei prodotti cosmetici deve contenere l'elenco degli ingredienti riportati secondo la nomenclatura INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredients, inventario europeo delle materie prime di utilizzo cosmetico). I nomi INCI variano a seconda della provenienza dell'ingrediente:

Le sostanze di origine naturale sono scritte con il nome botanico latino, della Farmacopea Europea. Ad esempio l'acqua diventa "Aqua", il miele "Mel", il latte "Lac", il lievito "Faex", ecc.

Le sostanze chimiche e sintetiche sono indicate con il nome in inglese: Glyceril Stearate (Gliceril stearato), emulsionante; Metylparaben (para-idrossibenzoato di metile), conservante; Glutamic Acid (Acido Glutammico), idratante ecc.

I derivati naturali che hanno subito una trasformazione chimica sono scritti in inglese: Hydrogenated Lanolin (Lanolina idrogenata), emulsionante; Hydrogenated Castor Oil (Olio di Ricino idrogenato), solubizzante/emolliente/emulsionante/tensioattivo.

I derivati naturali che non hanno subito altri trattamenti (oltre all'estrazione) hanno il nome botanico latino della pianta d'origine: butirospermum parkij= karite, persea gratissima= olio di avocado e così via.

I coloranti sono indicati con il numero di registrazione di cinque cifre preceduto dalle iniziali CI (Color Index).

Gli ingredienti odoranti e aromatizzanti sono indicati con il termine parfum o aroma, la legge non prevede che venga specificato se di origine sintetica o naturale, in ogni caso nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di prodotti di sintesi.

I componenti vengono indicati a seconda della quantità presente nel prodotto, iniziando da quello presente in maggiore quantità fino ad arrivare a quello presente in minima parte.

## COSA C'È DENTRO? UN PO' DI CHIMICA ...

Partendo dal presupposto che, in un pacchetto ipotetico di 72 pezzi, avremo circa 100 grammi di tessuto e circa 200 di soluzione, vediamo nello specifico di cosa sono imbevute le salviette per il sederino dei nostri bebè:

### • AQUA (a volte WATER)

Acqua distillata. Ha funzione di solvente. È in assoluto il principale solvente della soluzione di cui sono imbevute le salviette, arriva fino al 90-97% del totale.

In aggiunta, una o più di una tra le seguenti sostanze:

### • PETROLATUM, PARAFFINUM LIQUIDUM, MINERAL OIL

Derivati dalla raffinazione del petrolio, inquinanti, non biodegradabili, recentemente inseriti dalla direttiva europea tra i cancerogeni di classe II. Il paraffinum liquidum in particolare non è nemmeno un derivato ma una sua frazione, cioè nella pratica "è petrolio".

Ci interessa molto la paraffina liquida o olio di paraffina dal momento che è presente in molti prodotti soprattutto della Johnson&Johnson (avete presente l'Olio Baby?) già dichiarata cancerogena dalla Comunità Europea, tuttavia a causa di un cavillo (è cancerogena per via delle impurità contenute, ma se un produttore sostiene che la propria è pura, può inserirla nel cosmetico) è ancora ampiamente utilizzata. Il motivo è molto semplice: costa poco e non irrancidisce. Nel prodotto ricopre la funzione di condizionante, solvente, emolliente.

Siccome non è possibile aggiungere materialmente acqua alla pelle, l'unico potere idratante di un cosmetico è cercare di limitare l'evaporazione dell'acqua presente naturalmente sulla sua superficie; il potere idratante della paraffina è quindi quello di formare una vera e propria barriera tra l'epidermide e l'ambiente.

Tale barriera è però innaturale poiché composta da molecole completamente estranee a quelle che costituiscono il normale strato idro-lipidico della pelle e cioè la miscela di grasso e acqua distribuita su tutta l'epidermide che costituisce il fattore di idratazione naturale. La "respirazione" ne viene quindi ostacolata ed eventuali germi presenti restano intrappolati dallo strato di paraffina e possono provocare irritazioni e favorire l'acne, specialmente su pelli già predisposte. Si tratta quindi di composti comedogenici, che creano una sorta di "tappo" sui follicoli piliferi, impedendo la normale traspirazione e facendo sì che cheratina, sebo, polvere si ossidino e vadano a formare gli odiosi "punti neri", ovvero i comedoni. In altri casi l'eccesso di untuosità della pelle è proprio causata dal petrolio e dalla sua azione di "soffocamento". Ci sono neonati che soffrono addirittura di dermatiti da petrolatum.

I prodotti per bambini sono, infatti, quelli più a rischio, da questo punto di vista.

### • I SILICONI

Si riconoscono con facilità perché sono quelle sostanze che finiscono in -one, -thicone oppure -siloxane.

Sono presenti nelle salviette con il Dimethicone, Cyclomethicone, hanno sostanzialmente una funzione emolliente e anti-schiuma.

Si tratta di molecole assolutamente sintetiche, non biodegradabili e prodotte spesso con processi inquinanti, anche se la letteratura cosmetologica sostiene che i siliconi siano inerti e, in quanto tali, assolutamente innocui per pelle, capelli ecc., sembra che non esistano studi realmente approfonditi che ne accertino gli effetti a lungo termine.

Formano una patina che fa sembrare la pelle liscissima, ma non hanno nessuna funzione attiva (cioè non idratano). Rendono le creme più "spalmabili", i fondotinta più impalpabili, gli shampoo più lucidanti. Per i capelli esistono intere linee ai siliconi, dal momento che creano sul capello una guaina lucida che lo fa sembrare più sano. Per intenderci, i siliconi sono quelli che ti fanno dire: "Ooohhhh, mi fa la pelle così liscia!". Solo che non è la pelle a essere liscia, ma i siliconi.

Le creme cosmetiche tradizionali (e le salviette umidificate, nello specifico) hanno in genere una base paraffino-siliconica nella quale vengono versati più o meno numerosi principi vegetali. Ma questi principi arriveranno davvero alla pelle, veicolati da un composto tanto sintetico? A molte persone creano anzi problemi di disidratazione, in quanto sono ottimi solventi. Finché si usano va tutto apparentemente bene, ma appena si sospendono spesso la pelle si rivela arida e disidratata.

Parlando di efficacia: "Per quanto riguarda i siliconi, il loro principale difetto è che contribuiscono a creare una specie di "occlusiva" sull'epidermide. Per cui quello che contengono non segue le normali procedure legate alla fisiologia cutanea - ma rimane impiastriato lì, come se tu mettessi una pellicola di plastica (il silicone sigilla, no?)" (D.ssa Riccarda Serri, dermatologa) Continua il Dott. Fabrizio Zago: "A mio avviso quello che succede è che i siliconi hanno un elevato potere solvente e molto probabilmente denaturano i fragili principi attivi vegetali".

A questo punto avere dubbi sulla reale necessità di utilizzare siliconi nei preparati cosmetici è più che legittimo. Tornando poi all'aspetto 'ecologico' del silicone, possiamo provare a riflettere per un momento sulla quantità di cosmetici che ogni giorno finiscono nei nostri scarichi: sono 5.100 tonnellate. Ora, se anche solo l'1% fosse silicone (cosa assolutamente probabile) significa che nella UE ogni giorno buttiamo a mare (nel vero senso della parola), 51 tonnellate di silicone. Per rendere ancora meglio l'idea, per trasportare questa quantità (giornaliera, da non dimenticare) servono due grossi camion...

### • LE SOSTANZE CON UN NUMERO (nell'80% dei casi sono sostanze da evitare)

#### • I PEG, PPG E I COMPOSTI CHE HANNO DESINENZA -ETH

Sono in genere derivati dalla raffinazione del petrolio, che possono a volte contenere anche minime tracce di diossano e ossido di etilene. Nelle salviette si trova per esempio spessissimo il Peg-40 Hydrogenated Castor Oil che viene ricavato da olio di ricino polietossilato, cioè addizionato con gas idrogeno e una parte di ossido di etilene (è un derivato dalla raffinazione del petrolio).

L'ossido di etilene è indiscutibilmente tossico, soprattutto per inalazione; alla sua esposizione seguono mal di testa e confusione, seguiti da convulsioni, fino a colpi apoplettici e coma. È anche un irritante delle vie respiratorie e può provocare in esse versamento di liquidi anche ore dopo l'avvenuta esposizione. Sulle cavie, la sperimentazione ha dimostrato che l'ossido di etilene provoca cancro

al fegato e problemi riproduttivi - aborti spontanei e mutazioni nella progenie. Sugli esseri umani non sono disponibili dati certi, ma è probabile che gli effetti siano analoghi. È accertato invece che una cronica esposizione all'ossido di etilene provochi la cataratta. Il Peg-40 Hydrogenated Castor Oil in particolare, viene utilizzato nella cosmesi come emulsionante, tensioattivo, emolliente, ha la funzione di aumentare la permeabilità della pelle e, proprio per questo motivo, sarebbe meglio non utilizzarlo assieme ad altre sostanze nocive o presunte tali per l'organismo, visto che ne facilita l'assimilazione, come ad esempio il Cetareth seguito da un numero (emulsionante).

- **DEA, MEA, TEA, MIPA, TRIETHANOLAMINE**

Gli ingredienti nel cui nome compaiono queste sigle sono prodotti di sintesi che, combinandosi con altri composti, possono portare alla formazione di nitrosoammine (sostanze cancerogene). Quando poi troviamo in un prodotto l'accoppiata triethanolamine + stearic acid, oltre al pericolo di cui sopra, avremo un composto a PH decisamente basico (mentre la pelle ha un PH acido).

- **EDTA (ES. TETRASODIUM EDTA, DISODIUM EDTA ecc.)**

Nelle salviette troviamo a volte il Tetrasodium EDTA che è un chelante, ha cioè la funzione di reagire e formare complessi con ioni metallici che, in sua assenza, potrebbero alterare la stabilità o l'aspetto dei cosmetici stessi.

In pratica "sequestra" i metalli, ma così facendo li rende disponibili per essere disciolti in acqua. Quindi i residui di cosmetici che finiscono nelle acque provocano un aumento dei metalli pesanti presenti in esse con conseguente intossicazione della fauna marina (e di chi se ne nutre, i livelli di mercurio presenti nei pesci destano più di una preoccupazione!). Sebbene sia una sostanza così controversa - l'Ecolabel per esempio non ne ammette l'uso - il Tetrasodium EDTA continua ad essere utilizzato. I motivi ce li spiega Fabrizio Zago: "La ragione ufficiale è che agisce come sequestrante, dunque riduce la durezza dell'acqua quindi permette ai tensioattivi (anche al sapone dunque) di funzionare meglio. [...] Nei prodotti liquidi [...] viene introdotto perché è un ottimo conservante, cioè abbatta la carica microbica pur non essendo definito come "battericida". [...] Sostanze naturali che facciano tutto quello che fa l'EDTA non ce ne sono oppure non le conosco, ma un insieme di sostanze possono dare tutte le funzioni dell'EDTA da solo. Ma siccome costa veramente poco e funziona tanto, non troverai nessuna industria tradizionale disposta a rinunciarci".

- **IL CARBOMER ASSIEME A RADICI QUALI CROSSPOLYMER O ACRILATE (S) , STYRENE, COPOLYMER, NYLON**

Sono tutte sostanze di sintesi o derivati dalla raffinazione del petrolio.

- **DMDM HYDANTOIN, IMIDAZOLIDINYL UREA, DIAZOLIDINYL UREA, FORMALDEHYDE, composti con desinenza - ALDEHYDE, oltre a METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE, METHYLISOTHIAZOLINONE, SODIUM HYDROXYMETHYLGLYCINATE, CHLOREXIDINE**

Il pericolo di queste sostanze (si tratta principalmente di conservanti) è legato al possibile rilascio di formaldeide. Nelle salviette troviamo in particolare molto spesso l'imidazolidinyl urea, methylchloroisothiazolinone, e methylisothiazolinone.

La sostanza formaldeide e i composti che rilasciano formaldeide sono sottoposti alle seguenti restrizioni: "Tutti i prodotti finiti contenenti formaldeide o sostanze che [...] liberano formaldeide devono obbligatoriamente indicare sull'etichetta la dicitura: «contiene formaldeide», qualora la concentrazione di formaldeide nel prodotto finito superi lo 0,05 %". (allegato IV, direttiva 76/768/CEE)." La formaldeide è una sostanza che viene usata tradizionalmente per conservare resti biologici in laboratorio (vedi parti di corpo umano, feti, ma anche rettili e animali vari), quello che fa è conservare intatto ciò che è conservato. È altresì un potente battericida; le soluzioni acquose di formaldeide trovano largo impiego come disinfettanti (Lysoform e simili), ne consegue che si tratti di uno dei più diffusi inquinanti di interni. A concentrazioni nell'aria superiori a 0,1 ppm può irritare per inalazione le mucose e gli occhi. L'ingestione o l'esposizione a quantità consistenti sono potenzialmente letali.

La cancerogenicità è stata accertata sui roditori (quindi per la specie umana non ci sono dati), dove la formaldeide provoca un tasso di incidenza di cancro al naso e alla gola superiori al normale; la formaldeide è in grado di interferire con i legami tra Dna e proteine. La formaldeide è comunque una sostanza molto allergizzante e l'allergia si manifesta spesso con problemi agli occhi. Il problema è che questi composti si accumulano nell'ambiente perché non sono biodegradabili.

- **I TRICLOSAN**

Battericida molto attivo, allergenico, si accumula nel corpo e lo si ritrova anche nel latte materno;

- **C - SEGUITI DA UN NUMERO DISPARI**

Identificano sostanze sintetiche;

- **I GLYCOL**

Spesso ritroviamo nelle salviette il propylene glycol: è un solvente abbastanza aggressivo (se utilizzato in alte dosi) derivato dalla raffinazione del petrolio. Molti cosmetici contengono il glicole propilenico o dipropilenico la cui struttura chimica si avvicina moltissimo alla sostanza comunemente usata per i liquidi di raffreddamento dei motori che è il glicole monoetilenico, o glicole etilenico. Si può quindi tranquillamente asserire che in molti cosmetici sono presenti sostanze che assomigliano molto all'antigelo per automobili.

È un ottimo solvente e riesce a estrarre moltissimi principi attivi presenti nelle piante. La quantità di principio attivo che si riesce a ottenere utilizzando il glicole propilenico è talmente alta che non è neppure confrontabile, ad esempio, con lo stesso estratto che utilizza glicerina (che sarebbe più eco-compatibile ma meno efficace). Possiede tutto sommato una discreta biodegradabilità ma occorre anche considerare l'effetto negativo sulla pelle: il glicole è un ottimo solvente e quindi "solubilizza" anche i grassi fisiologici della epidermide, cosa non ottimale.

La grande diffusione deriva anche dal fatto, non secondario, del costo del glicole che è molto basso mentre l'estrazione di alcuni oli essenziali ha un costo notevolissimo, anche di migliaia di euro al chilogrammo. Una buona parte degli oli essenziali viene poi

allungata con lo stesso glicole propilenico. Come si spiega che questi oli essenziali si trovino sul mercato a decine di euro se non pensando che siano stati allungati?

#### • PARFUM

Profumi per lo più sintetici possono nascondersi dietro i nomi generici Parfum o Profumo.

In realtà sono prodotti di cui si conosce ben poco a causa della legislazione poco chiara, almeno finché non scatta qualche allarme, come capitò alcuni anni fa quando fu ritirata dal mercato, nel totale disinteresse dei mass-media, l'ambretta muschiata, dopo che fu dimostrata la sua tossicità per il sistema nervoso. La legislazione non prevede una distinzione tra origine naturale o sintetica: ecco perché nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di prodotti sintetici.

## E ADESSO?

Per ovvi motivi non abbiamo potuto prendere in esame tutte le sostanze di cui sono imbevute le salviette umidificate.

Forse non vi siete mai soffermati a leggere le etichette dei prodotti che utilizzate normalmente in casa, o forse lo avete fatto chiedendovi con curiosità il significato di questi nomi strani e un po' complicati.

Bene, per il momento avete un piccolo strumento che può iniziare a darvi qualche spunto di riflessione e un piccolo aiuto a interpretare almeno una parte di queste sostanze.

Per le restanti (esistono circa 7 mila sostanze cosmetiche) vi rimandiamo al sito (<http://www.biodizionario.it>). Basta inserire il nome dell'ingrediente e un semaforo verde, giallo o rosso vi indicherà il responso.

Alla luce di quanto visto finora non stupisce quindi che bambini e adulti con problemi di dermatiti crescano in maniera esponenziale.

Per non dilungarci eccessivamente, vi invitiamo a fare per un attimo mente locale sulla marea di molecole che ci mettiamo o spaliamo addosso ogni giorno, tra: detergenti, shampoo, creme, olii idratanti, per finire ai residui di detersivi mal risciacquati su panni e vestiti ma anche su stoviglie e pavimenti, ammorbidenti, brillantanti, profumi, e, per concludere, pannolini, assorbenti e indumenti sintetici; non ci si deve stupire del dilagare del problema.

Sarebbe importante rendersi conto che bastano **POCHI** prodotti ma di sicura e **OTTIMA** qualità.

Attenzione: non serve andare in farmacia o in erboristeria quando la maggior parte (forse il 99%) dei cosmetici in commercio contengono siliconi o petrolati. La maggioranza dei prodotti venduti in farmacia ed erboristeria contengono siliconi, petrolati, ecc.

Come non ha troppa importanza il fatto che un prodotto sia certificato come 'dermatologicamente testato' o definito 'ipoallergenico'.

