



INSIEME PER L'IGIENE DEL VOSTRO BAMBINO



Cari genitori,

in questo opuscolo trovate delle informazioni pratiche per prendervi cura dell'igiene della vostra bambina e del vostro bambino, fin dai primi giorni di vita. All'inizio è normale sentirsi un po' impacciati, soprattutto se è il vostro primo figlio, ma in pochi giorni diventerete abili ed esperti.

Anche la cura dell'igiene è un momento di relazione e di contatto con il vostro piccolo: guardatelo, parlategli, sorridetegli, accarezzatelo...

IL CAMBIO DEL PANNOLINO

I bambini piccoli sporcano il pannolino molte volte al giorno e hanno bisogno di essere cambiati spesso così da evitare che la pelle del sederino si arrossi.

In commercio trovate diversi tipi di pannolini. Potete scegliere pannolini usa e getta, pratici ma che impattano maggiormente sull'ambiente, oppure pannolini lavabili, di diversi tipi e tessuti, ugualmente comodi.

Cosa serve per il cambio del pannolino

- un **panno morbido** o un **asciugamano** pulito riservato al bambino
- un **pannolino pulito**
- **sapone liquido**, delicato, in grado di rispettare la pelle del bambino con pH 5 o 5.5, privo di schiumogeni e profumi

Normalmente basta lavare il sederino solo con **acqua corrente**, senza sapone, così da rispettare le sostanze naturali che proteggono la pelle del bambino. Usate il sapone solo quando è necessario per rimuovere feci appiccicose.

Le **salviette usa e getta** vanno usate eccezionalmente nel caso non abbiate a disposizione l'acqua corrente.

Normalmente la pelle del bambino non necessita di creme o di cure particolari perché si difende, si idrata e si protegge da sé grazie alle sostanze che la ricoprono.

COME PULIRE OCCHI, NASO E ORECCHIE

Occhi, naso e orecchie dei bambini normalmente non richiedono cure particolari: vanno puliti solo con acqua tiepida e asciugati delicatamente.

Gli **occhi**, se sono presenti secrezioni, vanno puliti con una garza morbida sterile inumidita con qualche goccia di soluzione fisiologica. Iniziate dall'angolo interno dell'occhio verso l'esterno, cambiate la garza da un occhio all'altro o se fosse necessario ripassare sullo stesso occhio.

Il **naso** va lavato con alcune gocce di soluzione fisiologica spruzzate nelle narici, ma solo quando è realmente intasato di secrezioni. La respirazione nasale un po' rumorosa è normale nel neonato così come gli starnuti e non richiedono cure particolari.

Le **orecchie** vanno lavate all'esterno e asciugate delicatamente. Non usate i bastoncini che possono spingere il cerume in fondo al condotto uditivo oltre che causare danni.

QUANDO E COME TAGLIARE LE UNGHIE

Tagliate le unghie di mani e piedi quando sono troppo lunghe, per evitare che il piccolo possa graffiarsi: di solito non prima di un paio di settimane dalla nascita, visto che le unghie nei primi giorni di vita non sono ben separate dai polpastrelli.

Usate forbici con la punta arrotondata.

Tagliate le unghie quando il bambino è tranquillo o dorme, tenendo ferma la sua manina.

Le unghie vanno tagliate dritte, senza arrotondare gli angoli.

Quando cambiare il pannolino

Quando il bambino è sporco di feci è bene cambiarlo subito; la sola pipì può aspettare.

Se di notte è necessario cambiare il pannolino fatelo con le luci soffuse e in silenzio.

Come cambiare il pannolino

Preparate tutto il necessario a portata di mano. I bambini si muovono velocemente e all'improvviso: se cambiate il vostro bambino sopra un fasciatoio o qualsiasi superficie alta da terra non lasciatelo mai da solo, neppure per un istante, potrebbe facilmente cadere e farsi male. Se dovete allontanarvi per un'urgenza, sdraiatelo per terra sopra un tappeto pulito.

Lavatevi le mani con acqua e sapone.

Spogliate il bambino con calma, mantenendolo in posizione raccolta. E' sufficiente scoprire le gambette e il sederino, togliendo scarpette/calzini per evitare che si sporchino.

