

**bellezza**

# La prima volta

L'avresti mai detto? Fra i segnali di indipendenza precoci ci sono **i gesti beauty.** Incoraggiali! E prepara i tuoi bambini a non fare pasticci

di LAURA D'ORSI scrivilo a [bambino@mondadori.it](mailto:bambino@mondadori.it)



46 [WWW.DONNAMODERNA.COM](http://WWW.DONNAMODERNA.COM)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

# che...

«Faccio da solo!». Arriva il momento in cui il tuo bambino vuole arrangiarsi e lavarsi senza il tuo aiuto. Come reagire? Senza dubbio assecondandolo: sarà orgoglioso di sentirsi grande. L'occhio vigile della mamma (e del papà), però, le prime volte è sempre necessario per guidarlo. Meglio ancora, se i genitori hanno letto i consigli degli esperti che abbiamo interpellato.

## ...si lava i capelli

Per i maschi è più facile: sotto la doccia, basta dare loro uno shampoo delicato, che non faccia lacrimare. Se invece hai una bambina con i capelli lunghi, l'operazione è un po' più complicata. Ecco qualche indicazione.

**la dritta della mamma** Fare lo shampoo a testa in giù è più facile. Insegnale a sciacquarsi procedendo dalla nuca verso la fronte. Poi, per districarle i capelli, dalle un balsamo setoso da distribuire con un pettine di legno.

**il consiglio dell'esperto** Soprattutto se il bambino fa sport e ha bisogno di shampoo frequenti, scegli prodotti extra delicati. «Si a un detergente a base di estratti vegetali, meglio se bio, che faccia pochissima schiuma: ne basta 1 cucchiaino diluito con acqua. È sufficiente passarlo una volta sola» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

## ...si sciacqua il viso

Di solito i bambini non amano che gli si spruzzi l'acqua sul viso. E protestano se il sapone va negli occhi. Un buon motivo perché imparino a lavarsi da soli.

**la dritta della mamma** Procuragli una spugnetta morbida o una manopolina, così potrà passarla anche dietro il collo. Spiegagli di cominciare bagnandosi il viso, poi di usare una goccia di sapone liquido e infine di risciacquarsi bene.

**il consiglio dell'esperto** «Se il piccolo ha la pelle molto delicata, meglio insegnargli a usare, anziché l'acqua e il sapone, un latte detergente specifico, da passare con un batuffolo di cotone» suggerisce la dermatologa.

## ...si taglia le unghie

L'operazione è delicata: se le unghie vengono accorciate male, possono provocare infiammazioni o infezioni. Perché faccia da solo meglio aspettare intorno agli 8 anni.

**la dritta della mamma** Fagli tagliare le unghie dopo il bagno o la doccia. Saranno più morbide e farà meno fatica. Digli di seguire il contorno del dito e non andare più sotto, altrimenti può farsi male. Invece delle forbicine, più difficili da manovrare, prova a fargli usare un tagliaunghie.

**il consiglio dell'esperto** «Attenzione alle pellicine: spesso i piccoli per eliminarle le strappano con i denti.

**La spugna**  
Con un guanto-spugna ci si lava meglio. E se è decorato con Nemo aiuta anche a divertirsi. Di Martini Spa (da 2,99 euro).



**Il detergente**  
Delicato e profumato, Bagno Doccia Dialfa Pharmaceuticals per Disney è a base di estratto di avena biologica (2,99 euro).

**L'intimo**  
Intima Roberts Camomilla rispetta l'equilibrio fisiologico cutaneo ed è adatto anche ai piccoli (3,69 euro).

**Lo shampoo**  
Ricco di estratti termali, 1° Shampooing di Uriage districa i nodi, non contiene sapone, è ipoallergenico (9,60 euro).

Ma rischiano di danneggiare il letto dell'unghia» raccomanda l'esperta. Piuttosto, ammorbidiscile spesso con della crema idratante e accorciale con il tronchesino.

