

il piacere di farsi belli

Una doccia

Tutti sulla linea di partenza: la corsa contro il tempo sta per cominciare. Riaprono le scuole e riprendono gli impegni per i nostri figli. Urge un piano che semplifichi la vita a mamme e bambini, a partire dall'igiene quotidiana. La doccia, di certo, è la soluzione giusta: al mattino, prima della scuola, o la sera, dopo l'attività sportiva, è il modo più veloce e pratico di lavarsi. Ed è anche divertente! Perché infilarsi dentro il box, come mamma e papà, li fa sentire grandi. Basta solo organizzarsi un po'. Ecco in che modo.

Con i più piccoli Se i bambini sono alle prime armi, è importante preparare in anticipo gli indumenti che serviranno per rivestirli subito dopo. Così l'operazione risulterà veloce e... senza brividi di freddo. Mentre il bimbo si spoglia (e gli si insegna a riporre la biancheria sporca nella cesta!) si comincia a far scorrere l'acqua in modo che sia calda al punto giusto: i piccoli non amano gli sbalzi di temperatura. A questo punto il bambino può entrare nel box e cominciare la doccia dalla testa. Basta chiedergli di reclinare il capo all'indietro, appoggiando le mani alla parete per non perdere l'equilibrio: per lui sarà come un gioco di bravura. «Quando i capelli sono bagnati, si passa allo shampoo. Ne basta un cucchiaino diluito con acqua, l'importante è che sia un prodotto delicato, con estratti vegetali, e che faccia pochissima schiuma, così da rispettare la fisiologia dei fusti e del cuoio capelluto» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Poi si passa al corpo, procedendo dall'alto verso il basso. Il piccolo può collaborare "pasticciando" con una spugna morbida e un po' di docciaschiuma da passare sulle braccia, il pancino e le gambe. «Anche in questo caso ci



42 DONNA MODERNA

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

e via!

L'ora X sta per scattare: si torna a scuola. E i minuti, per mamma e bambini, sono contati. Una lavata sotto il getto dell'acqua di certo velocizza i tempi. A patto, però, di seguire qualche piccolo stratagemma beauty

vuole un detergente delicato, con pH intorno a 5,5 (è quello fisiologico) e arricchito di ingredienti idratanti e nutrienti come la vitamina E, dall'azione protettiva, e gli acidi grassi Omega 3 e 6, che aiutano a prevenire gli arrossamenti» suggerisce l'esperta. Il risciacquo va fatto con cura specie nei punti più nascosti, come le ascelle e le parti intime, per non lasciare tracce di sapone che potrebbero irritare. A questo punto, si chiude il rubinetto e si passa all'asciugatura: il morbido abbraccio dell'accappatoio però, non basta. Aiutandosi con l'angolo dell'asciugamano si toglie l'acqua dalle orecchie, mentre una nuvoletta di talco o amido di riso eliminerà le ultime tracce di umidità.

Con i più grandicelli La prima doccia da soli è una conquista importante che, di solito, avviene intorno ai 7-8 anni. L'occhio vigile della mamma, però, è sempre necessario per raccomandare al bambino di preparare prima tutto l'occorrente: l'accappatoio, il detergente e lo shampoo. E per spiegarli che non ci si lava restando semplicemente sotto il getto dell'acqua ma che, per pulirsi davvero, servono il sapone e il guanto di spugna. «La doccia, soprattutto al mattino, dà una sferzata alla circolazione e facilita il risveglio. Ma non deve durare a lungo. Bastano 5 minuti e poco detergente delicato» raccoman-

da la dermatologa. «Se si esagera con la pulizia, infatti, si elimina la barriera che protegge la pelle, compresi i batteri buoni che tengono alla larga allergie e irritazioni». Una volta alla settimana, infine, ci vuole un leggero scrub, da fare con un guanto di luffa o una spazzola morbida, insistendo sulle ginocchia e sui gomiti. L'ideale, in questo caso, è usare un olio doccia, che scioglie dolcemente grasso e impurità. Mentre, quando si è veramente di fretta, un detergente 2 in 1, docciaschiama più shampoo, rende ultraveloce l'intera operazione. Dev'essere però specifico per bambini, con una formula delicata che non bruci gli occhi.

1. Con la Spugna cartoon di Martini Spa (da 2,90 euro) la doccia sarà ancora più divertente.
2. Douceur de Douche Bonne Mère di L'Occitane (16 euro) è un detergente idratante a base di miele.
3. Calendula Babywash Corpo e Capelli di Weleda (10 euro) è delicato e va bene per i più piccolini.
4. Detergente Non Sapone di EuPhidra Amido Mio (6,20 euro) previene e lenisce le irritazioni.
5. Spugna Morbidissima di Martini Spa (da 3 euro) ha la forma di un cavalluccio marino.
6. Shampoo Doccia Yogola 2 in 1 di Mediterranea Kids (7,50 euro) ha un delizioso profumo di fragola.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.