I test di ipo-allergenicità si fanno prendendo un numero ristretto di persone allergiche (ma ad allergie generiche!) e si prova su di esse un determinato prodotto per un certo periodo, non tenendo in evidenza che il soggetto non è allergico ai componenti da testare, ma è sensibile a tutt'altri allergeni, o che certi effetti si possono avere a lungo e lunghissimo termine e non nell'immediato.

## LO SFOGO DI UNA MAMMA

*"Penso che fino a quando la "coscienza ecologica" non sarà universalmente diffusa tra le mamme e tra i pediatri non c'è speranza che le grandi aziende si adeguino. Io stessa sono una delle tante mamme che si reputava attenta ai prodotti (presi in farmacia, spesso su indicazione di pediatri e dermatologi o in erboristeria). Ma avendo una bambina atopica conservavo le etichette con gli ingredienti. Mi dicevo, non si sa mai, magari se ha un reazione riesco a capire cosa l'ha determinata. Un bel dì ho scoperto il Biodizionario e mi sono cadute le braccia e tutto il resto! Ho scoperto, andando a leggere le etichette, che i prodotti che per ANNI ho spalmato più volte al giorno sulla mia bimba, e con cui la lavavo erano praticamente petrolio... non potrete mai capire la mia rabbia... mi sono sentita veramente presa in giro. Adesso riesco a leggere le etichette e mi so orizzare meglio ma quando ne parlo con le mie amiche, anche loro mamme attente, raccolgo spesso occhiate spalancate e incredulità diffusa. Qualcuna si è "convertita" al Biodizionario, la maggior parte scrolla le spalle e continua a comprare in farmacia/erboristeria. Se si cercano riscontri anche a livello medico, pochissimi sono i pediatri veramente informati sulle caratteristiche dei prodotti per i bimbi e così ci si continua a fidare delle etichette o dei "canali distributivi" tipo farmacia/erboristeria".*

## PER NON CREARE ALLARMISMI<sup>9</sup>

Teniamo a sottolineare il fatto che questi composti, all'interno di un pacchetto di salviette, sono presenti nelle dosi di pochi milligrammi. È anche vero che pochi milligrammi moltiplicati per una decina di pulizie al giorno, moltiplicate per due-tre anni di vita del bambino, unite all'utilizzo di prodotti che contengono le stesse sostanze in formulazioni più concentrate, cremine, shampoo e via discorrendo fanno comunque la loro parte in una situazione che nel complesso si presenta già alquanto critica.

## COSA C'È NELLE NOSTRE CASE?

Dopo quanto finora illustrato, torniamo per un attimo agli ingredienti delle salviette che utilizziamo comunemente per la detersione del nostro bebé. Vengono riportati gli INCI di alcune tra le più diffuse: potete verificare immediatamente che tutte contengono composti (ne contengono da 4 a 9 tra quelli indicati in questo capitolo!!) che, secondo il nostro parere, sarebbe bene evitare di spalmare sui bambini (e pure su di noi!):

- **NIVEA BABY – SOFT CREME 70 PZ. OFFERTA EURO 1.89**

INCI: Aqua, paraffinum liquidum, glycerin, VP/hexadecene copolymer, sodium acrylates/C10-30 alkyl acrylate crosspolymer, phenoxyethanol, methylparaben, propyl-paraben, parfum (fragrance)

- **MISTER BABY 80 PZ. OFFERTA EURO 2.80**

INCI: Aqua, PEG-40 hydrogenated castor oil, hydrolyzed vegetable protein, linoleic acid, parfum, imidazolidinyl urea, methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone, disodium EDTA

- **PAMPERS SENSITIVE 63 PZ. EURO 3.59**

INCI: Aqua, propylene glycol, phenoxyethanol, trilaureth-4 phosphate, PEG40 hydrogenated castor oil, sodium phosphate, xantan gum, methylparaben, disodium EDTA, bis PEG/ppg -16/16 ppg/ppg 16-16, dimethicone, caprylic/capric triglyceride, aloe barbadensis, ethylparaben, propylparaben, bisabobol, chamomilla recutita.

- **FRESH & CLEAN 72 PZ. EURO 3.39**

INCI: Aqua, glycerin, methyl gluceth-10, PPG-26 buteth-26, PEG 40 hydrogenated castor oil, parfum, polyaminopropyl biguanide, tetrasodium EDTA, citric acid, bisabobol, iodopropynyl butylcarbamate.

- **JOHNSON & JONSHON MAXI OFFERTA PACCO TRIPLO 192 PZ. EURO 6.99**

INCI: Aqua, paraffinum liquidum, ceteareth-12, glyceryl stearate, ceteareth-20, cetearyl alcohol, cetyl palmitate, coco-glucodide, glyceryl oleate, tetrasodium EDTA, phenoxyethanol, methylparaben, ethylparaben, propylparaben, citric acid, parfum (FPT2098)

- **BABY DI ESSELUNGA 40 PZ. EURO 1.75 (IN OFFERTA EURO 1.90)**

in busta da 72 pz. Euro 2.39 // in barattolino da 100 pz. Euro 2.09 // in confezione doppia ricarica 72+72 pz. Euro 4.19 (in offerta Euro 2.50). INCI: aqua, glycerin, PEG-75 lanolin, PPG -26-buteth-26, PEG-40 hydrogenated castor oil, parfum, imidazolidinyl urea, phenoxyethanol, ethylparaben, methylparaben, propylparaben, butylparaben, propylene glycol, bisabobol, methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone, tetradodium EDTA, alpha methylionone, butylphenyl methylpropional, cinnamyl alcohol, citronellol, coumarin,geraniol, hydroxyisohexyl-3-cyclohexene carboxaldehyde, linalool

- **FRIA BABY 72 PZ.OFFERTA EURO 2.49**

NOTE: Sulla confezione viene segnalato che, a differenza delle altre salviette presenti sul mercato che sono in tessuto non tessuto di origine sintetica, queste sono in puro cotone biodegradabile al 100% lavorato senza aggiunta di sostanze chimiche. (NdR: il cotone sarà lavorato senza aggiunte di sostanze chimiche di sintesi ma poi le salviette ne sono imbevute in abbondanza...). Viene specificato che gli estratti di Avena, Calendula e Camomilla sono da agricoltura Biologica (ma non c'è il marchio dell'organismo di controllo). INCI: Aqua, dimethicone, polysorbate 20, phenoxyethanol, PEG 40 hydrogenated castor oil, imidazolidinyl urea, acrilates/vinyl isodecanoate crosspolymer, sodium methylparaben, sodium ethylparaben, sodium propylparaben, parfum (fragrance), glycerin, panthenol, prunus dulcis (prunus amigdalus dulcis – sweet almond oil-) chamomilla recutita (matricaria) extract, calendula officinalis (calendula officinalis flower extract), avena sativa (avena sativa – oat- bran extract), lactic acid.

Nei negozi di alimentazione "naturale" e in erboristeria abbiamo trovato (incredibile ma vero!):

- **KARITE' 100 (SOCIETA' DEL KARITE') 60 PZ. EURO 6.00**

INCI: Aqua, aloe barbadensis leaf juice, caprylyl/capryl glucoside, glycerin, propylene glycol, butyrospermum parkii, PEG40 hydrogenated castor oil, trideceth-9, polysorbate 80, DMDM hydantoin, disodium EDTA, polyaminopropyl biguanide, PEG4 laurate, iodopropynyl butylcarbamate, lactic acid, parfum, citronellol, hexyl cinnamal, linalool, hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, geraniol.

- **SERIES BABY (DERBE – NATURA SICURA) 100 PZ. (IN BARATTOLINO) EURO 5.80**

INCI: Water, propylene glicol, PEG6, caprylic/capric glycerides, PEG 40 hydrogenated castor oil, sodium methylparaben, sodium dehydroacetate, sorbic acid, tetrasodium EDTA, didecylidimodium chloride, glycol, triclosan, lactic acid, isopropyl alcohol, hexilene glicol, parfum, imidazolidinyl urea, disodium EDTA, methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone, magnesium chloride, magnesium nitrate.

<sup>9</sup> I prezzi indicati in questo pezzo sono riferiti a marzo 2007.

## LE ALTERNATIVE

Non è sempre detto che ciò che viene venduto in farmacia, erboristeria, negozi di prodotti biologici sia la soluzione ottimale per la nostra pelle e per l'ambiente. Ciò che conta sono unicamente gli ingredienti contenuti nel prodotto.

Il prezzo decisamente superiore di alcuni prodotti, venduti in farmacia, erboristeria e negozi bio ma con ingredienti comuni alle salviette tradizionali, risulta quindi del tutto ingiustificato.

### ALCUNE ALTERNATIVE POSSIBILI

Le uniche salviette in cui abbiamo riscontrato un'INCI accettabile sono:

#### AVALON ROSENMANDEL

In vendita su (<http://www.ipiccolissimi.it>) e su (<http://www.bellicomeilsole.it>)

Il dispenser da 80 pezzi costa 10,29 euro mentre la ricarica da 80 pezzi 7,69 euro.

INCI: glycine soja (olio di soja biologico-no ogm), prunus dulcis (olio di mandorla), tocopherol (vitamina E), ascorbyl palmitate, rosa canina, lecithin, glyceryl oleate, citric acid, parfum, (le fragranze sono di olii eterici), citronellol, geraniol, linalool.

I veli sono di cellulosa, sbiancati senza cloro. Il ph è neutro. Il prodotto ha avuto rinnovato il suo alto profilo nel test Oeko Test 2005. Risultato: sehr gut (ottimo).

#### NOTA DI REDAZIONE

Chiuse hanno una scadenza di 1-2 anni. Una volta aperte, alcune confezioni potrebbero sembrare asciutte, ma se si capovolge la confezione pian pian l'olio di mandorle (che è il più prezioso in assoluto per la pelle e deterge molto bene) ritorna in tutte le salviette (è senza stabilizzatori e quindi non rimane tutto l'olio nella salvietta); quelle che al primo sguardo sembrano asciutte non lo sono, basta passarle sulla pelle e si vedrà brillare l'olio. Per questo motivo queste salviette sono da consigliarsi più che altro per la zona pannolino, meno per pulirsi le mani o altro perché rimangono abbastanza unte. Sul sederino invece l'effetto unto è molto positivo per la pelle delicatissima dei bambini.

Le profumazioni citronellol, geraniol, linalool sono da olii eterici e non da sostanze sintetiche, l'unico dubbio che resta è che queste essenze sono potenzialmente allergizzanti.

#### NATURAÈ SALVIETTE BABY DA 60 PZ.

#### 100% NATURAL BABY WIPES DA 72 PZ.

INCI: aqua, coco-glucoside glycerin (glicerina vegetale), chamomilla recutita, calendula officinalis, acid benzoic (conservante vegetale), phenoxyethanol (conservante), dehydroacetic acid (conservante).

Le salviette Naturaè da 60 pezzi vengono vendute da Natura Si e da Ecor a circa 5 euro, quelle 100% Natural in confezione da 72 pezzi a 3,30 euro<sup>10</sup>. In Italia si trovano per esempio sul sito (<http://www.ipiccolissimi.it>) e attraverso tanti GAS.

La soluzione detergente è la stessa per entrambe, ma è diversa la composizione del tessuto: quelle a marchio Naturaè sono 100% in cotone bio, mentre le 100% Natural Baby sono in una fibra mista 70% lyocell (fibra interamente vegetale che si ricava dagli alberi di faggio) e 30% PLA (la stessa usata per i pannolini).

I materiali tessili e le soluzioni sono certificati ICEA e di alto profilo nell'Oeko Test, inclusi i conservati contenuti<sup>11</sup>.

Possono permanere dubbi sui 2 conservanti sintetici che vengono utilizzati per evitare che, a causa dell'umidità e dell'esposizione all'ossigeno (quindi una volta aperto il pacchetto), le fibre naturali siano soggette al proliferare di muffe, che possono infastidire sia per l'odore di marcio che emanano, sia per la salute, nel caso di proliferazioni batteriche.

Il Bio-dizionario li classifica con un pallino giallo, ma considerando che sono in fondo alla lista degli ingredienti, quindi presenti in quantità minime, riteniamo il prodotto più che accettabile. Non contengono allergeni (per es. le essenze profumate vegetali) perché non vengono utilizzate profumazioni da oli essenziali bensì da estratti di erbe da agricoltura biologica.

#### SALVIETTINE BABY (euro 4,80 + IVA)<sup>12</sup>

Si trovano su (<http://www.bottegadeibimbi.it>) e in alcuni negozi biologici

INCI: aqua, glycerin, tilia cordata, potassium sorbate, sodium cocoyl hydrolyzed wheat protein, sodium benzoate, sodium dehydroacetate, profumo borotalco malva sylvestris.

<sup>10</sup> Acquistando il cartone da 12 confezioni si risparmia il 10%.

<sup>11</sup> L'azienda ci informa che, per un errore di stampa, su di uno stock importante di salviette 100% Naturaè stata stampata dal fornitore una formulazione CHE NON È DI WIP. Una volta accertato l'errore, si è applicata un'etichetta con formula e certificazioni corrette, tuttavia alcuni stock di salviette sono stati distribuiti prima che si potesse intervenire.

<sup>12</sup> \*da agricoltura biologica certificata / Cosmesi Bio-Ecologica AIAB / Certificato ICEA n° 1T008BC-22 / Lotto ABC 1234

## **ALCUNE NOTE SULLE SALVIETTE IN FIBRA NATURALE**

Vi abbiamo suggerito due tipi di salviette "alternative" a quelle tradizionali che si trovano sugli scaffali dei supermercati. Alcune considerazioni sono d'obbligo:

Le salviette in cotone non sono particolarmente "morbide", essendo il cotone una fibra di per sé leggermente "dura"; assorbono una quantità molto elevata di liquido rispetto alle salviette in fibra sintetica, decisamente più morbide al tatto. La fibra sintetica, inoltre, è più leggera e non "assorbe" il liquido ma lo imprigiona tra le fibre, facendo sì che questo fuoriesca con una leggera pressione. Questo è uno dei motivi per cui le salviette in fibra naturale sono leggermente più costose rispetto alle salviette prodotte con viscosa e poliestere.

Secondo calcoli approssimativi dettati dai consumi di materie prime tessili, in Italia vengono consumati circa 2 milioni di tonnellate di fibra tra viscosa e poliestere/polipropilene. Calcolando che ogni pacco da 72 salviette contiene circa 100 gr di tessuto, si tratta di circa 20 milioni di pacchetti prodotti, senza contare che non siamo tra i maggiori consumatori di salviette in Europa (al primo posto si attestano Gran Bretagna e Germania).

Le salviette rappresentano un danno per l'ambiente perché contengono fibre non eco-sostenibili come PES o PP (fino al 50% del materiale tessile). Se tali fibre sintetiche sono rimpiazzate da fibre eco-sostenibili come la fibra lyocel al posto di quella di viscosa e la fibra PLA al posto di quella sintetica, si fa un passo avanti verso la salvaguardia dell'ambiente perché:

1. Provenienti da fonte sostenibile (la cellulosa viene da foreste coltivate di abete o di eucalipto mentre il PLA è lo stesso usato per i pannolini).

2. completamente biodegradabili

Il consiglio resta in ogni caso lavare il bambino ogni volta che sia possibile con semplice acqua tiepida, utilizzando le salviettine solo in caso di effettiva necessità.

### **FONTI**

[\(http://www.saicosatispalmi.org\)](http://www.saicosatispalmi.org)

[\(http://www.promiseland.it\)](http://www.promiseland.it)

[\(http://www.remediaerbe.it\)](http://www.remediaerbe.it)

[\(http://www.wikipedia.it\)](http://www.wikipedia.it)

[\(http://www.biodizionario.it\)](http://www.biodizionario.it)

[\(http://www.wip-srl.com\)](http://www.wip-srl.com)

[\(http://www.ipiccolissimi.it\)](http://www.ipiccolissimi.it)



## CONCLUSIONI

Prendendo spunto dalla verifica effettuata sulle sostanze con cui vengono imbevute le salviettine per bebé, portiamo avanti un discorso più ampio sulla cosmesi in generale, suggerendo alcuni spunti di riflessione.

Consumare in maniera critica e consapevole nell'ambito della cosmesi non è un'opportunità concessa ai pochi laureati in chimica interessati al problema, ma una possibilità che può e deve interessare il maggior numero possibile di consumatori. Non si tratta di un'impresa impossibile, serve solo tanta pazienza, quantomeno inizialmente, ma una volta acquisite nuove abitudini difficilmente si vorrà tornare indietro.

Alcuni motivi per cui varrebbe la pena spendere un pò del nostro tempo informandoci e, perché no, anche scontrarsi con commessi incompetenti ed eco-furbi:

### 1. PER NON INQUINARE PIÙ DEL NECESSARIO

Dovendo scendere a compromessi tutti i giorni (l'auto contribuisce allo smog, il computer è pieno di metalli inquinanti, il cibo biologico non sempre è alla portata di tutti e così via...) utilizzare prodotti ecologici significa non immettere ulteriormente nell'ambiente petrolio, molecole non biodegradabili, miscele inquinanti nelle acque reflue. Ovviamente il tubetto di crema o la singola salviettina contengono solo pochi milligrammi di queste sostanze ma moltiplicandoli per tutti gli abitanti del quartiere, della città, della regione e dell'Italia l'ago della bilancia si sposta indiscutibilmente verso numeri molto più importanti. Il piccolo contributo che ognuno di noi può dare, anche se infinitesimale, contribuisce a farlo scendere.