Togliete il pannolino, cercando di eliminare la maggior parte delle feci direttamente con il pannolino.

Appoggiate il bambino sul vostro avambraccio a pancia in giù, avvolgendo il braccio con il vostro pollice e indice così da tenerlo saldo.

Con l'altra mano controllate che la temperatura dell'acqua sia tiepida e pulite il sederino direttamente sotto l'acqua corrente.

Per le bambine

Lavate i genitali iniziando dalla zona anteriore e procedete verso la zona posteriore, per evitare contaminazioni con le feci. Nei primi giorni di vita vi può capitare di trovare nel pannolino delle secrezioni vaginali di muco che a volte sono rossastre, con tracce di sangue: sono normali, dovute all'effetto di ormoni della mamma e scompaiono in pochi giorni.

Per i bambini

Pulite con cura la pelle attorno al pene e allo scroto. La pelle del prepuzio nel bambino piccolo è lunga e ricopre il glande: va lasciata stare, senza tirarla indietro. Queste manovre non solo non sono necessarie, ma potrebbero provocare fastidiose lesioni e cicatrici. Con la crescita il prepuzio si ritira da solo: il vostro pediatra verificherà che questo avvenga normalmente.

Asciugate con cura tutte le pieghe della pelle.

Mettete il pannolino pulito alzando il sederino con le gambette raccolte e fissatelo in vita in modo che fasci l'addome ma non stringa troppo (il vostro dito può passare agevolmente fra la pancia e il pannolino).

Lavatevi con cura le mani quando avete finito.

Cosa osservare a casa

Se notate che la pelle del sederino si arrossa e non rimane integra rivolgetevi al vostro pediatra.



Se il bambino è tranquillo, dopo il bagnetto potete approfittare di questo momento di relax per massaggiarlo, coccolarlo, rispondere ai suoi vocalizzi e parlargli, magari anche cantare... i vostri sguardi, la vostra voce, le vostre coccole gli piaceranno molto e serviranno a conoscervi ancora di più.



Generalmente il bagnetto viene fatto verso sera per favorire il rilassamento del bambino, ma potete scegliere voi il momento più opportuno, quando il piccolo è sveglio e calmo e voi avete tempo a disposizione, senza altri impegni o telefonate.

Anche la durata del bagnetto dipende da voi e dal vostro bambino: potete prolungarlo se il piccolo ama stare nell'acqua, ma sarà di breve durata se manifesta disagio.

Come fare il bagnetto

Assicuratevi che l'ambiente sia caldo e confortevole e preparate tutto l'occorrente a portata di mano in modo da non lasciare mai solo il bambino.

Lavatevi le mani con acqua e sapone.

Preparate l'acqua (prima l'acqua fredda e poi quella calda fino a raggiungere una temperatura di circa 37°C), controllando la temperatura con il gomito o con un termometro. La vaschetta deve essere sufficientemente piena d'acqua, in modo che il piccolo resti immerso fino al collo.

Mettete un po' di sapone nell'acqua (non sempre è necessario).

Spogliate il bambino con calma, mantenendolo contenuto e in posizione raccolta per evitare che tremi o sobbalzi. Togliete il pannolino, pulite con cura il sederino e i genitali se sono sporchi di feci.

Tenete il bambino passando un braccio dietro alla sua schiena, sostenendo le spalle e circondando l'ascella tra pollice e indice, in modo che la testa del piccolo si appoggi sul vostro avambraccio e il bambino sia ben saldo nella vostra mano. Con l'altra mano sostenete il sederino, con le gambette raccolte.

Immergete gradualmente il bimbo nella vaschetta, con gesti pacati e sicuri.

Mantenete il bambino ben saldo con una mano e con l'altra lavate per primo il viso, poi braccia, collo, torace, addome, gambe, piedi, mani e genitali; per ultima la testa. Il bambino può distendersi e galleggiare nell'acqua.

Terminato il bagnetto sollevate delicatamente il bambino, avvolgetelo in un asciugamano morbido, asciugatelo con cura senza strofinare, facendo attenzione ad asciugare bene le pieghe della pelle.

LA CURA DEL MONCONE OMBELICALE

Il moncone è quella parte del cordone o funicolo ombelicale che rimane quando questo viene chiuso con un'apposita molletta di plastica e tagliato subito dopo il parto.