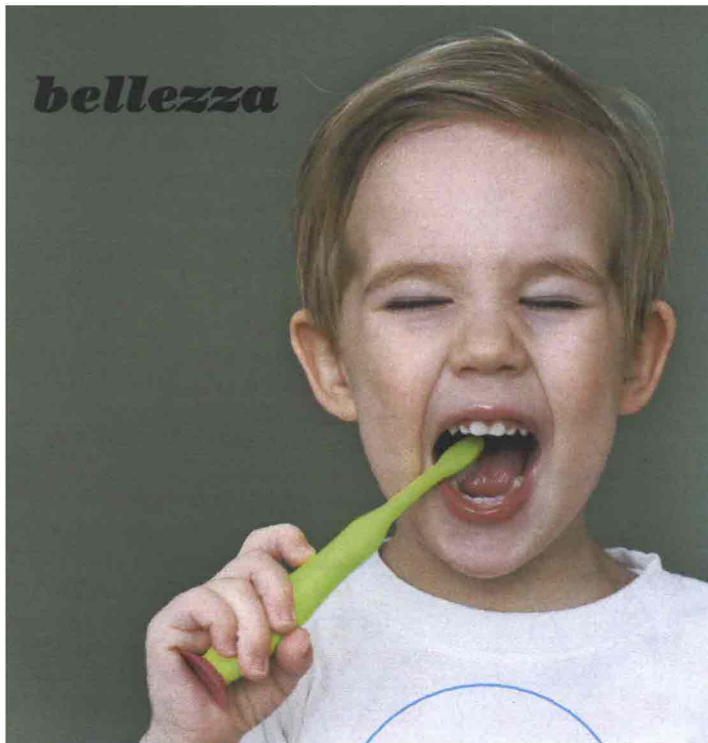
## ...si fa il bidet

Già verso i 5-6 anni i bambini possono cominciare a provvedere alla propria igiene intima. Naturalmente la supervisione della mamma sarà necessaria ancora per qualche tempo.

**la dritta della mamma** Le mamme dei maschietti dovranno spiegare che per fare bene il bidet devono spingere delicatamente verso il basso la pelle del pisellino, in modo da pulire anche la punta. Alle bambine, invece, dovranno raccomandare di lavarsi sempre dal davanti verso il sederino e mai viceversa.

**il consiglio dell'esperto** «Un detergente neutro è indicato sia per i maschi che per le femmine» dice la dermatologa. «Per le ragazzine che hanno già avuto la prima mestruazione, va bene quello che usa la mamma, con un pH leggermente più acido». ▶

**bellezza**



## ...si spazzola i denti

Verso i 4-5 anni i bambini possono iniziare a lavarsi i denti da soli, imparando le manovre corrette con lo spazzolino.

**la dritta della mamma** Spiega al tuo piccolo il segreto per pulire bene i denti: deve andare sempre "dal rosa verso il bianco", cioè dalla gengiva verso la punta del dente. E deve spazzolare anche la parte interna.

**il consiglio dell'esperto** A partire dai 10 anni è utile insegnare l'uso del filo interdentale. «Per cominciare, si può usare quello cerato, più scivoloso. Se ne prende un pezzo lungo circa 30 centimetri, si dice al bambino di avvolgerlo intorno agli indici e di farlo scorrere in su e in giù in mezzo ai denti, soprattutto tra i molari» suggerisce Luigi Paglia, specialista in odontoiatria infantile.

## ...si lava i piedi

Ai bambini in genere piace lavarsi i piedi da soli perché ne approfittano per giocare con l'acqua. E così imparano ad arrangiarsi presto, già verso i 4 anni.

**la dritta della mamma** Oltre a una spugna, offrigli anche uno spazzolino da denti a setole morbide e spiegagli di usarlo per pulire bene le unghie e lo spazio tra le dita, dove si nasconde lo sporco.

**il consiglio dell'esperto** «Dopo aver asciugato i piedi, una spruzzata di talco fa bene: elimina le ultime tracce di umidità e previene la formazione di infezioni» consiglia la dermatologa.

## ...si mette sotto la doccia

La prima doccia da soli è una conquista importante, che di solito avviene intorno ai 7-8 anni.

**la dritta della mamma** La supervisione è sempre necessaria: bisogna ricordare al bambino di preparare prima tutto l'occorrente (l'accappatoio, il detersivo e lo shampoo) e spiegargli che non basta restare sotto il getto dell'acqua per lavarsi, ma che si devono usare il sapone e il guanto di spugna per pulirsi dappertutto.

**il consiglio dell'esperto** «La doccia non deve durare troppo a lungo. Bastano cinque minuti e pochissimo detersivo. Se si esagera con la pulizia, la pelle si indebolisce, rendendo più facili secchezza e irritazioni» raccomanda l'esperta.

## ...si pulisce le orecchie

Verso i 5 anni il bambino è più autonomo e in grado di capire meglio le spiegazioni dei grandi: arriva anche l'ora di insegnargli a pulirsi le orecchie.

**la dritta della mamma** Mostragli che basta insaponare un po' le dita e passarle sulle pieghe del padiglione, e all'imboccatura del canale uditivo. Poi, naturalmente, bisogna sciacquare.

**il consiglio dell'esperto** «Niente bastoncini di ovatta, sono pericolosi perché il piccolo potrebbe infilarli troppo in profondità e raggiungere il timpano» conclude la dermatologa.

### Le bolle da bagno

Per una vasca piena di bolle delicate e bio, c'è il Gel Bulle Moussant di Sanoflore adatto a corpo e capelli (13,90 euro).

### Lo spazzolino

Piccolo, flessibile, con il copristina per tenerlo pulito e i piedini: Aquafresh Flex Amici è dai 3 anni in su (1,55 euro).

### Il dentifricio

Dopo i 3 anni bisogna cominciare a prevenire la carie con un dentifricio apposta. Mentadent Kids sa di frutta (2,48 euro).

### L'elettrico

Anche i piccoli possono lavare i denti con uno spazzolino elettrico. Denti-set Chiki di Imaginarium è ergonomico (7,95 euro).

### Lo shampoo alla mela

Garnier UltraDolce Bambini non brucia gli occhi e profuma di mela verde e kiwi (2,50 euro).