### 2. NON INQUINIAMOCI

Siamo tutti preoccupati per l'inquinamento ambientale. Ma l'ambiente non è qualcosa di astratto e lontano da noi, o qualcosa di cui preoccuparsi solo quando viene istituito l'obbligo delle targhe alterne; l'ambiente non è costituito unicamente da boschi, fiumi, laghi o realtà lontane dalla nostra quotidianità.

Ognuno di noi consuma e produce continuamente scorie e rifiuti, spesso non biodegradabili (per fare un piccolo esempio basta dare un'occhiata al carrello della spesa e agli inutili imballaggi di plastica e polistirolo che troveranno la via della spazzatura non appena arrivati a casa).

Ma ambiente sono anche la nostra casa, i locali dove viviamo e soggiorniamo quotidianamente, ambiente può essere considerata la nostra pelle e quella dei nostri figli. Ha senso pensare unicamente a mantenere puliti i boschi e i fiumi, mentre continuiamo incessantemente a utilizzare petrolio per pulire le nostre case, lavare e detergere noi e i nostri bebè?

### 3. IMPARIAMO A CONOSCERCI

Una categoria di molecole presenti ovunque è, come abbiamo visto, quella dei siliconi. Vengono usati perché danno piacevolezza a pelle e capelli, appena stesa la crema o usato il balsamo. Ma a essere liscio è il silicone, a essere lucido è sempre il silicone, che ricopre tutto come una patina di cellophane, nascondendo piccoli difetti e imperfezioni. Spesso, infatti, appena si cessa di utilizzare il prodotto, la pelle torna come o peggio di prima. Per fare un esempio: la pelle delle gambe che si riempie di squamette dopo un giorno senza idratante: quasi certamente è colpa del silicone, che è anche un potente solvente. A volte non siamo noi il caso disperato, ma il prodotto che viene utilizzato sulla nostra pelle.

Trascorso un po' di tempo senza utilizzare tali sostanze, spesso si notano minore untuosità e/o minore secchezza e un colorito più sano: finalmente si può vedere il reale colorito della nostra pelle e non quello mostrato dalle paraffine e dai siliconi. In una parola si impara a riconoscere le proprie reali esigenze e ad assecondarle. La cosmesi eco-bio, in questo senso, è educativa.

### 4. SPENDIAMO IL GIUSTO PREZZO

Non è vero che i cosmetici bio-compatibili costano tanto, ci sono tante fasce di prezzo anche in questo settore.

La differenza sostanziale è che in profumeria/farmacia/erboristeria possiamo spendere anche 50 euro per 50 ml di fluido a base di siliconi e petrolati che ai produttori sono costati pochissimo, venendo doppiamente "beffati". Molti prodotti ecologici durano anzi molto di più degli equivalenti tradizionali, perché hanno formulazioni più concentrate, quindi basta una minima quantità di prodotto per ottenere il medesimo risultato.

### 5. NON CURIAMOCI DELLA PUBBLICITÀ

Imparando a leggere le etichette potremo finalmente concentrarci su pochissimi prodotti ma assolutamente validi, eliminando inoltre tutti i cosmetici "prodigiosi" pubblicizzati da meravigliose modelle e da paffuti bambini, non appena realizzato tutto ciò che contengono e quanto ci vengono fatti pagare. Non è liberatorio?

Se i motivi elencati vi sono sembrati validi, potrete iniziare ad avventurarvi nel magico mondo del consumo critico in cosmesi. Come? Cominciando a controllare quello che avete in casa. Vi ricordiamo che potete aiutarvi con (<http://www.biodizionario.it>). Alcuni suggerimenti:

Non spaventarsi. Non buttare tutto. Non pensare che farcela è impossibile.  
Un passo alla volta, e capire diventerà sempre più facile

## I DIARI DELLE MAMME: ESPERIENZE CONCRETE

### IL DIARIO DI ELENA C.



Alessandro gioca senza pannolino



Alessandro con papà Gianluca sul water

*Eccomi finalmente a rapporto con la nostra eco-pannolino-avventura, che comincia con un rientro a casa di quelli non proprio in buona salute. Non sono tornata dall'ospedale nelle condizioni ideali per mettermi a sperimentare i pannolini di stoffa, infatti me ne sono ben guardata e non me ne sono fatta problema alcuno. Ho quindi usato usa e getta eco-Wip per un paio di settimane. A un certo punto, stremata dalle difficoltà varie e svarie, m'è venuto lo schizzo creativo di tirare fuori i pannolini di stoffa, giusto per divagarmi un po'. E in effetti ha funzionato: addirittura il momento della pulitura delle cacche mi rilassava i nervi: strofinavo e sguazzavo nel marsiglia come terapia manuale anti-stress... e funzionava!!*

*Avevo preso il gusto ad usare i ciripà quando al piccolo si è un po' irritata la pelle. Dal che abbiamo sospeso per qualche giorno i pannolini di stoffa che lo tenevano più bagnato e siamo ripassati all'eco usa e getta. A questo punto due considerazioni: mi sentivo male ogni volta che dovevo buttare il sacco pieno di pannolini...erano un'enormità! Uno scempio ecologico che mi faceva sentire in colpa. La seconda cosa è che il costo è notevole, sia in caso di tradizionali che a maggior ragione di quelli eco-bio. I modelli pensiero però sono un po' difficili da sradicare: passata agli usa e getta pensavo che non avrei più ripreso la stoffa. Poi l'ho ripresa a tratti alterni, e poi a un certo punto sempre più fino a che sono ripassata ai pannoli di stoffa.*

*Dopodiché sono degenerata: poiché come sperimentatrice e co-autrice del manuale ne avevo in casa di diversi tipi pervenuti da diverse mamme, mi sono messa a sperimentarli tutti e mi ci è preso gusto. Mi pareva di essere tornata ai bei tempi quando passavo le giornate a cambiare le scarpette alla barbie! Tutt'ora uso questi pannolini con questo giocoso stato d'animo, un modo di rendere leggero e bello un gesto che con altra testa può sembrare solo fatica.*

*Per quel che mi riguarda posso testimoniare che la sperimentazione dei pannolini di stoffa mi ha aiutato a divagarmi la mente da altri pensieri, sarò un caso psichiatrico ma potrei essere definita "la mamma che è stata salvata dalla depressione dai pannolini di stoffa". Non so se posso andarne fiera, ma tant'è!!*

*Sono inoltre fortunata perchè mio marito condivide questa scelta e si prodiga nel rendere facile possibile & normale usare i pannolini di stoffa, sguazza nel marsiglia pure lui senza farsi problemi e fascia suo figlio in pannolini di stoffa di facile utilizzo.*

*Ecco quindi il diario delle mie varie sperimentazioni:*

#### **1) CIRIPA'**

*Non avrei MAI creduto che avrei usato i ciripà! E ripeto: MA!!!*

*Me li ha regalati Francesca G., sono di un cotone così bello e morbido che non ho potuto resistere dall'usarli, inoltre quando il bimbo era proprio piccolo erano gli unici che gli andavano bene. Facilissimi e belli da mettere, pratici, si lavano e asciugano velocemente. Uno spasso.*

*Poiché non ero certa di usarli non avevo acquistato la mutanda di lana. Le mutande di lana vanno usate al posto di quelle di plastica idrorepellente. A vederle in foto sono piuttosto orrende - motivo per cui non le avevo prese in considerazione, sigh...-ma moltissime volte, soprattutto questa estate, ho rimpianto di non avere una copertura più traspirante da mettere al ciripà, e se avrò un altro figlio certamente per i primi tempi le comprerò per lasciarlo più fresco.*

*Al momento ne sto usando una che mi ha da poco spedito Francesca, è fantastica per lasciare il bimbo più libero ed evitargli coperture sintetiche, è verissimo che non lascia uscire né pipì né pupù.*

*Alessandro ha compiuto 6 mesi e sto usando ancora i ciripà, tra gli altri pannoli, anche perchè ne ho tantissimi e mi permettono di cambiare il piccolo molto spesso.*

*Mi è stato detto che si riesce ad usarli bene fino a quando il piccolo non impara a girarsi e divincolarsi con forza, cosa che rende difficile avvolgerlo nell'amato ciripà... Sono certa che li rimpiangerò! ☺*

## 2) PREFOLD

Altra meravigliosa scoperta: costano pochissimo e sono favolosi. Si lasciano in diversi modi, asciugano velocemente e anche in questo caso visto il basso costo - 2-3 euro l'uno -ci si può fare una scorta notevole così da averne sempre di asciutti da mettere. Non ho comprato la prima taglia ma solo la seconda, l'ho sempre usata piegandola in alto e in basso in modo da modellare l'altezza giusta. Mano mano Alessandro cresce diminuisco la piegatura e il prefold va sempre bene. Adesso che il bimbo è più grande aggiungo un inserto. Si possono usare anche ripiegati in 4 e infilati nella mutanda idrorepellente. A me non piace lasciare i fianchi del bimbo a contatto della mutanda sintetica, quindi prima di mettere la mutanda gli metto un ciripà che fissi l'inserto e copra i fianchi. Mi trovo benissimo, non so se perchè il mio bimbo è magrettino e riesce a vestire tutto ciò o se è una soluzione che può andare bene per tutti.

## 3) PANNOLINI SAGOMATI IN TRE PEZZI TAGLIA UNICA

Ho dei pannolini dei popolini ricevuti in regalo da Elena L., sono del tipo a pannolino taglia unica. Quando il piccolo era sotto i 4 chili non riuscivo a metterli perchè erano troppo grandi, ora li mette e sono ottimi, li lascio a disposizione del babbo che non ha dimestichezza con le fasciature di ciripà e prefold, mentre questi li mette senza problemi. È capitato di sovente che quando mi preparavo per uscire lasciando il bimbo a lui mi chiedesse "mi hai lasciato i miei pannolini??".

Sempre ricevuti da altre mamme ho altri pannolini taglia unica che gli sono un po' grandi, ma ho scoperto che usando lo snappy che uso per chiudere i prefold posso farglieli aderire bene senza aspettare che gli vadano bene i bottoncini del pannolino che ora gli sta grande.

## 4) PANNOLINI TECNICI

Ho acquistato dei pannolini di pile. Sono bellissimi, praticissimi. E sono anche parecchio costosi!

Dopo avere speso quella che mi pare un'enormità per le nostre varie sperimentazioni, siamo anche arrivate a procurarci i tessuti per farceli da noi. Ho cucito dei pannolini in pile e pul di cui vado orgogliosissima! Ho usato un modello che mi è stato spedito e poi l'ho aggiustato su misure di Alessandro dandogli la forma che meglio lo vestiva dei vari che avevo comprato.

Ho poi usato delle vecchissime salviette -della dote di mia madre di 45 anni fa - per cucire degli interni assorbenti e sono molto molto soddisfatta. Poichè questi interni non rimangono a contatto del piccolo ma vengono infilati tra il pul e il pile la loro ruvidezza non crea problemi alla pelle. Non li uso invece a contatto del bimbo all'interno di altri pannolini.

Mi sogno di notte di mettermi alla macchina da cucire per fare dell'altro, purtroppo ora non ho tempo ma appena possibile mi lancio in una produzione pannolinesca multicolor.

## 5) STRISCE DI MICROPILE

Ho comprato un po' di micropile- il pile speciale che drena i liquidi -ho tagliato delle strisce da mettere sopra gli inserti dei pannolini, in questo modo uso il pannolino di stoffa ma a contatto col piccolo ho le strisce di pile che lo tengono più asciutto. Non le uso sempre, le alterno a seconda di necessità e perchè no.... virtù! A volte ho piacere ad usare il pile, in altri periodi mi piace più che stia a contatto con la stoffa. Alterno anche a seconda se uso crema o meno: la crema tende a cerare il pile. Inoltre non mi piace l'effetto crema+sintetico, quindi tutte le volte che metto una crema uso un pannolino di stoffa. Avere diverse soluzioni a portata di mano mi permette di alternare a seconda di come sta il piccolo e di cosa sento meglio per lui (e di come gira la luna a me!)

Un altro vantaggio delle strisce in micropile è che se il piccolo fa la cacca essa si stacca molto facilmente dal pile ed è velocissimo pulire il pannolino.

## 6) EDUCAZIONE PRECOCE AL VASINO

Senza crearmi ansia di seguire diligentemente il metodo "senza pannolino", ho provato da subito a mettere Alessandro sul lavandino quando doveva fare pipì o cacca. Lui si è abituato da subito a considerare normale il "non farsela addosso se possibile".

Dal che a un certo punto, visto che facevo fatica a tenerlo sollevato sul lavandino, ho acquistato un riduttore per il water, ho preso una sedia piccola - quelle dei bambini - su cui io mi siedo "abbracciando" con le gambe il water, con Alessandro poggiato sul riduttore e la schiena poggiata a me. A oggi, Alessandro ha sei mesi e tutte le notti quando lo alzo per allattarlo e gli cambio il pannolino, lo metto sul water e fa SEMPRE una pipì prima che gli metta il pannolino nuovo - una pipì in meno che si tiene per ore ed ore. Spesso quando lo cambio lo metto sul water e lui ha imparato a starci tranquillo ad aspettare, spesso spinge e a volte ci fa la cacca. Senza ansia di prendere tante pipì o tante cacche, con gioia e divertimento - sul water cantiamo varie canzoncine - per Alessandro è normale già da ora fare i suoi bisogni sul water, se possibile.

Alterna anche momenti in cui nel water non ne fa nemmeno una e subito dopo si prodiga sul fasciatoio! Va bene così, importante non forzare, ma sempre proporre.

## 7) SENZA PANNOLINO

Un altro aspetto bellissimo e interessantissimo è lasciare il piccolo senza pannolino. Quando la stagione era calda era più facile lasciare Alessandro sul suo tappetino a culo nudo: bastava mettere delle traversine sotto di lui e cambiarle quando le bagnava. Con il freddo ho interrotto la pratica per paura che si ammalasse, ma gli piace talmente stare senza pannolino- e se ne sta anche per i fatti suoi a giocare permettendomi di fare altro! - che alla fine ho trovato un modo alternativo: lo lascio senza pannolino, gli metto sotto una traversina, rimbocco la tutina sulla pancia e gli infilo un paio ghettime lunghe. Poichè le ghettime hanno l'elastico largo e con tre movimenti lui se le toglie facilmente, le rimbocco sopra la tutina che gli ho piegato sulla pancia così rimangono ferme, lui non prende freddo e gioca e si diverte come mai. Quando si bagna altro non faccio che cambiare ghettime e traversa. Lo prendo anche in braccio e non mi preoccupo che si bagni in braccio a me. Ormai sono talmente abituata che anche quando siamo in giro -al gruppo donne post parto, a casa dei miei, ecc- appena ho l'occasione lo lascio libero, porto con me le traversine e le ghettime. A mettere il pannolino si è sempre a tempo. Adora stare senza pannolino, come tutti i bambini!

## 8) MUTANDE

Ho usato mutande in tessuto sintetico impermeabile. Non mi sono trovata male ma certamente le successive mutande in Pul che ho acquistato sono molto meglio sia come materiali che vestibilità. Non da ultimo l'estetica: sono colorate e il solo colore dà un effetto diverso e più trendy, che onestamente non guasta. Le classiche mutande bianche hanno un certo non so che di "ortopedico" che non è che delizi molto la vista.... va bene l'ecologia, ma anche l'occhio vuole la sua parte! Vendono tantissimi tipi di mutande: a parte l'aspetto estetico ci sono molte differenze tra un tessuto e l'altro, tra le chiusure, i velcri e i bottoni. E' importante che sopra a tutto la mutanda sia comoda, morbida, che non segni e non soffochi.

Come già detto la mutanda di lana rimane comunque la più sana per il piccolo. Non avrei mai pensato di diventare una fan della mutandina della nonna ma diventando madre m'è capitata pure questa!

## 9) USA E GETTA

Li ho usati le prime settimane di vita del bimbo, li ho mantenuti per la notte e in rari casi in cui devo uscire e non ho la possibilità di cambiare spesso il piccolo. Di notte non ho ancora trovato una soluzione soddisfacente, non mi piace lasciargli il pannolino di stoffa bagnato per molte ore. Forse un giorno proverò a comprare i pannolini adatti alla notte consigliati da Francesca, per il momento mio marito mi ha chiesto di usare un usa e getta per la notte e per amor familiare ho adottato questa soluzione- diciamo che almeno non mi sento in colpa!!!- Però.... considerando che ho usato quasi esclusivamente pannolini di stoffa, non mi capacito che alla resa dei conti ho usato già 450 pannolini usa e getta! Faccio e rifaccio i conti dei vari pacchi che avevo comprato perchè mi sembra impossibile.. ma la matematica non è un'opinione. Quando stilando il manuale avevo letto che ogni bimbo usava 4500-5000 pannolini mi sembrava un'esagerazione, adesso che conto quanti ne ho usati io mi sembra impossibile che chi usa solo usa e getta riesca a stare in quelle cifre! Mi vergogno a testimoniare quanti usa e getta ho buttato nell'ambiente, lo dico perchè inviti anche altri a riflettere. .Per il momento io cerco di usarne uno solo la notte, invece che cambiarne tre come facevo per i primi mesi.