Nelle prime ore di vita il moncone appare umido e chiaro; nei giorni successivi si secca e diventa scuro; entro un paio di settimane il moncone si stacca spontaneamente ed entro un mese l'ombelico appare guarito.

La cura del moncone è semplice: in ospedale come a casa va mantenuto semplicemente pulito e asciutto. La molletta viene rimossa in ospedale alla dimissione. A casa mantenetelo pulito e asciutto, controllando giorno dopo giorno che si secchi spontaneamente, fino a quando si stacca da solo.

Cosa serve per pulire il moncone

- **sapone liquido**, delicato con pH 5 o 5.5
- **garze morbide**, non sterili

Quando pulire il moncone

Generalmente basta pulire il moncone un paio di volte al giorno, mattino e sera, in corrispondenza di un cambio pannolino. Ripetete la pulizia tutte le volte che il moncone appare sporco e appiccicoso anche in occasione di altri cambi pannolino.

Come pulire il moncone

Preparate il materiale necessario a portata di mano, senza lasciare incustodito il bambino.

Lavatevi bene le mani con acqua e sapone.

Inumidite la garza con acqua tiepida e sapone liquido (ne bastano poche gocce).

Con una mano sollevate il moncone e con l'altra pulitelo con cura alla base, fino a quando appare pulito. I bimbi non sentono male.

Risciacquate accuratamente usando una garza imbevuta d'acqua tiepida.

Asciugate con cura affinché il moncone rimanga pulito e asciutto.

Non coprite il moncone con bende o con altri materiali.

Cosa osservare a casa

Aspettate che il moncone cada da solo, non tiratelo se rimane attaccato anche solo con un piccolo filamento. Quando il moncone si stacca, potrebbe comparire qualche goccia di sangue, è normale. Se rimane qualche secrezione proseguite con la pulizia ancora per qualche giorno.

Contattate il vostro pediatra o il punto nascita se durante la pulizia quotidiana notate cattivo odore, rigonfiamenti, arrossamenti della pelle attorno al moncone, oppure se c'è un ritardo nel distacco del moncone o se la ferita sanguina a lungo.

A volte dopo il distacco può formarsi un'escrescenza umida e rosata: si tratta di un granuloma ombelicale che non è pericoloso, ma necessita di opportuno trattamento. Anche in questo caso contattate il vostro pediatra.



IL BAGNETTO

Il bagnetto costituisce non solo una pratica di igiene del bambino, ma anche un momento piacevole, un'occasione di coccole per voi e il vostro piccolo.

Potete lavare i bambini piccoli direttamente nel lavandino pulito oppure in una vaschetta dedicata al bagnetto, pulita e ampia per permettere al bambino di muoversi e distendersi.

La maggior parte dei bambini sono a loro agio quando sono in acqua, ma alcuni manifestano disagio o piangono. In questo caso lavate il vostro bambino un po' alla volta, con delicatezza, evitando di immergerlo: col tempo prenderà confidenza con l'acqua.

Cosa occorre per il bagnetto

- un **accappatoio** o un **asciugamano** di cotone pulito e morbido dedicato al bambino
- un **pannolino** e i vestitini puliti
- **detergente liquido** delicato con pH 5 o 5.5, privo di schiumogeni e profumi

Se desiderate, tenete a portata di mano una **spazzola** a setole morbide o un **pettinino** e un **olio** delicato per un eventuale massaggio dopo il bagnetto.

Se fosse necessario, preparate delle **garze sterili** e la **soluzione fisiologica** per pulire occhi e naso e le **forbicine** per tagliare le unghie.

La pelle del bambino sano non ha bisogno di creme o di cure particolari perché si difende, si idrata e si protegge da sé.

È del tutto sconsigliato l'uso del borotalco: questo prodotto rischia di interferire con la normale traspirazione della pelle e può essere pericoloso se inalato.

Quando fare il bagnetto

Potete farlo anche tutti i giorni se il bambino ama stare in acqua e si rilassa, ma non è indispensabile. Ad alcuni bambini non piace essere spogliati completamente e hanno bisogno di tempo per abituarci. In questi casi basta tenere puliti ogni giorno il viso, il collo, le orecchie, le manine e la zona dei genitali.