## 10) LAVAGGI

Inizialmente buttavo i pannolini nel bidone, aggiungevo acqua e bicarbonato e coprivo col coperchio. Non amo molto questa soluzione, tantoché a un certo punto ho messo il bidoncino nella doccia, non ho aggiunto acqua e mano mano che i pannolini si bagnano li poggio sul bordo come dovessero asciugare. Essendo che la pipì del bebè non puzza - per il momento - non ho avuto problemi di odori in bagno. I pannolini sporchi di cacca li pulisco togliendo con carta igienica il grosso e poi lavandoli nel lavabo con sapone marsiglia e acqua calda, poi li strizzo e li metto sopra agli altri. Lavatrice a 50 gradi con poco detersivo eco, aggiunta di un cucchiaino di percarbonato, acido citrico come ammorbidente. Sono sempre venuti pulitissimi.

Questa esperienza pannolinesca è stata molto molto positiva per me, direi Creativa.

Come promotrice del manuale dei pannolini di stoffa avevo paura che alla resa dei conti non sarei riuscita ad usarli, e di farci una pessima figura!

Ma alla fine è stato davvero semplice e simpatico, e lo è tutt'ora.

Da parte mia mi sono concessa sia all' inizio che in alcuni momenti di altissimo stress e grande stanchezza di usare U&G se non mi sentivo di fare un minimo di fatica in più. Così facendo mi accorgo che basta pochissimo per riprendermi e tornare a entusiasmarmi di usare, provare e cucire pannolini di stoffa.

Confido di potere utilizzare tutti questi materiali anche per un prossimo - spero!- figlio.

Se così non fosse comunque ho un parco pannolini che verrà usato da altri bambini e che risparmierà una quantità enorme di pannolini usa e getta all'ambiente.

Considerando 4-5000 pannolini per il mio, e 4-5000 pannolini per un altro che sicuramente userà i pannolini che già ho, so di avere risparmiato all'ambiente almeno 8000 pannolini sintetici.

Al momento proseguo con quest'avventura che mi ha anche permesso di conoscere mamme e donne fantastiche, che mi hanno aiutato e ancora mi sostengono tantissimo nell'avventura di essere mamma.

Nel mio quotidiano di sostegni e esempi per quanto riguarda i pannolini di stoffa non ne avevo. Addirittura un membro della mia famiglia - nonostante sia al corrente del mio continuo impegno per l'ambiente - è arrivato a dirmi che secondo lui l'unico motivo per cui una persona usa pannolini di stoffa è che non ha i soldi per comprare gli usa e getta!

Non fosse stato quindi per internet e la possibilità di incontri con mamme "alternative" non avrei avuto speranze di trovare sostegni da nessuna parte.

Altra cosa bellissima è il via-vai su e giù per l'Italia di pacchetti pieni di pannolini, tessuti, riusi e ricicli, acquisti fatti in comune, condivisi con le mamme conosciute on-line.

Non da ultimo, considerata la mia inguaribile imbrantaggine nella navigazione internet e la altrettanto miserima conoscenza delle lingue straniere, ho avuto la possibilità di acquistare cose inimmaginabili in siti sparsi per il globo grazie a Francesca che traduceva in tempo reale e ordinava anche per me.

Non vi dico cosa non può saltare fuori da un sito di tessuti inglese che fa tradurre da un traduttore automatico le proprie pagine di vendita..... questa è un'altra storia e si racconterà - forse - un'altra volta...

## IL DIARIO DI FEDERICA



Milo, a 2 mesi e mezzo, indossa un pannolino Haute Pockets a taglia unica

*Ho cominciato ad interessarmi ai pannolini lavabili mentre aspettavo Milo. Sia io che il futuro papa eravamo intenzionati ad utilizzare i lavabili, sia per ragioni economiche che di principio. Abitiamo a Roma, in un appartamento piuttosto piccolo (una cinquantina di mq), e non abbiamo un'asciugatrice, né un balcone.*

*Per questo motivo, la nostra scelta è ricaduta immediatamente o quasi sui pocket in pile, data la loro rapidità di asciugatura. Da una prima bozza di questo lavoro, inoltre, sembrava anche potesse essere una scelta conveniente in termini economici.*

*Per quanto ci riguarda, pertanto, le sperimentazioni fatte sono state tutte nell'ambito dei pocket (con l'eccezione di un AIO – Morbidoso Berryplush, di marchio canadese).*

*Il nostro acquisto iniziale è stato di 3 pannolini in taglia XS, 2 Happy Heiny's, 1 Bumwear e 1 Fuzzi. Il parco si è arricchito di altri pannolini, prevalentemente Fuzzi, che ci sono stati donati da un'altra mamma romana che non aveva potuto utilizzare i suoi XS a causa di un'infezione del suo bimbo che richiedeva lavaggi a temperature troppo elevate. In totale, per il primo mese avevamo 12 pannolini circa, e lavavamo una volta al giorno almeno. Avevamo 4 Happy Heiny's (HH), 2 Bumwear XS e il rimanente erano Fuzzi.*

*Abbiamo iniziato ad utilizzare i lavabili al rientro dall'ospedale, immediatamente. Mi ero anche procurata una confezione di pannolini usa e getta WIP che, confesso, abbiamo fatto fatica a terminare, e che abbiamo usato davvero in rare occasioni (in particolare, quando eravamo a corto di pannolini durante giornate particolarmente caccose).*

*Personalmente, non saprei se consigliare o meno un acquisto di pannolini in taglia XS. Gli HH, che vestivano perfettamente Milo alla nascita, si sono rivelati ben presto troppo piccoli e sono stati messi quasi subito in pensione. Inoltre, a differenza dei Fuzzi, ci hanno talvolta lasciato in panne con delle perdite di pipì. I Fuzzi hanno senz'altro una vestibilità migliore sul neonato, sono più fascianti, e durano di più in termini di tempo. Ma il nostro bimbo, nato di 3070 grammi, è cresciuto così rapidamente che se avessimo dovuto acquistare i pannolini in taglia XS sicuramente non avremmo ammortizzato la spesa per l'uso che ne ha fatto.*

*Siamo infatti passati ai pannolini in taglia S e ai taglia unica ridotti già dai primi di ottobre.*

*A quel punto, approfittando di un ordine fatto con altre due mamme presso il sito di Ecobaby, mi sono dotata di una grande quantità di pannolini pocket di cui mi ero ritenuta soddisfatta. Il costo unitario di ogni pannolino è stato di 13,50 euro, e ho ordinato anche degli inserti extra in canapa e flanella di canapa. Devo dire che se questi ultimi si equivalgono in termini di assorbenza, io continuo a prediligere i primi ai secondi, che si restringono meno pur restando più rigidi della flanella (inconveniente a cui tra l'altro si può facilmente ovviare con una passata di ferro da stiro), e che quindi possono essere utilizzati anche da soli. Per i taglia unica inoltre, ho acquistato della microfibra per farmi fare gli inserti della taglia superiore da mia suocera (che è sarta, io fatico a cucirmi un bottone!). Con 2 yarde di stoffa dovrebbero ad occhio e croce venire fuori 16 inserti sagomati al costo di 35 euro (26 per la stoffa e 9 di spedizione, circa 2,20 l'uno).*

*Attualmente, Milo ha quasi 5 mesi ed è cresciuto ancora parecchio (all'ultimo controllo pediatrico una ventina di giorni fa era 7300 grammi), per cui devo dire che alcuni pannolini che avevano avuto una vestibilità discreta in alcuni periodi sono stati recuperati e rivalutati adesso e viceversa. Come per le altre esperienze, quindi, io credo sia meglio dotarsi anche nel caso dei pocket di pannolini di varia tipologia, che possono rispondere alle esigenze del bimbo nel corso della sua crescita.*

*Vorrei anche aggiungere che senza il confronto avuto con altre mamme utilizzatrici della stessa tipologia di pannolini nel forum sicuramente ci sarebbero stati pannolini (vedi il succitato Morbidoso) che avrei messo in cantina senza colpo ferire. I suggerimenti e i confronti che ho avuto modo di avere con altre mamme in questo senso mi hanno aiutato in maniera determinante, sia con la farcitura dei pannolini che con suggerimenti per il lavaggio.*

*Per la notte, noi riusciamo ad andare avanti senza problemi (salvo notti eccezionali, ma questo ci è successo anche le rare volte che avevamo usato gli Usa & Getta) con il doppio inserto. Milo è sempre stato un bimbo piuttosto piscione, e quindi io mi sono trovata bene con il doppio inserto, uno di microfibra e uno di canapa o di flanella di canapa (per la notte tuttavia io prediligo il primo per la questione superficie assorbente di cui ho già detto poco sopra). Solitamente, infarcisco il pannolino con un sagomato di Microfibra, più morbido, per la parte che resta più a contatto con il bambino, e con il canapone o la flanella a contatto con il pannolino. Li metto sovrapposti ma al contrario, cioè quello di microfibra con la parte più larga sul davanti e la canapa o flanella con la parte più larga dietro, in modo da avere superficie assorbente sia sulla schiena (Milo dorme ancora supino) che davanti, dove sale la pipì dal pisellino (so di mamme di bimbe che invece rinforzano prevalentemente al centro e sulla schiena).*

*Le poche volte che abbiamo avuto perdite, queste sono state causate da una chiusura impropria del pannolino (ci è successo più con il velcro che con i bottoncini, a dire il vero, ma quando usavamo i Mommy's Touch ridotti anche i bottoni non sono sempre stati a prova di bomba) oppure perché l'inserito non era bene appianato. Milo si muove abbastanza nel sonno, e nonostante ciò con il doppio inserto (che uso anche se dobbiamo uscire per parecchie ore) ci troviamo davvero bene.*

*Il diario del mio utilizzo lo potete leggere integralmente qui:*

*<http://www.ecobaby.it/public/forum/viewtopic.php?f=3&t=536&st=0&sk=t&sd=a>*

*Lavaggi*

*Ho sperimentato vari sistemi, ma devo dire che nel complesso sono riuscita ad ottenere risultati piuttosto soddisfacenti. Ho usato per un certo periodo di tempo l'ammollo con poco detersivo e percarbonato di sodio, poi avevo deciso di fare l'ammollo direttamente in lavatrice: lasciavo i pannolini risciacquati nel bidoncino e poi al momento del lavaggio, facevo caricare l'acqua, lasciavo che si scaldasse la temperatura e li tenevo la notte in acqua, detersivo e percarbonato, facendo ripartire il ciclo la mattina successiva. Poi ho rinunciato, perché ho temuto che la temperatura dell'acqua a 60° per parecchie ore potesse, a lungo andare, allentare gli elastici. Adesso procedo così: i pannolini bagnati di sola pipì li risciacquo e li metto nel bidoncino, quelli sporchi di cacca li lavo con sapone di Marsiglia per togliere il grosso e li passo con lo smacchiatore liquido Sonett prima di buttarli in lavatrice, dove procedo con il ciclo sintetici a 60° e risciacquo intensivo (aggiungo aceto bianco al posto dell'ammorbidente e qualche goccia di Tea Tree).*

*EC: il mio cruccio*

*Un capitolo a parte lo meriterebbero i miei fallimentari esperimenti con l'EC, a cui ero e sono tuttora fortemente interessata ma alla cui messa in atto ho trovato vari ostacoli. Inizialmente, a causa della debolezza post-parto e della mia totale dedizione all'allattamento di un bimbo che mangiava ogni 45 minuti di giorno e comincia adesso a mangiare meno, in seguito anche a causa dei vestitini ereditati (o meglio, prestati) prevalentemente body e tutine che mal si prestano alla pratica dell'EC e, non da ultimo, a causa del blocco che Milo ha mostrato nei confronti della posizione sul lavabo, sul vasino e sul WC.*

*Comunque, nei primi giorni ho cercato di tenerlo molto spesso spannolinato al cambio del pannolino. Approfittavo per fargli dei massaggi, ma a differenza di altri bimbi lui invece che rilassarsi si agitava. Così ben presto il momento del cambio si è trasformato in un bel momento di gioco e coccole, e spesso è capitato che facesse varie pipì al volo. Con la cacca abbiamo avuto risultati altalenanti, spesso causati dal rifiuto che Milo sembrava avere quando lo sdraiavo sul fasciatoio per sbottonare il pannolino se mi accorgevo che stava facendo la cacca. Se lo lasciavo giù, la faceva, altrimenti se provavo a portarlo sul lavandino o a metterlo sul vasino (oggetto sul quale ancora oggi non sono riuscita mai a metterlo senza che strillasse) si 'bloccava' e finiva per non farla più.*

*Crescendo, ha cominciato a prediligere la posizione seduta e il suo gabinetto sono diventate la sdraietta prima e il seggiolino auto montato su una sedia da ufficio (il nostro passeggino da casa) poi. Ma a quel punto, quando mi sembrava di individuare i segnali di una prossima evacuazione e cercavo di venirgli incontro portandolo a farla, ancora ho avuto blocchi. Quindi a poco a poco mi sono accontentata di cogliere il suo segnale e cercare di cambiarlo non appena aveva evacuato, cosa che sto facendo ancora adesso. Mi auguro che con il raggiungimento dell'equilibrio in posizione seduta e con il diradarsi delle poppate si possa riprovare.*

## IL DIARIO DI ELENA L.



Sara a 8 mesi gioca sul vasino



e con papà Bruno facendoci la cacca in piedi

Ciao

*il mio diario è quello di una mamma partita con buone intenzioni ma che alla fine ha utilizzato unicamente i pannolini usa&getta!*

*Come, immagino, la maggior parte delle mamme, credevo che l'era del pannolino lavabile fosse definitivamente tramontata quindi ho accolto con curiosità ed estremo interesse la notizia passata da un'amica (quando ero incinta di Sara) che ancora esistevano i pannolini di stoffa.*

*Ho girato per alcuni negozi/erboristerie, mi sono fatta mostrare i pannolini di stoffa e alla fine ho optato i Popolini. Decido però di non prendere il set completo ma solo una decina di pannolini e un paio di mutandine impermeabili rimandando a poi l'acquisto di un'ulteriore scorta una volta testati.*

*Nei primissimi giorni, già sufficientemente faticosi, scegliamo di soprassedere, purtroppo al 6° giorno di vita alla piccola viene diagnosticata un'infezione micotica, ovviamente non è il caso di lasciarla nell'umidità in quanto i funghi proliferano in ambienti bui e caldo-umidi. A dispetto di qualsiasi cura la situazione resta invariata mese dopo mese, quindi decido, parallelamente ai tentativi di cura perennemente falliti, di lasciarla frequentemente all'aria e utilizzare pannolini usa&getta cambiandola spessissimo proprio per lasciarla il più asciutta possibile. Credo di avere provato la stragrande maggioranza di marche u&g presenti nella grande distribuzione: il ragionamento iniziale è quello della maggioranza di persone (credo): spendere il meno possibile, tanto per l'uso che se ne fa....meglio approfittare delle offerte dei vari centri commerciali.....*

*Ho iniziato dai Coop (uguali agli Huggies), un tantino "rigidi" e che perdevano le famose palline di gel (sono stata totalmente rimborsata), passando dai Lidl, ai Carezza, per approdare ai Pampers (hanno un odore "chimico" molto forte una volta bagnati ma devo dire i più morbidi al tatto). Sinceramente a livello di assorbenza non ho notato grandissime differenze tra una marca e l'altra, con ogni tipo non ho praticamente mai avuto "fuoriuscite". Quelli più "rigidi" (i Coop e Huggies sembrano di carta!) inevitabilmente segnano un pò le gambine cosa che con i Pampers, di cui ho provato tutti i tipi possibili (Sensitive, Baby Dry, Sole e Luna etc..) non succedeva, ad esempio.*

*Il problema delle fuoriuscite di gel e uno strano odore "chimico" che rilasciavano alcune marche non appena il pannolino si imbeveva di pipì, mi portarono un giorno a cercare soluzioni diverse, a pormi delle domande e se, da un lato, iniziai ad utilizzare Moltex (il fatto di essere venduti nei circuiti biologici mi tranquillizzava sul discorso materiali utilizzati – cosa poi tutt'altro che appurata alla resa dei conti-) dall'altro mi portarono lanciarmi in rete alla ricerca del maggior numero di informazioni possibili, "l'incontro" con Elena C. e il buttarci nella stesura del Manuale è stato tutt'uno.*

*Altro incontro fortuito e fortunatissimo: [www.evassist.it](http://www.evassist.it), il sito più illuminato nel vero senso della parola: mi ha letteralmente illuminata sull'evidenza di qualcosa che è tutt'altro che ovvio nella società occidentale: i bambini NON hanno bisogno di pannolino.*

*Intimamente ero sempre attraversata da un pensiero senza soluzione apparente: "come potere chiudere una piccolina in questi mutandoni (fatti con cosa poi?) con il prurito e il bruciore che avrà, che magari si intensifica a contatto con urina/feci, senza possibilità di grattarsi o di stare più di tanto all'aria aperta...."*

*Ero arrivata a spendere quantità di denaro inusuali cambiando continuamente pannolino alla bimba, ogni giorno era un sacco enorme di Moltex (con il costo che hanno e mai in offerta) che finiva nella spazzatura. Nonostante tutto cercavo di lasciarla senza pannolo il più possibile, ma erano poi decine di traversine da buttare....*

*In questo senso l'EC rispondeva pienamente a qualcosa che intimamente desideravo ma di cui non trovavo riscontro nel comune pensare, d'altra parte nei miei innumerevoli viaggi (soprattutto in Africa) mi ero sempre domandata come fosse possibile tenere i bambini addosso tutto il tempo senza essere continuamente imbrattate o bagnate.*

*Il mio compagno mi appoggiò in pieno in questa "avventura" e decidemmo di buttarci nell'EC: dopotutto Sara era già grandina (8 mesi appena fatti), le pipì non più così frequenti come i primi mesi e le cacche poco frequenti e assolutamente gestibili.*

*Eravamo agli inizi di Giugno, niente di meglio che lasciarla libera di sgambettare tutto il giorno e la notte all'aria aperta!*

*Devo dire: mi sono sentita sollevata da questa decisione e devo ringraziare profondamente Bruno per avermi appoggiato fino in fondo anche in questa esperienza.*

Nel frattempo il Manuale prendeva forma, si aggiungevano altre mamme con le loro idee ed esperienze, scoprivo l'infinita varietà offerta dai pannolini di stoffa, si lavorava per trovare un usa&getta di certa eco-compatibilità (non riuscendo a trovare effettivi riscontri su Moltex) mentre a casa l'EC proseguiva, praticamente integrale anche se con alti e bassi, periodi con una intensa intesa alternati a periodi più difficoltosi ma si andava avanti.

D'altra parte, se ero arrivata ad utilizzare un pannolino nuovo ad ogni pipì, (perchè sì, nel frattempo la Candida c'era sempre, a dispetto dei santi) e a controllare ogni 15-20 min che non avesse fatto la cacca, dato che il contatto con le feci le provocava un'irritazione intensissima, tanto valeva lasciarle addosso un pantaloncino, una mutandina o in casa semplicemente nulla e lavare direttamente l'indumento anziché sprecare soldi, alberi e forse anche salute...

Con l'arrivo dell'autunno e il mio rientro al lavoro (che significava per Sara asilo la mattina e pomeriggio con la nonna), l'EC è proseguito con fasi alterne: all'asilo non se ne parlava proprio (bambina con Candida senza pannolino non viene accettata) con la nonna discussioni infinite.

Di notte faceva più freddo: se una pipì notturna a Luglio evapora velocemente a Ottobre/Novembre diventa di difficile gestione.

Accettiamo un compromesso di pannolini Moltex all'asilo portati da casa (in sostituzione dei loro Chicco – devo dire buona vestibilità, buona morbidezza ma di fatto di materiali comuni agli altri usa&getta) e un'EC proseguito come e quando possibile, Moltex a casa per la notte.

Il Manuale mi ha dato, infine, l'opportunità di approdare ai Wip, verso i 14 mesi di Sara, quando la Candida è finalmente sparita (con una cura omeopatica, visto che con la medicina tradizionale non si approdava da nessuna parte) e oramai le pipì notturne iniziavano a essere sempre più rare.

Ho utilizzato la "nuova versione" dopo che l'Azienda ci aveva avvisato dei problemi iniziali avuti con questi nuovi pannolini. Non hanno bande laterali quindi è facile posizionarli in maniera errata e in questo caso le fuoriuscite sono inevitabili, non hanno la morbidezza esterna di altri pannolini, ma mentre nei tradizionali la morbidezza è garantita dal polipropilene, personalmente se l'esterno dei Wip è più rigido dovuto al Mater-bi preferisco mille volte il secondo senza ombra di dubbio!

All'interno, quindi a contatto con la pelle del bambino, la morbidezza è pari agli altri e non è capitato che segnassero le gambine.

Il "problema asilo" è stato aggirato semplicemente ritirandola dopo pochi mesi e, con mia somma gioia, dai suoi 14 mesi e mezzo anche la nonna si è convertita all'EC diurno (anche se senza troppa convinzione – diciamo che ho sequestrato e regalato le ultime scorte di pannolini). Per la notte ho proseguito con Wip per ancora qualche tempo anche se devo dire non era obbligatorio trovarli bagnati la mattina.

Finalmente, con l'arrivo dei primi tepori primaverili e verso i 18 mesi e mezzo di Sara anche il Wip notturno è stato abbandonato!

Aggiungerei una piccola nota sull'EC: con una bambina già grandicella sicuramente è completamente diverso che iniziare con un bimbo piccolissimo: a 7 – 8 mesi c'è voluto sicuramente più tempo e pazienza per associare piss-piss a pipì/vasino/lavandino/water.

A quell'età hanno le loro idee già "ben chiare" quindi tante volte decidono liberamente se scaricarsi nel luogo preposto o meno (facendola poi 2 min più tardi nel pantaloncino). Questo mi ha fatto pensare che:

- è lampante: un controllo degli sfinteri "elementare" esiste, sennò perderebbero pipì e cacca a ciclo continuo
- semmai, non hanno facoltà di "trattenere" volontariamente però di per certo riescono volontariamente a "spingere" e a fare pipì se ne hanno un pochino associando ad un suono vocale e a una data situazione
- amano la nudità e lo stare bagnati, per lo meno da una certa età, sembra non essere piacevole
- hanno piena consapevolezza del fatto che pipì e cacca sono prodotti del loro corpo e gestibili parzialmente dalla loro volontà
- hanno una loro modalità assolutamente individuale di segnalare ciò che sta inevitabilmente per succedere

L'atteggiamento sicuramente più deleterio (e spesso ci si cade, occorrerebbe quindi fare sempre attenzione ai nostri più intimi stati d'animo perchè i bimbi li percepiscono con estrema facilità) è di lanciarsi in una "gara" per cercare di "prendere" più pipì possibili, magari portando spesso il bambino sul vasino nel timore di bagnare in giro (ad es a casa di amici, al super etc..).

Col senno di poi questo è stato sicuramente il motivo di tanti rifiuti della piccola ad essere accompagnata da me o da mia madre.

Con il babbo è successo molto raramente, proprio perchè lui ha sempre preso l'EC come esattamente va preso: se la fa bene, sennò non è un problema! tanto se si bagna si cambia pantaloncino e un po' di pipì non ha mai ammazzato nessuno.

Solo verso i suoi 17 mesi mi sono effettivamente accorta che era in grado di aspettare qualche secondo in più avvisando dell'arrivo della pipì, prima, segnalarlo (toccandosi lì) e farla era pressoché tutt'uno.

Una cosa buffa: per i primissimi tempi di EC si rifiutava di farla seduta: solo e tassativamente in piedi! Stava seduta sul vasino per lo più per giocare ma quando era il momento giusto preferiva alzarsi in piedi. La cacca ha smesso presto di farla nelle mutandine anche se qualche raro "incidente" è capitato fin verso i 15 mesi ma se ricordo bene erano casi molto sporadici e ne rimaneva molto delusa.

Inutile dire che consiglio a tutte le mamme di valutare questa possibilità senza scartarla a priori o pensare che sia una cosa impossibile a farsi, non necessariamente in forma integrale ma lasciandoli semplicemente liberi ogni volta che è possibile, dopotutto personalmente non farei mai sopportare a mio figlio qualcosa che per me è inaccettabile, ancora più se si tratta di restare chiusa giorno e notte dentro a una mutandona di plastica alta fino all'ombelico e per di più a mollo nei miei escrementi!

Elena L. Febbraio 2008



## IL DIARIO DI FRANCESCA B.

Vi manderò anch'io il diario della mamma alle prese con i pannolini di stoffa, sia dei momenti in cui, per riposarmi, ho intervallato agli usa&getta, sia dei momenti in cui mi ci sono trovata benissimo!

Dunque, io i Bambino Mio li compro a Trento, nel negozio Alda Baby. Il fatto di non doverli acquistare in internet ma in un negozio della mia città per me ha fatto la differenza. Di altri tipi avevo visto i Popolino che è vero che sono più pratici perché tutto in uno, ma è vero (confermato da un'amica che li usa) che essendo più grossi ci mettono una vita ad asciugare e anche la negoziante mi diceva che avrei dovuto comprare un'asciugatrice! Così uno si compra i pannolini lavabili poi consuma una botta di elettricità, che contraddizione!!

Beh, ho una casa microscopica senza posto né per asciugatrice né per stenditoio aperto perennemente, perciò volevo qualcosa che si asciugasse abbastanza rapidamente.

I Bambino Mio sono così composti: velina biodegradabile su pezza di cotone da piegare in 3 (le pezze sono di 2 misure, una dalla nascita ai 6/8 chili circa e l'altra fino ai 3 anni) il tutto da infilare in mutandina di plastica impermeabile.

Le mutandine hanno gli strap, sono di diverse misure e hanno simpatici disegni sopra!

Le pezze si lavano anche a 90 gradi (sempre senza ammorbidente), le mutandine al max a 60 gradi.

Io x praticità butto in lavatrice tutto insieme a 60 gradi, quasi sempre con prelavaggio sennò le macchie rimangono, però ogni tanto per farli venire puliti puliti lavo solo le pezze di cotone a 90 gradi.

Uso detersivo Ecolabel della Coop con percarbonato dei negozi biologici, poi aggiungo un po' di aceto di mele nella vaschetta dell'ammorbidente perché trovo che elimini l'odore completamente (e non resta odore di aceto!).

In bagno ho un secchio con coperchio nel quale aggiungo, man mano che si riempie di pannoli, acqua bollente e poco Napisan liquido. Ho provato (per ragioni ecologiche!) a eliminare il Napisan e mettere bicarbonato, ma anche mettendone a chili la puzza era insopportabile, inoltre nel Forum dei cosmetici mi hanno detto che il bicarbonato ha un potere battericida molto basso.

Il secchio si riempie ogni 2 giorni circa e allora faccio la lavatrice.

I Bambino Mio, a livello di tenuta, anche di notte, secondo me sono meglio degli Usa & Getta.

Difetti: da bagnati pesano parecchio, sono ingombranti e la bimba cammina un po' con le gambine larghe, ma questi sono i "contro" di tutti i lavabili!

Pro: se sono bagnati solo di pipì NON puzzano!!! Gli Usa & Getta puzzano molto di più.

Asciugatura: mutandine in massimo 2 ore, meno in estate. Pezze di cotone: nei mesi freddi davanti al termosifone che scalda ci mettono 1 giorno, nelle mezze stagioni un po' di più e in primavera/estate all'aperto mezza giornata o anche meno (come gli asciugamani).

Io sinceramente li consiglio, però non so se con i lavabili i bimbi si sentano davvero più bagnati e quindi si acceleri il processo di "spannolinamento", la mia ha 16 mesi e per il momento non ho intenzione di provare!

Riassunto del "diario" di mamma alle prese con i lavabili:

- il mio compagno voleva che li prendessimo quando Cecilia avrebbe avuto un paio di settimane, mi diceva "all'inizio sarai stanca, meglio usare gli usa&getta".

Per fortuna non ho seguito il consiglio!!! Purtroppo se ci si abitua alle comodità non si mollano più, invece chi inizia con i lavabili continua ad usarli!!

- Primitissimi giorni: ci mettevamo 10 minuti per assemblare un pannolino!!!! Meno male che i neonati non si muovono come a 6 mesi perché sennò mi sarebbe caduta dal fasciatoio....poi nel giro di pochi giorni ci siamo fatti furbi: al lato del fasciatoio preparavamo la pila di pezze già piegate e con la velina già messa sopra, al momento del cambio quindi non facevamo altro che inserirli nella mutandina, et voilà!

È tutta questione di prenderci la mano.

- Inizialmente, dato che nel pack che avevo comprato c'erano solo 3 mutandine per misura, continuavo a lavare le mutandine a mano, quasi ad ogni cambio perché si sa che i neonati la fanno liquida e 6 volte al giorno... poi mi sono stancata e ne ho comprate altre 2 o 3 e allora riuscivo ad attendere la lavatrice senza restare senza.

- Primi mesi: ero bravissima, lavabili sempre anche quando andavo in giro. Basta organizzarsi: serve sempre un sacchetto (che si chiuda bene) per portare a casa i pannolini sporchi. Sinceramente avevo preso il ritmo con le lavatrici dei pannolini e la cosa non mi pesava più di tanto.

- Se siete deboli di stomaco: la parte peggiore è aprire il secchio quando è pieno, immergervi le mani (con i guanti!!) e strizzare uno a uno i pannolini prima di metterli in lavatrice...il bagno si impregna di un odorino.....

- Quando Cecilia aveva circa 5 mesi siamo andati in albergo 4 giorni, quindi con gli Usa&Getta, e per la prima volta io e Nick abbiamo detto "però, che comodità!!!!", niente secchio, niente da strizzare, niente da lavare, niente da stendere, niente da piegare.....! Salvo poi tornare ai nostri lavabili a casa. In estate poi è una manna, si asciugano in 3 ore!

- In novembre sono tornata a lavorare, Cecilia aveva 9 mesi circa. Io lavoravo (lavoro tutt'ora!!) in una scuola a 50 km da casa, mi sveglio alle 5 ogni giorno, quando va bene torno alle 14, ma un paio di giorni ho anche i pomeriggi...poi corro a prendere Cecilia dalla nonna, faccio la spesa, vado a spasso, cucino, faccio il pane, correggo temi, preparo lezioni... la premessa è d'obbligo per dire che, da quando lavoro, ogni tanto intervallo con gli Usa&Getta PER RIPOSARMI. A volte la sera mi accorgo che il secchio è pieno e ormai è già tardi e non posso fare una lavatrice, oppure, non è tardi ma io non ne ho voglia! (= strizzare pannolini 10 minuti, incluso il risciacquo del secchio; stendere pannolini 15 minuti, li tiro bene sennò restano duri; piegare pannolini una volta asciutti 10 minuti)

Insomma, a volte cado sugli Usa&Getta come a volte si cade sui piatti di plastica, è umano!! Tanto per dire: sono arrivata alle vacanze di Natale stremata per la mancanza di sonno... siamo andati nella casa di montagna (dove abbiamo la lavatrice) ma io NON ho voluto i lavabili, ho detto "Eh, no! Sono 10 giorni di vacanza, deve essere riposo!!!!!!".

In sintesi: dei lavabili bisogna esserne convinte, si fa un gran bene ai culetti dei nostri bimbi e all'ambiente! È un'abitudine che si prende, meglio prenderla sin dal primo giorno. Finché si sta a casa in maternità gestire i lavabili non è né complicato né faticoso, quando si torna al lavoro a volte può esserlo. L'importante, nei momenti di eccessiva stanchezza, è "mollare un po'" e usare un paio di giorni gli usa&getta, per staccare!

Per il secondo figlio o figlia li userò certamente, anche perché più si usano più se ne ammortizzano i costi iniziali.

#### **FRANCESCA G. RISPONDE:**

Ciao ragazze,

forse il livello di percezione degli odori varia da persona a persona ma io ho sempre buttato i pannolini di stoffa nel secchio e ne raccoglievo parecchi e non ho mai messo nulla (neanche il bicarbonato, nel mio sito lo consiglio perché so che le mamme ci tengono alla questione degli odori e dell'igiene) e quando apro il secchio c'è una puzza moderata, dopodiché lavati con detersivo ecologico e aceto a 40° escono privi di qualsiasi odore. Mai avuto problemi igienici, infezioni o altro (sono al terzo ciclo d'uso dei pannolini di stoffa, cioè terzo figlio).

Riguardo poi all'asciugatura io ho usato i tutto in uno in gran parte sia per il primo che per il secondo bimbo (prima i Kooshies e poi i Popolini) e non ho mai avuto problemi di asciugatura. È vero, ci mettono molto ad asciugare soprattutto nelle stagioni di mezzo (ma in inverno col termosifone non ci sono problemi così come d'estate con il sole e l'aria calda) ma basta prendere la misura sul momento giusto per fare la lavatrice in modo da non rimanere senza (io ne avevo 10 in tutto di Kooshies della taglia grande da 1 a 2 anni).

Devo dire però che i ciripà e i prefold sono stupendi: tengono bene, si mettono veloci, sono versatili e fantastici per fare un uso combinato di pannolino e senza pannolino.

Riguardo allo spannolinamento: è vero che ogni bambino ha i suoi tempi e non va forzato. Però ricordate che il bambino apprende a fare i suoi bisogni nel pannolino perché capisce che il genitore gli indica che quello è il posto giusto dove farli e che quindi poi deve RIAPPRENDERE a non farli più lì ma in un altro luogo.

Da un punto di vista fisiologico il controllo degli sfinteri avviene più o meno tra i 18 mesi e i due anni a seconda dei bambini. Ma già anche prima molti bimbi sono in grado di riconoscere lo stimolo e comunicarlo (i miei due figli hanno smesso di fare la cacca nel pannolino tra i 7 e i 9 mesi quando hanno capito che potevano farla facilmente nel vasino e la pipì a 14 mesi). L'abitudine al pannolino purtroppo (e questo è un dato di fatto) se usato a tempo pieno, impedisce al bambino di prendere consapevolezza (di riconoscere il) del controllo degli sfinteri (cioè il controllo ci sarebbe solo che lui non lo sa riconoscere perché non ha mai avuto la possibilità di sperimentarlo).

Ecco perché pare che tanti bambini a tre anni o oltre non siano ancora pronti. Il fatto è che fisicamente sono pronti ma non lo sono da altri punti di vista perché per loro è normale fare i bisogni nel pannolino, e può essere anche un trauma scoprire che ora tutto a un tratto la mamma vuole che loro li facciano altrove.

Per sapere se vostro figlio ha già il controllo degli sfinteri l'unico modo è togliere il pannolino e mostrargli con dolcezza che può fare i bisogni altrove e che può comunicare quando ha bisogno (prima questo avviene anche se non in modo continuativo e meno traumatico sarà il passaggio).

Io con Anita sto usando pannolini misti. Uso i ciripà della Engel con le mutande di lana e mi trovo divinamente. Va cambiata al massimo ogni due ore se no comincia ad inumidirsi. Comunque io quasi ogni ora la spannolo e le faccio fare cacca e pipì nella ciotolina. Lei va in brodo di giuggiole a stare a sedere nudo e urla quando le rimetto il pannolo. Perciò cerco di tenerla libera il più possibile.

Poi uso i prefolds. Me li ha consigliati un'amica americana poco prima di partorire. Non li conoscevo. In America sono i più usati. Io non ho trovato un sito americano che spedisce fuori continente (tutti rifiutano la spedizione internazionale); l'unico trovato ha spese di spedizione paurose (54 euro) e si rischia anche che il pacco torni indietro perché alla dogana italiana non fanno passare beni di stoffa dall'America all'Italia.

Dunque io me li sono fatti. Sono facilissimi. In una mattina ne ho fatti 9 con la macchina da cucire. Se vi interessa fatemelo sapere vi scrivo modalità e tutto il resto. Sono super comodi e tengono tantissimo. Li metto la notte (dentro la mutandina in microfibra) e alla mattina non è mai bagnata (dalle 22 circa alle 7). Molto comodo anche comprarli su Ebay se si trovano (io ci ho comprato gli snappy, cioè i gancetti di gomma con cui tenerli fermi, ma infilandoli dentro le mutandine in microfibra non serve il gancetto; i gancetti si trovano anche da Popolini).

Ho provato anche i pannolini tecnici super colorati della Ecobaby, ne ho presi quattro di prova per scrivere il testo del manuale.

Sono molto comodi, escono asciutti dalla lavatrice, ma secondo me non tengono moltissimo, un po' di pipì mi esce sempre di lato.

Ciao, Francesca

**[Ndr]: Le esperienze vengono riportate integralmente. Francesca B. segnala l'uso del Napisan. Noi consigliamo di evitarlo, come tutti gli sbiancanti igienizzanti tradizionali. Naturalmente nelle esperienze dal vero ognuno si adatta alla propria situazione e necessità!**

## IL DIARIO DI FRANCESCA F.

*Innanzitutto ciao a tutte di questo interessantissimo forum.*

*Ho sentito parlare da Federica per la prima volta di EC, ho cercato, letto e riletto e ora sono ben 4 giorni (5 se consideriamo che è mattina) che pratico con risultati veramente fenomenali!!! Devo dire che anche io sono in una situazione piuttosto felice perchè ho deciso di non riprendere a lavorare fino (almeno) al compimento del suo primo anno, anche se non ho il supporto della mia famiglia che vive distante.*

*Premetto che sono laureata in psicologia e, come tante altre castronerie che si studiano frutto di una "certa" scuola, avevo sempre considerato normale il pannolamento e tutti i problemi relativi allo spannolamento, soprattutto quello precoce... mai avevo considerato la possibilità di fare direttamente senza.*

*Nella pratica, effettivamente facevo già qualcosa di simile nel senso che Alessia (5 mesi) è sempre stata diverse ore al giorno spannolata ma non avevo mai pensato (la tara mentale) a farle fare i suoi bisogni da qualche parte ... infatti mi limitavo a cambiare la traversina del letto su cui giocava nuda...*

*Leggendo le varie esperienze in giro per il web (attendo trepidante il libro che leggerò nelle mie notti insonni) sono stata illuminata, così sabato mattina non avendo altro sotto mano ho messo Alessia su un'insalatiera e ho fatto psch... psch... neanche aspettasse altro... l'ha fatta subito!*

*Probabilmente essendo abituata a vederla quando la faceva ho imparato a riconoscere i suoi mmmm da pipì o ggghhh da cacca così ho iniziato a beccarle una a fila all'altra con immensa soddisfazione!*

*Quando il babbo è tornato a casa già mi aspettavo una delle sue occhiate di commiserazione tipo, "povera figlia mia in che mani sei capitata", e invece è stato entusiasta! L'unica cosa che mi ha chiesto è stato di comprarle un vasino perchè l'insalatiera per lui era indecorosa... effettivamente devo dire che è molto più pratico usare il vasino perchè ci sta seduta anche da sola.*

*Non ci siamo lanciate in un EC senza paracadute, ma in un'esperienza morigerata, nel senso che dal risveglio fino alle 18 ore in cui usciamo (prima fa troppo caldo) sta culetto al vento, fuori pannolo (ovviamente lavabile nuova generazione eheh) fino al mattino dopo.*

*Confermo alcune cose che ho letto e sto riscontrando:*

- le fa piacere non avere il pannolino e/o essere umida;*
- le dà fastidio se non la becco e se la fa addosso, così non la fa tutta e poi ne fa diverse piccine nei minuti seguenti;*
- anche se non le scappa proprio, se insisto un po' vedo che si "spreme" e un po' di pipì me la fa comunque;*
- quando dorme non la fa ma se non mi sbrigo a prenderla su appena sveglia... la perdo!*
- il psch psch va bene anche per la cacca.*

*Francesca F.*

## IL DIARIO DI LAURA

*Eccovi in supersintesi il mio diario del pannolo:*

*pannolini: 25 prefolds happy nappy presi su zwerge in cotone non sbiancato*

*mutandine: popowrap*

*piegatura: tipo questa qui [http://diaperpages.com/angel\\_fold.php](http://diaperpages.com/angel_fold.php) ma fatta piegando meno il pannolino per la lunga prima, e rimboccandolo poi verso l'interno, tutto attorno alle cosciotte, dopo averlo chiuso con lo snappy*

*crema: weleda*

*olio: di mandorle pressato a freddo bio*

*sapone: officina naturae al burro di chiuri*

*salviette: rosenmandel o naturaè*

*lavaggio: con detersivo di officina naturae, percarbonato e aceto di vino bianco come ammorbidente, a 60° con tutto il bucato della biancheria (lenzuoli, asciugamani, mutande ecc.)*

*stoccaggio: puliti li impilo non piegati nè stirati nei cassetti, sporchi li caccio nella reticella appesa alla grucciona (se pieni di cacchetta prima li sciacquo, ma succede di rado)*

*EC: non proprio, ma Sofia fa pipì e cacca nel lavandino se becco il momento giusto*

### COM'E' ANDATA.

*I primi giorni UEG, assolutamente, troppo sconvolgimento.*

*Siccome era luglio, faceva quindi un gran caldo, avrei voluto cominciare subito coi lavabili, ma l'ombelico della piccola stentava a guarire prima, e poi una volta guarito ha dato un sacco di rogne coi lavabili, nel senso che il cotone aderiva troppo al pancino, sfregando sull'ombelico e irritandolo tantissimo, quindi li usavo solo per due tre cambi al giorno al massimo.*

*Miracolosamente tutto si è risolto quando lei aveva 1 mese e 1/2 e siamo andati 7 giorni in montagna. Cambio totale di clima, 1 settimana di UEG per forza, e l'ombelico si è cicatrizzato perfettamente.*

*Da allora, una volta tornata, ho iniziato coi prefold. Prima solo se stavo a casa e solo di giorno, poi una volta presa la mano ho iniziato a usare solo lavabili di giorno, ma di notte no.*

*Tutt'ora uso 1 UEG al giorno, la sera, prima di metterla a nanna. Questo per due motivi: ho già abbastanza problemi di sonno io senza peggiorarli stressandomi con cambi notturni di lavabili, ed è già abbastanza rognosa col sonno lei senza andare a svegliarla del tutto con un cambio di qualsiasi natura a metà notte.*

### PRO E CONTRO.

*I pro di questi pannoli sono tantissimi. Facilità d'uso, semplicità al momento del cambio, asciugatura stra rapida, nessuna manutenzione extra tipo piegature o stirature. Cambiando ogni 3 ore mai una macerazione di pelle, una fuoriuscita, un vestitino sporco. Ho smesso di usare oli e creme, perchè Sofia ha una pelle perfetta, meglio che in viso.*

*Sono utilissimi come cattura rigurgito, messi sotto alla testa della piccola quando la allatto stesa a letto. Assorbono rapidissimamente. Se il pupo è come la mia che è alta e secolina si arriva a 5 mesi che ancora li si deve piegare sul davanti perchè altrimenti son troppo alti in vita, e ai lati si chiudono benissimo. Tra i contro segnalo che diventano duri col tempo, forse a causa del calcare, ma Sofia non si lamenta, e la sua pelle nemmeno. Restano macchiati di giallo quando sporchi di cacca, ma stesi al sole tornano quasi perfetti... peccato che il sole non sempre ci sia. Ma onestamente chisseneffrega. Le mutandine segnano un pochino la pelle, ma anche qui, zero lamentele e zero danni.*

### OSSERVAZIONI.

*Io avrei voluto fare EC. Ma il tempo è davvero molto tiranno, e l'irregolarità cacatoria di Sofia anche, quindi detto onestamente ci ho rinunciato. L'unica concessione tipo EC che mi/ci faccio è tenerla sul lavandino ad ogni spannolinamento quei cinque minuti. Prendo in questo modo il 90% delle cacche (che non son tantissime numericamente parlando, quando la fa ne fa una quintalata, ma spesso solo ogni 4-5 giorni e a volte grazie ad un "innesco" col sondino) e il 50% delle pipì.*

*Usare i lavabili come faccio io, con una figlia come la mia (che non è una pisciona e non fa la cacca spesso) è tutto tranne che uno stress, anche se non è completamente eco bio. D'altra parte in questo modo sento di fare del mio meglio, il compromesso perfetto per noi tra salute, ecocompatibilità e no-stress.*

*Non sento assolutamente il bisogno di provare altri pannolini. Il lavoro del pannolino in fondo è un lavoro molto terra terra, quindi ottenuto il risultato di contenere cacche e pipì il resto è tutto un di più. Tutte le varie tecnologie, mutandine alternative, veli catturapupù, pile drenanti ecc. a noi non occorrono.*

*Et voilà! Buoni lavabili a tutte!!!!*

*Ciao, Laura + Sofia (5 mesi compiuti da poco).*

# LA CURA DEL BEBÉ

**Come prendersi cura del proprio bebé? Quali prodotti comprare per la pelle e il bagnetto?**



Alessandro in fascia a 15 giorni

Ecco alcuni consigli, frutto di lunghe ricerche e consultazioni tra mamme attente ai prodotti biologici e ai metodi naturali. Consigliamo sia prodotti in vendita da noi valutati sicuri, sia metodi naturali e fai da te, molto meno dispendiosi e spesso altrettanto efficaci.

Sono consigli brevi, perché il neonato non ha bisogno di molto: bastano pochissimi prodotti per soddisfare le sue esigenze. È però importantissimo che la sicurezza dei prodotti sia provata e garantita, ma questo non avviene con i classici prodotti per bambini: non c'è purtroppo da fidarsi ed è sempre meglio valutare un prodotto dalla lista degli ingredienti che lo compongono, senza badare alla pubblicità e alle confezioni, per quanto seducenti.

Il prontuario che presentiamo non è la sede adatta per spiegare in modo esaustivo come mai la quasi totalità dei prodotti specifici per bambini attualmente in commercio risultino spesso dannosi per i bimbi; per avere ulteriori informazioni potete consultare i laboratori segnalati.

Basta comunque poco per accorgersi che la maggior parte dei prodotti reperibili al supermercato o in farmacia contengono ingredienti dannosi e assolutamente sconsigliati. Un esempio per tutti: i mineral oil, paraffina liquida e vaselina, scadenti derivati del petrolio, sono contenuti in quasi tutti i prodotti per bambini in commercio. Un famosissimo olio pubblicizzato da decenni "per la cura del bambino" è pura paraffina liquida. Leggete l'etichetta e lo vedrete con i vostri occhi.

Dallo studio degli ingredienti di diversi prodotti per bambini e neonati (i più venduti), risulta che spesso i prodotti specifici "per la cura del neonato" sono peggiori di quelli per adulti; da ciò la necessità di trovare prodotti veramente utili e naturali, realmente sicuri per la cura dei neonati. Quanto segue è frutto delle nostre ricerche.

## IL BAGNETTO

Contrariamente a quanto le pubblicità ci hanno insegnato, il bimbo non ha bisogno di essere lavato con particolari prodotti detergenti; oltretutto, i profumi contenuti in molti di questi prodotti lo disorientano e infastidiscono. I neonati si orientano nel mondo e trovano conforto e sicurezza proprio tramite gli odori di mamma e papà, della casa, del fratellino, il proprio odore, gli **ODORI NATURALI**. Qualunque tipo di profumo, anche quello di detersivi e ammorbidenti, lo disturba e lo disorienta, a volte fortemente: l'allattamento può essere reso difficoltoso se il contatto al seno è ostacolato da odori sconosciuti.

Il neonato ha invece bisogno che il suo odorato e la sua pelle vengano rispettati, senza che vi siano spalmate sostanze che lo inquinano, che non gli sono necessarie e che spesso si dimostrano nocive o controproducenti.

Per lavare il bambino la soluzione più semplice ma efficace è preparare un bagnetto in cui siano stati disciolti **UN CUCCHIAIO DI AMIDO DI MAIS (MAIZENA) O AMIDO DI RISO, E UN CUCCHIAIO DI SALE INTEGRALE**. L'amido deterge delicatamente la pelle del bambino, il sale reintegra i sali minerali persi durante l'immersione. Sono prodotti comuni, dal costo contenuto, raccomandiamo quindi di comprarli nei negozi biologici.

Se il bimbo ha pochi capelli, questi semplici ingredienti sono sufficienti a tenerlo pulito; se al contrario ne ha molti, si può utilizzare uno shampoo baby naturale, avendo cura di usarne molto poco e **DILUENDOLO IN ACQUA AL MOMENTO** (se conservato già diluito, può andare incontro a deterioramento). Sconsigliamo vivamente i prodotti presenti sul mercato tradizionale, in primo luogo quelli "di marca" dei negozi specializzati per bimbi. Nessuno di essi passa l'esame del Bio-dizionario.

Tra i prodotti in commercio, si può scegliere la **SAPONETTA ALLA CALENDULA WELEDA, O QUALSIASI ALTRA CONTENGA COMPONENTI SICURI AL 100%**; è sufficiente sciogliere pochissimo sapone sulla mano e frizionare con delicatezza i capelli del bimbo.

Dopo il bagno, consigliabile circa due volte alla settimana se non vi sono esigenze particolari, è opportuno massaggiare il bimbo con un olio, per idratarlo. Molto efficace risulta il semplice **OLIO DI MANDORLE DOLCI** puro, da agricoltura biologica, dal costo contenuto. Non compratene quantità elevate, se ne consumate poco (ne bastano poche gocce): essendo privo di conservanti potrebbe irrancidire. Conservatelo in frigorifero, tranne una boccettina pronta all'uso.

In alternativa consigliamo **L'OLIO SPECIFICO PER BIMBI DELLA WELEDA**, meno economico, o altro olio di pari qualità e sicurezza. I prodotti Weleda si trovano nei negozi biologici, in alcune farmacie, in molti siti Internet. Precisiamo che non siamo sponsorizzati da Weleda: ne consigliamo i prodotti perchè la linea bimbo è ottima. Preferiamo acquistare e consigliare marche alternative ai prodotti tradizionali, coscienti di quanto questi ultimi siano dannosi per i bimbi.

Molte mamme sono poco propense a usare semplici metodi casalinghi e preferiscono comprare prodotti confezionati, suggeriamo una veloce occhiata alla sezione "Salviette umidificate" per una veloce verifica delle sostanze chimiche di cui sono composti i prodotti acquistati: certamente troverete molto più di un ingrediente potenzialmente nocivo.

## **PULIZIA DEL SEDERINO**

In tempi recenti pare diventato d'obbligo pulire il sederino del bambino con fazzolettini imbevuti di sostanze "pulenti", mentre la pratica di detergerlo con acqua è stata relegata in cantina. Vi ricordiamo che quasi tutte le salviettine in vendita (anche quelle apposite per il bambino), sono imbevute di ingredienti che è assolutamente incredibile vengano permessi dalla legge.

Tali prodotti causano inquinamento per la difficoltà di smaltirne i rifiuti e provocano irritazioni anche serie alla delicata pelle dei neonati. La situazione peggiora valutando le classiche creme in commercio e degenera considerando le componenti del pannolino.

Emerge quindi la necessità di salvare il salvabile: bisogna ripensare le proprie abitudini e tra queste è necessario che ritorni in auge quella di **PULIRE IL BIMBO CON L'ACQUA**. Solo quando è realmente necessario, usate **POCO** detergente o sapone delicatissimo; usandoli a ogni cambio del bambino, i troppi lavaggi seccerebbero e impoverirebbero la pelle.

Poiché il bimbo dovrà essere lavato molte volte lungo la giornata, raccomandiamo di fare anche attenzione agli sprechi idrici: usate la quantità necessaria evitando di scialacquare decine di litri di acqua al giorno. Pensiamo alle riserve idriche e al mondo futuro!

### **UNA POSSIBILE ROUTINE DI PULIZIA DEL SEDERINO**

*"Togliere il pannolino.*

*Se il bimbo è sporco di cacca, togliere il grosso (sempre in direzione da davanti a dietro) con carta igienica.*

*Prendere in braccio il piccolo, sdraiandolo di pancia sul braccio sinistro, o il destro se siete mancini (con la testa verso la vostra spalla).*

*Tenete saldamente con la mano la gambina destra: in questo modo il culetto è in bella mostra.*

*Lavarlo con la mano (non metterlo mai direttamente sotto il getto dell'acqua: basta poco a sbagliare temperatura).*

*Solo se necessario usare pochissimo sapone naturale o detergente intimo delicato, entrambi diluiti in acqua.*

*Se il culetto non è arrossato non mettere creme allo zinco, piuttosto olio di mandorle o girasole."*

**Per sostituire le salviettine imbevute di prodotti chimici, utilizzate dei semplici fazzolettini imbevuti di olio di oliva oppure olio di mandorla oppure olio di girasole, da aspergere sulla salviettina al momento dell'uso.**

L'olio è il prodotto migliore per la pulizia del bimbo. Ricordate che è importante usare solo ed esclusivamente oli naturali. Sia l'olio di oliva che l'olio di mandorle o di girasole rappresentano le soluzioni migliori e più economiche, acquistateli da agricoltura biologica (costano comunque molto meno dei prodotti di marca).

In alternativa all'olio di mandorle (che irrancidisce facilmente) si possono usare **olio di girasole** (anche Esselunga ne ha uno bio), o **olio di riso** (olio di riso "Scotti" è valido, l'estrazione preserva in buona parte le qualità dell'olio, soprattutto il gamma-orizanolo). L'olio di girasole unge meno e ha un odore meno forte.

Per non sprecare enormi quantità di fazzolettini di carta possiamo confezionare o comprare delle salviette di stoffa su cui si versa l'olio e che possono essere lavate e riutilizzate. È probabile che nel tempo l'olio lasci sulle pezzuole delle impronte, che non andranno via completamente, ma la cosa non deve spaventarci: le pezzuole sono comunque pulite e igieniche, ecologiche ed economiche. Si possono comprare pezzuole di tessuto da agricoltura biologica già fatte, nei siti ecologici o in negozi bio; oppure si possono confezionare a casa usando anche vecchi tessuti, purché siano molto morbidi: la pelle del piccolo viene facilmente irritata da tessuti granulosi e rigidi.

Per il bene del bebé e dell'ambiente, è importante usare le salviettine confezionate solo ed esclusivamente quando necessario (nelle trasferte o in momenti particolari) e comprarle di ottima qualità. Le salviettine biologiche costano decisamente di più di quelle tradizionali, ma se si usano solo quando necessario la spesa sarà ammortizzata dall'uso sporadico.

## **CREME PER IL SEDERINO**

Vanno usate quando il bambino presenta arrossamenti. In condizioni normali, per tenerlo idratato basta l'olio che usate dopo il bagnetto, o quello delle salviettine imbevute.

Le famosissime e diffuse creme allo zinco presenti sul mercato, sia da supermercato che da farmacia, non passano l'esame della naturalità del prodotto; noi ci guardiamo bene dall'usarle e quando il bimbo ne ha bisogno usiamo l'ottima **CREMA ALL'OSSIDO DI ZINCO DELLA WELEDA** (la trovate con il nome "crema baby protettiva alla calendula").

La consigliamo particolarmente perchè costituisce un'ottima alternativa alla pasta Fissan che tanti genitori vogliono avere in casa.

Abbiamo trovato anche una buona pasta in vendita nei supermercati, per esempio all'Auchan:

## **PILOGEN CAREZZA – BIO BABY PASTA ALL'OSSIDO DI ZINCO 150 ML PREZZO: 7.80 €**

con Burro di Karitè, Olio di Riso, Olio di Mandorle, Bisabololo, Vitamina E, Ossido di Zinco al 15% ed estratto biologico di Calendula

La sua ricca formulazione e la sua consistenza creano un sottile strato impermeabile che protegge il sederino dei piccoli dal contatto col pannolino bagnato; è ideale anche per tutte le zone del corpo arrossate. È un'alternativa ottimale alle solite paste all'ossido di zinco, piene di petrolati (controllate l'INCI delle normali creme per accorgervene), vi indichiamo di seguito una tra le più diffuse:

### **PASTA FISSAN "CLASSICA"**

INCI: lanolin, petrolatum, aqua, paraffinum liquidum, zinc oxide, cetearyl alcohol, hydrated silica, tocopheryl acetate, linseed acid, panthenol, bisabolol, chamomilla recutita extract, parfum, maltodextrin, hydroxycitronellal, silica, linalool, coumarin, BHT, phenoxyethanol, methylparaben, propylparaben.

### **PASTA FISSAN "DELICATA"**

INCI: aqua, zinc oxide, paraffinum liquidum, petrolatum, metoxy PEG-22/dodecylglycol copolymer, propylene glycol, PEG-22/dodecyl glycol copolymer, hydrated silica, cetyl palmitate, hydroxyoctacosanyl hydroxystearate, lanolin, allantoin, tocopheryl acetate, linseed acid, panthenol, bisabolol, chamomilla recutita extract, parfum, zinc sulfate, maltodextrin, citric acid, silica, methylparaben, propylparaben.

Gli ingredienti principali sono derivati dal petrolio che formano un film-barriera a scapito della normale 'respirazione' dell'epidermide. Altri ingredienti sono di origine sintetica, scarsamente biodegradabili. Il tutto è condito con estratti naturali, che si trovano alla fine dell'INCI, presenti quindi in scarsissime quantità immersi nelle succitate sostanze sulla cui natura ed effetti nutriamo seri dubbi.

## **PRODOTTI VERDI CONSIGLIATI, IN VENDITA ANCHE NEI SUPERMERCATI**

Alcune mamme del forum Promiseland hanno nel tempo cercato e selezionato dei prodotti reperibili nei supermercati, dagli INCI verdi e affidabili. Per motivi di spazio non vengono qui riportati gli INCI di tutti i prodotti, che è però possibile trovare – controllando che nel tempo non siano stati modificati – cercandoli nel topic laboratorio:

(<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=21236&postdays=0&postorder=asc&start=0>)

### **PRODOTTI BIO BIO BABY (PILOGEN CAREZZA) - SI TROVANO ANCHE ALL'AUCHAN**

#### **Pilogen Carezza – Bio Bio Baby Pasta all'ossido di Zinco**

Ottima alternativa alle solite paste all'ossido di zinco, piene di petrolati.

#### **Pilogen Carezza – Bio Bio Baby Sapone Liquido**

Detergente con ingredienti ottimi, molto valido.

#### **Pilogen Carezza – Bio Bio Baby Olio Detergente Emolliente**

Olio detergente viso - corpo. Un insieme di oli e burro, senza aggiunte "inquinanti".

Tutti questi prodotti Pilogen più altri della stessa linea si trovano in vendita anche su un ottimo sito che vende solo prodotti naturali. (<http://www.saicosatispalmi.com>):

**Bio – Bio Baby Amido di Riso**

**Bio – Bio Baby Bagno Shampoo**

**Bio – Bio Baby Crema Lenitiva**

**Bio – Bio Baby Latte Detergente Emolliente**

### **PER BIMBI PIÙ GRANDI**

Quando i bimbi iniziano a diventare più grandi e a sporcarsi con ogni cosa, non è più sufficiente usare l'amido di mais e serve un vero detergente, ma è comunque importante che sia naturale.

Consigliamo le semplici saponette naturali da agricoltura biologica, evitando qualunque bagnoschiuma il cui INCI non sia riconosciuto come più che naturale. Le saponette sono molto più economiche dei bagnoschiuma. Sono anche più ecologiche perché sono solide, il che significa: imballaggi ridotti, riciclabili perché in cartone (niente plastica). Inoltre, essendo solide possono derivare solo da olio e soda caustica, mentre i saponi liquidi, per essere tenuti nella formulazione "a miscela, fluido", richiedono necessariamente altre sostanze.

Segnaliamo un bagnoschiuma che si può trovare nei supermercati, con un ottimo INCI e dal costo contenuto:

**"Baby Mild bagnoschiuma emolliente"**, in vendita presso supermercati come LIDL e altri; da non confondere con "Baby Mild Balsamo Detergente", non altrettanto "verde" nell'INCI.

Baby Mild bagnoschiuma (da prendere) ([http://www.ciao.it/Baby\\_Mild\\_bagnoschiuma\\_emolliente\\_637442](http://www.ciao.it/Baby_Mild_bagnoschiuma_emolliente_637442))

Baby Mild balsamo (da evitare) ([http://www.ciao.it/Baby\\_Mild\\_Balsamo\\_Detergente\\_659338](http://www.ciao.it/Baby_Mild_Balsamo_Detergente_659338))

Questo bagnoschiuma può essere usato anche come shampoo, ma poiché brucia a contatto con gli occhi si consiglia di stare molto attenti con i bimbi. Via libera per l'uso da parte dei grandi. Segnaliamo l'INCI del prodotto perché nel tempo le case possono cambiare le formulazioni; verificate che gli ingredienti non siano diversi e magari meno naturali.

INCI: aqua, lauryl glucoside, cocamidopropyl betaine, disodium cocoamphodiacetate, sodium chloride, parfum, sodium benzoate, citric acid, hydrolyzed wheat gluten, coco-glucoside, glyceryl oleate, niacinamide, potassium sorbate.

## TELINI IMPERMEABILI PER IL CAMBIO PANNOLINO

Inutile dire che ci auguriamo che tutti si impegnino per evitare il più possibile i telini usa&getta, come ogni altro prodotto usa&getta. È facilissimo sostituirli con pezze di stoffa – anche vecchie lenzuola orlate – da appoggiare sul fasciatoio e da portarsi anche in giro. In caso di trasferte su divani altrui, è opportuno avere un pezzo di cerata da mettere sotto al telo.

## VESTITINI

È importante che i vestiti dei bimbi siano il più possibile “puliti” per quanto riguarda l'inquinamento sia dei componenti – tessuti e coloranti – sia dei detersivi usati per lavarli. Per quanto riguarda i detersivi la soluzione è banale: usatene la quantità minima possibile e, se possibile, scegliete detersivi ecologici.

Evitate assolutamente l'ammorbidente a meno che sia biologico: quelli tradizionali sono altamente allergenici e irritanti. Potete sostituirli efficacemente con 100ml di aceto bianco o 100ml di una soluzione di acido citrico e acqua (100-150 gr. di acido citrico in un litro d'acqua) da mettere nella vaschetta dell'ammorbidente. L'aceto bianco è più blando dell'acido citrico, ma assolve bene alla funzione ammorbidente e non lascia odore sui panni asciutti. L'acido citrico è più efficace, ma a volte difficile da reperire. In questa discussione ci sono informazioni su dove e come trovarlo (<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=21686>)

Evitate tutti gli igienizzanti sbiancanti che contengono perborato (cercate quelli che contengono percarbonato).

Evitate di utilizzare quantità industriali di igienizzanti: non servono e creano danno ambientale.

Ulteriori e dettagliate informazioni sui detersivi tradizionali, ecologici e fai-da-te, sono disponibili sul sito (<http://www.biodetersivi.altervista.org>) da cui è possibile scaricare gratuitamente un manuale di 47 pagine e una semplice scheda pratica di 7 pagine.

Esistono in commercio vestiti ecologici. Si trovano in negozi specifici e in siti Internet specializzati.

Ecologici sono anche i vestiti riciclati: i molteplici lavaggi hanno già eliminato la tossicità dei tanti prodotti tossici usati per confezionarli. Abbiate solo cura di lavarli un paio di volte se chi ve li ha prestati usa detersivi tradizionali, ammorbidenti e igienizzanti: usate la sola acqua per sciacquarli perfettamente dai residui nocivi.

Scegliete vestiti in fibre naturali, scartate quelli sintetici, quelli con applicazioni di materiali sintetici o stampe di plastica. Più colori e più applicazioni sui vestiti significano più lavorazioni e più inquinamento.

Più il vestito è neutro, anche nel colore, meno è inquinato e inquinante.

Alcune catene di supermercati (es. Esselunga, Oviessa e altri ) hanno vestiti dal costo contenutissimo – 6 euro una maglietta (estate 2007) 12 mesi, e 6,50 euro una tutina estiva 12 mesi – con il **MARCHIO FIDUCIA NEL TESSILE OEKO TEX test sostanze nocive**. Si riconoscono per questa scritta e per un logo arcobaleno. Sono prodotti con una certificazione seria e affidabile e dal costo veramente contenuto.

Lavate comunque e sempre i vestitini un paio di volte prima di farli indossare al bimbo; idem per copertine, lenzuolini e tutti i tessuti nuovi con cui il bimbo entra in contatto.

Già dai 9-12 mesi i vestiti per maschi e femmine vengono fortemente differenziati: prima di questa età in genere si distinguono solo per il colore (rosa o azzurro); per il resto spesso si possono utilizzare gli stessi vestiti per maschi e femmine. Dai 9-12 mesi in avanti avviene uno strano fenomeno: non abbiamo più a che fare con vestiti per bambini, bensì con abiti per piccole signorine e piccoli ometti; quasi tutti quelli da bimba sono improponibili per i maschi, mentre quelli da bimbo sono troppo maschili per le femmine.

Questa imposizione commerciale sembra fatta apposta per costringerci a comprare più vestiti... Bisognerebbe chiedersi inoltre se sia corretto costringere i bambini a identificarsi e differenziarsi così fortemente fin dai primi mesi.

Un modo di aggirare queste imposizioni è comprare vestiti semplici, tipo tute, jeans, felpette, polo e altri capi che possono essere unisex (purché ovviamente la mamma non tenga eccezionalmente a far indossare a sua figlia solo vestiti evidentemente femminili).

L'altra possibilità è comprare le cose da alcuni marchi ecologici:

**LOTTIES** produce capi molto spartani, solo con cotone che cresce già colorato in pianta (dunque panna, beige, marroncino, verdolino); sono capi carini, semplici, che vanno bene un po' per tutti. (<http://www.lotties.it>)

**OTIC**, che troviamo stupenda (per qualità ed estetica) ha prezzi ottimi e fa tutto molto colorato (con colori vegetali o minerali, esenti da sostanze tossiche, e cotone da agricoltura biologica); anche qui molti abiti possono andare bene per entrambi i sessi. (<http://www.oticbiotex.it>)

**CUT4CLOTH**, in Inghilterra, produce stupendi vestiti di cotone da agricoltura biologica e manifattura equo-solidale (sia la produzione del cotone sia la lavorazione degli abiti sono opera di una cooperativa di villaggi indiani su base etica). I prezzi sono ottimi e spediscono per sole 4,50 £ (<http://www.cut4cloth.co.uk>).

## MAGLIE DA ALLATTAMENTO

Esistono in commercio praticissime maglie da allattamento per le mamme: consistono di una parte superiore che può essere sollevata scoprendo il seno, senza dover togliere la maglia e quindi prendere freddo. Sono utilissime per allattamento in pubblico, però sono un po' care. Per risparmiare si possono utilizzare canottiere con le spalline sottili (in vendita a poco prezzo), da indossare sotto le normali magliette; al momento dell'allattamento si solleva la maglia e si sposta la canottiera sottostante, in modo da liberare prima un seno e poi l'altro.



# LETTURE PER GENITORI CONSAPEVOLI

a cura di Francesca G.

- **Un manuale**

Grazia Honegger Fresco in collaborazione con oltre trenta esperti e genitori: *Abbiamo un bambino. Dalla nascita ai tre anni. La guida pratica e completa per i nuovi genitori*, Red, 2002 (Nuova Edizione raccomandata dall'OMS [Accertatevi che l'edizione sia questa e non quella vecchia]). Fra i tanti manuali di puericultura esistenti in commercio mi sento di raccomandare questo, specifico per il neonato e il bambino piccolo fino ai tre anni, perché oltre che completo, ragionato, percorso da una sensibilità speciale e pieno di saggezza, è il frutto della lunga esperienza di una maestra di formazione montessoriana (la pedagogia montessoriana è sovrapponibile se non del tutto assimilabile a quella steineriana) che guarda al bambino come individualità che si costruisce nella relazione continua con ciò che c'è di più umano e il cui sviluppo va considerato dal punto di vista fisico solo in stretta relazione con quello spirituale. Centrale in questo manuale è l'attenzione per il gioco, visto non come oggetto ma come "relazione" che lega il bambino al mondo e gli permette di crescere (particolare attenzione è rivolta alle fiabe, alle filastrocche e alle piccole cose di uso quotidiano).

- **Fisiologia della nascita**

- Michel Odent, *Abbracciamolo subito* (titolo originale: *Il bébé è un mammifero*), Red, 2006. È un po' il "bignami" del pensiero straordinario di colui che viene chiamato il "ginecologo-filosofo": di agilissima e piacevole lettura dimostra quali sono le basi della fisiologia del parto solo nel rispetto delle quali un parto può essere facile, veloce e privo di rischi).
- Michel Odent, *Ecologia della nascita*, Red (forse fuori commercio, ma si dovrebbe ancora trovare, vale la pena cercarlo) racconta dell'esperienza ventennale del ginecologo francese nell'ospedale pubblico di Pithiviers in Francia, dove demedicalizzando la nascita e restituendole umanità a calore, ridusse drasticamente i cesarei oltre che la morbilità e la mortalità neonatale.
- Lorenzo Braibanti, *Parto e nascita senza violenza*, Red, 1993. Libro che è ormai entrato nella storia dell'umanizzazione della nascita: sulla scia di Leboyer tentava di sottrarre l'evento della nascita al dominio esclusivo della medicina per restituirlo ai suoi veri protagonisti: mamma, bambino, famiglia. La testimonianza dell'operato di un medico che ha fondato la sua esperienza sulla concreta solidarietà e sulla comprensione dei più deboli.

- **Comunicazione prenatale**

- Gabriella Ferrari, *La comunicazione e il dialogo dei nove mesi. Guida all'ascolto attivo, al dialogo e alla comunicazione psicotattile con il bambino durante la gravidanza*, Edizioni Mediterranee, 2005. Da avere assolutamente, apre le porte su un mondo meraviglioso, tutto da godere, quello dell'accudimento del bambino prenatale;
- Thomas Verny e Pamela Weintraub, *Le coccole dei nove mesi. Un programma per calmare, stimolare e comunicare con il nascituro*, Bonomi, 1996. Un approfondimento sullo stesso tema, interessante e utile ma meno intenso.

- **Genitorialità (attachment parenting), educazione**

- Jean Liedloff, *Il concetto del continuum*, La Meridiana, 2004. Il libro fondamentale per comprendere le basi dell'*attachment parenting*, dunque dell'importanza di una genitorialità empatica;
- Henning Köhler, *Il miracolo di essere bambini*, Natura e Cultura Edizioni, 1999. Un libro che è esso stesso un miracolo, un tuffo al cuore, una miniera di tesori: l'autore, uomo straordinario che lavora da anni con i bambini con disagio psicofisico, ci trasporta, attraversando alcuni pensatori fuori dal comune come Montessori, Steiner, Hilmann, ecc., verso una visione del bambino come creatura spirituale e magica, la cui comprensione profonda è un mezzo unico di crescita non solo per il genitore ma per l'umanità tutta;
- Carlos, Gónzales. *Bésame mucho. Come crescere i vostri figli con amore*, Coleman editore, 2006. Un piccolo gioiello da avere assolutamente: in questo libro il grande pediatra spagnolo smantella tutti i preconcetti e i tabù sull'educazione del bambino piccolo mostrando come l'ascolto per i bisogni fondamentali del neonato prima e del bambino poi sia l'unico strumento davvero essenziale per essere dei buoni genitori;
- John Chilton Pearce, *The Magical Child*, Plume, 2000, purtroppo si trova solo in inglese ma chi può leggere in questa lingua dovrebbe approfittare di questo libro magnifico – sorta di *Bésame mucho* americano – che trasmette un messaggio fortissimo, dopo averlo letto non avrete più lo stesso sguardo;
- Thomas Verny e Pamela Weintraub, *Bambini si nasce. Le sfide della genitorialità dal concepimento attraverso l'infanzia*, Bonomi, 2004. Un ulteriore approfondimento sul medesimo tema;
- William Sears, *Genitori di giorno (e di notte)*, Manuale de La Leche League. Leggendolo scoprirete tante cose sul sonno dei neonati e dei bambini e sul modo di accudirli al meglio nei loro bisogni che sono assai diversi da quelli che l'immaginario collettivo ci trasmette.

- **Comunicazione tra genitori e figli**

- Thomas Gordon, *Genitori efficaci. Educare figli responsabili*, La Meridiana, 1994. Da leggere senza meno: il famoso metodo-Gordon è molto di più di un metodo, un luogo dove comprendere il senso e l'importanza dell' "ascolto attivo", come base per un'educazione serena non basata sullo scontro, sulla sfida, sul dominio, sulla violenza, sul ricatto, sul capriccio, ma sulla comprensione, sul compromesso, sull'amore, sul dialogo.
- Jesper Juul, *Il bambino è competente. Valori e conoscenze in famiglia*, Feltrinelli, 2003. Libro agile e di piacevolissima lettura, un caposaldo delle teorie psicologiche che si impernano sul rispetto del bambino come persona/individuo a tutti gli effetti;
- Marshall Rosenberg, *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione nonviolenta*, Esserci, 2003. Libro magnifico, non specificamente dedicato al rapporto genitori-figli, ma dovrebbe esserci nella biblioteca di chiunque voglia sperimentare la gioia della comunicazione nonviolenta almeno tra le pareti domestiche.

- **Svezzamento e alimentazione**

- Luciano Proietti, *Figli vegetariani*, Sonda, 2006. In questo libro veramente bello, che non si rivolge certo solo alle famiglie vegetariane, il pediatra torinese ci regala le sue profonde conoscenze della nutrizione mostrando che nel neonato durante il periodo dello svezzamento – tra i sei e i dodici mesi – ma in generale nel bambino piccolo una dieta sana e conforme alle necessità organiche si dovrebbe comporre di alimenti di origine vegetale;
- Carlos González, *Il mio bambino non mi mangia. Consigli per prevenire e risolvere il problema*, Bonomi, 2004. Un libro che tutte le mamme dovrebbero leggere ancora quando sono in gravidanza: il pediatra spagnolo smantella qui tutti i luoghi comuni e le pretese di assolutezza scientifica riguardo allo svezzamento e alle sue tappe restituendo il momento del passaggio ai cibi solidi alla sensibilità delle mamme e alla disponibilità dei bambini;
- Al libro di González si collega tutto il discorso dell' "autosvezzamento", che si dovrebbe chiamare più correttamente "alimentazione complementare", così come viene definita dall'OMS l'alimentazione del lattante dopo il sesto mese di vita (complementare rispetto al latte materno).

Purtroppo su questo tema, importantissimo, non ci sono libri, ma testi chiari e scientificamente fondati (di pediatri e altri esperti del settore) si possono recuperare in rete.

Diamo qui alcuni link da cui scaricare i principali contributi:

[http://www.ibclc.it/docs/Med\\_e\\_Bambino/Autosvezzamento.pdf](http://www.ibclc.it/docs/Med_e_Bambino/Autosvezzamento.pdf)

<http://www.uppa.it/uppa/article/230>

<http://www.uppa.it/uppa/article/231>

<http://www.bambinonaturale.it/detail.asp?IDN=203&IDSezione=11>

<http://lagiostra.pastagarofalo.it/swf/pediatra.swf>

- *Svezzamento passo dopo passo*, Manuale de La Lache League. Un contributo sull' autosvezzamento che si può richiedere direttamente a LLL, utilissimo;
- Giulia Fulghesu, *Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza. I prodotti biologici sulla tavola del bambino*, Tecniche Nuove, 2001. Manuale completo sull'alimentazione naturale nell'infanzia, ben scritto, con tabelle di introduzione degli alimenti ben fatte, molto competente, ricette utili;
- Tiziana Valpiana, *Alimentazione naturale del bambino. Allattamento, svezzamento, ricette salutari fino ai 6 anni*, Red, 2004. Meno completo ma altrettanto valido, belle ricette e utili i consigli;
- Tiziana Valpiana e Matilde Parona, *Le ricette per l'alimentazione naturale del bambino*, Red, 2007. Per chi vuole ampliare la proprie possibilità di preparare pasti sani e gustosi per i propri bambini.

- **Il gioco**

- Freya Jaffke, *Giocattoli fatti dai genitori*, Natura e cultura Editore, 2006. Dall'esperienza di una maestra steineriana olandese un libricino semplice e utilissimo con una parte teorica che permette di comprendere il senso del gioco nel bambino nei primi sette anni di vita per fasce di età (fino ai 3 anni e poi dai tre ai sette) e una parte pratica con le istruzioni per costruire in casa giochi facili e altri più complessi, perché i giochi fatti dai genitori (o dai nonni, o dai fratelli o dagli zii) sono quelli che davvero danno gioia e nutrono lo spirito. Cito alcuni punti dell'indice: Giocare significa "essere nel processo"; Le fase del gioco; Come stimolare i bambini al gioco?; Come agiscono le impressioni sensoriali sul bambino?; Quale giocattolo e a quale età?; I giocattoli in giardino; Giocare e mettere in ordine; Costruzioni grandi; Costruzioni per giocare in terra o sul tavolo; L'angolo delle bambole; Il negozio; Bambola lavorata ai ferri, Le marionette, ecc. (se non lo trovate in libreria potete trovarlo qui: [http://www.rudolfsteiner.it/editrice/dett.php?book\\_id=239](http://www.rudolfsteiner.it/editrice/dett.php?book_id=239))
- Informazioni molto complete con tantissimi spunti pratici per il *fai-da-te* più semplice su quali giochi preparare e quali attività proporre al bambino piccolo (0-3 anni) si trovano nel bellissimo manuale di G. Honegger Fresco citato all'inizio di questo elenco.

Anche a questo indirizzo trovate spunti simpatici e interessanti di mamme per fare semplici giocattoli in casa: <http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=12419>

- **Benessere e salute**

- Frédérick Leboyer, *Shantala. L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici*, Sonzogno, 1996. Il massaggio che Leboyer imparò da una donna indiana incontrata per caso in uno dei suoi viaggi umanitari è semplicissimo ma al tempo stesso offre l'opportunità di fare una delle esperienze più appaganti di contatto, comunione e amore che una mamma può fare con il proprio bimbo appena nato.
- Karen Sullinvan, *Come crescere in modo naturale il tuo bambino. Da 0 a 15 anni*, Newton Compton, 2004. Molto completo e ben strutturato. Particolarmente interessante la parte dedicata all'alimentazione. Dalla quarta di copertina: Qual è lo stile di vita più sano per i nostri bambini? Quale alimentazione è migliore rispetto alle altre, e per quali ragioni? Come comportarsi in caso di asma, raffreddore, anemia? Meglio affidarsi alla medicina tradizionale o tentare i canali cosiddetti "alternativi"? Questo manuale affronta questioni quali le vaccinazioni, le allergie, i disturbi dell'apprendimento, l'iperattività, l'uso di farmaci e la cura delle malattie, dalle più semplici alle più complesse. Ma spiega anche quanto e perché siano importanti l'attività fisica regolare, una corretta socializzazione o l'assunzione di integratori naturali.

- **Forum, siti web e altre letture utili**

Forum di aiuto e discussione per genitori, dal concepimento in avanti:

**Forum ANEP - Associazione Nazionale Educazione Prenatale** (<http://anep.forumfree.net/>)

**Forum CONSAPOLMENTE** (<http://www.consapevolmente.org/forum/>)

**Forum PROMISELAND** (<http://forum.promiseland.it/viewforum.php?f=9>)

**PARTO NATURALE E SOSTEGNO ALL'ALLATTAMENTO** (<http://www.illitalia.org/Sito/Home.html>)

La missione de La Leche League International è aiutare le madri di tutto il mondo ad allattare al seno attraverso il supporto, l'incoraggiamento, l'informazione e l'educazione di altre madri che hanno allattato, e di promuovere una migliore comprensione dell'allattamento al seno come elemento centrale per lo sviluppo e la salute del bambino e della madre. La Leche League produce opuscoli informativi e libri sull'allattamento al seno e sugli argomenti connessi (svezzamento, alimentazione ecc.); organizza inoltre (anche in Italia) incontri in cui le madri possono confrontarsi o approfondire la questione con l'aiuto di un esperto e fornisce contatti con consulenti specialisti di allattamento al seno. Tutto ciò che la Lega offre può essere trovato nel suo sito web (sezione italiana)

**GRUPPO DI DISCUSSIONE SUL PARTO NATURALE** (<http://it.groups.yahoo.com/group/partonaturale/>)

#### **VACCINAZIONI**

**Per informarsi consapevolmente sulle vaccinazioni e sui rischi che comportano**

(<http://www.comilva.org>) e (<http://www.corvelva.org>)

**Dott. Roberto Gava, "LE VACCINAZIONI PEDIATRICHE"** (ed. Salus Infirmorum)

**"VACCINAZIONI TRA SCIENZA E PROPAGANDA"** di Claudia Benatti, Franco Ambrosi e Carla Rosa (ed. Il Leone Verde)

**SITO WEB "CRESCERE SENZA PANNOLINO"** (<http://www.evassist.it>)

Educazione assistita al vasino precoce

**MAILING LIST GRUPPO "SENZA PANNOLINO"** (<http://it.groups.yahoo.com/group/senzapannolini/>)

**COME PREPARARE IL SENO ALL'ALLATTAMENTO** (<http://www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=991>)

Un thread per capire se il seno vada trattato o meno con prodotti e sfregamenti specifici

**SITO DI INFO UTILI** (<http://larbreabebes.it.free.fr/linkfin.htm>)

Sito interessantissimo che offre link e informazioni su:

gravidenza, parto, allattamento, educazione e motricità, pannolini riutilizzabili, portare i bebè, vendita prodotti, gruppi di discussione

**SITO INTERESSANTISSIMO SUL FAI DA TE PRODOTTI BIMBO** (<http://larbreabebes.it.free.fr/>)

Fatto con menu "a tendina". Dato che dare i link delle varie sezioni non sarebbe agevole, se ne segnalano alcuni per comodità:

([http://larbreabebes.it.free.fr/c\\_pasapas.htm](http://larbreabebes.it.free.fr/c_pasapas.htm)) realizzazione passo dopo passo dei pannolini in stoffa

([http://larbreabebes.it.free.fr/c\\_materiale.htm](http://larbreabebes.it.free.fr/c_materiale.htm)) quali materiali usare

([http://larbreabebes.it.free.fr/c\\_galleria.htm](http://larbreabebes.it.free.fr/c_galleria.htm)) galleria fotografica pannolini fai da te

([http://larbreabebes.it.free.fr/a\\_cuscinoprima.htm](http://larbreabebes.it.free.fr/a_cuscinoprima.htm)) realizzare un cuscino da allattamento

#### **IL CREATIVO ANGOLO DELLA SARTA**

Comprando svariati prodotti bimbo, ci siamo presto accorte di quanto possa essere semplice cucirne alcuni in casa o farseli cucire dalla sarta. Il mercato è ricco di proposte interessanti, ma i costi sono spesso folli!

Abbiamo quindi deciso di sfoderare le nostre arti – anche nel caso siano parecchio scarse! – e ci siamo divertite a creare oggetti utili e a condividere informazioni e consigli. Ci auguriamo che questo laboratorio nel tempo cresca sempre più, con nuovi esperimenti e soluzioni:

(<http://www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=1294&start=0>)

**"FORUM CREATTIVITÀ"** (<http://crea.ornato.it/index>)

Un forum per ritrovarsi e condividere esperienze, conoscenze, informazioni, su attività manuali tradizionali o creative. Uno stimolo per riprendere un hobby messo da parte, per impararne uno nuovo e per ricordarci che le mani possono ancora darci grandi soddisfazioni!

**SITO WEB “BIMBI IN FASCIA”** (<http://www.bimbinfascia.it>)

Bellissimo sito con informazioni utilissime sulle fasce portabebè e spiegazioni fotografiche sui diversi tipi di fasciatura

**FASCIA PORTABEBÈ**

Informazioni utili su diversi modelli da acquistare e sul fai da te (<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=23219>)

Informazioni su fasce per neonati (<http://www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=1288>)

**MASSAGGIO INFANTILE**

Associazione Italiana Massaggio Infantile

(<http://www.aimionline.it>)

L'obiettivo dell'AIMI è incoraggiare il contatto ed i rapporti umani durante il periodo della crescita del bambino, promuovere ricerche e corsi di preparazione e di istruzione in modo che genitori, operatori della prima infanzia, bambini, siano amati valorizzati e rispettati dalla comunità mondiale

**MARSUPI** (<http://www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=1571>)

**FILASTROCCHIE ANIMATE** (<http://www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=1728>)

**ASSORBENTI DI STOFFA PER DONNA & MOON CUP**

Assorbenti di stoffa (<http://crea.ornato.it/viewtopic.php?p=170#170>)

Moon cup (<http://veruccia.blogspot.com/2007/08/mooncup-anchio.html>)

**NOTIZIE UTILI**

**INCI** (<http://www.biodizionario.it/>)

**Forum Consapevolmente** (<http://www.consapevolmente.org/forum/viewtopic.php?t=540>)

**Forum Promiseland** (<http://forum.promiseland.it/viewtopic.php?t=20619>)

**GRUPPO MONDO NUOVO** (<http://biodetersivi.altervista.org/>) [quinta.cosa.sacra\[at\]gmail.com](mailto:quinta.cosa.sacra[at]gmail.com)

**IL VERO MOMÓN, per un accudimento naturale del bambino dallo svezzamento naturale vegetariano ai pannolini lavabili**  
(<http://www.ilveromomon.too.it>)

Hanno collaborato all'elaborazione di questo manuale mamme o future mamme fra cacche, pianti (e urla isteriche – delle mamme! ☺), lavatrici, piatti sporchi, stanchezza atavica, sciatica e gioia pura. Vogliamo qui elencarle sperando di non dimenticare nessuno:

Le mamme:

Elena C. da Bergamo (con Alessandro nel pancione e poi fuori, più manigoldo che mai)

Elena L. da Bologna (con Sara)

Francesca G. da Bologna (con Anita nella pancia e poi fuori, insieme ad Arturo e Giuliano)

Federica da Roma (con Milo nella pancia)

La correttrice di bozze professionista (un grazie giganteeee! Gli errori che trovate non sono suoi, siamo noi che ci abbiamo rimesso le mani 200 volte e abbiamo fatto i pasticci e i pasticciacci!!!):

Azzurra Camoglio

<http://moviematica.blogspot.com/>

L'esperto (l'unico santo uomo che ci ha dato retta a noi mamme invasate dei pannolini di stoffa):

Marco B. da Prato

Se ci volete contattare per chiederci consigli, per manifestarci il vostro entusiasmo, per offrirci il vostro contributo o anche solo per rimbrottarci, potete farlo a questi indirizzi (ci farete comunque piacere! ☺):

tatanone[at]virgilio.it

quinta.cosa.sacra[at]gmail.com

Ciclostilato in proprio  
Marzo 2008