

**PM** SPECIALE BAMBINO . BELLEZZA

# IL BAGNETTO EFFETTO SPA

## AIUTA ANCHE A DORMIRE BENE

**LA SCOPERTA DELL'ACQUA E LE MANI DELLA MAMMA RENDONO QUESTO MOMENTO MAGICO. SOPRATTUTTO SE LO ACCOMPAGNI CON UN BABY MASSAGGIO**

di Laura D'Orsi



**N**on è solo una questione di igiene. Per i piccoli il momento del bagno è di più: un'occasione speciale per scambiare coccole con la mamma, un rituale rilassante per conciliare il sonno, uno spazio per gioco e divertimento. Ecco tutti i trucchi e i consigli per ogni età.

### COCCOLE A MISURA DI BEBÈ

Nei primi mesi di vita il bagnetto, oltre che per lavare il bebè, è importante per fargli prendere confidenza con l'acqua e associarla a un'esperienza piacevole. «La temperatura deve essere di 36-37 gradi e il detergente molto delicato, a pH neutro. Indicati anche i saponi-non saponi e gli oli da bagno, specie se l'acqua è molto calcarea» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Il momento migliore è la sera, prima della penultima o dell'ultima poppata. Il baby ha così la possibilità di rilassarsi e prepararsi a una nanna serena. Adagialo nella vasca con gesti pacati e sicuri, reggendolo saldamente con un braccio. Mentre lo lavi con una morbida spugna, parlagli con dolcezza guardandolo negli occhi o cantagli una melodia rassicurante. Finito il bagno, avvolgilo in un telo di spugna e continua a coccolarlo finché si asciuga, tenendolo in braccio o sulle ginocchia.

### ACQUA ANTISTRESS

Intorno agli otto mesi puoi trasferire il bambino nella vasca dei grandi, anche perché ora è in grado di star seduto da solo. Per maggior sicurezza,

### LE TERME FORMATO XS

Sono tante le terme che oggi offrono attività per mamma+bambino. **A Gromlongo di Palazzago (Bg) c'è Tata-O Family Spa: con sauna, percorso Kneipp, cascata di ghiaccio, docce emozionali e stanze del sale. Solo per genitori "accompagnati" dai figli (tel. 0356315263, tata-o.it).**



puoi usare una speciale seggiolina che lo sostiene e si fissa al fondo con delle ventose. Da adesso in poi stare in acqua diventa per lui un gioco, e il bagnetto può durare anche 20 minuti. L'importante è controllare che la temperatura sia sempre stabile, immergendo il gomito o l'apposito termometro, e scegliere i prodotti giusti. «Il detergente deve fare poca schiuma, essere poco profumato e molto idratante e contenere estratti vegetali e vitamine che nutrono la pelle» consiglia la dermatologa. Anche lo shampoo deve essere per bambini e avere un pH neutro per evitare che irriti gli occhi. Fai attenzione che arrivi meno acqua possibile sul viso durante il risciacquo: eventualmente usa una di quelle «ciambelle "ferma schiuma" che si infilano sulla testa. Anche per i bambini più grandicelli il momento ideale per il bagno è la sera. Alcuni, però, anziché rilassarsi, giocando con l'acqua si eccitano. In tal caso meglio scegliere un altro momento della giornata.

### GIOCHI NELLA VASCA

Attraverso il gioco il piccolo acquisisce sempre più familiarità con l'acqua. Ma sviluppa anche creatività e capacità di riflettere. Puoi proporgli i classici giocchini galleggianti, ma anche oggetti di uso comune (contenitori da cucina, imbuti e bottiglie di plastica vuote) che si trasformeranno in velieri e sottomarini. Un'immaginaria seduta dal parrucchiere creerà molta complicità tra te e la tua bambina, mentre a tutti piacerà fare delle bolle di sapone con lo shampoo: metterne qualche



goccia tra i palmi delle mani, strofinarli e aprirli lentamente. Gli schizzi sono un divertimento assicurato: insegna al tuo bambino a farli con un contagocce e con una siringa di plastica senza ago: svilupperà la sua manualità. Puoi anche sfruttare il momento del bagnetto per insegnargli qualche lettera: procurati i libretti impermeabili o gioca con lui "scrivendo" con il dito le vocali sul suo pancino e poi sulla schiena. Si diventerà un sacco a indovinarle!

**CAREZZE DIVERTENTI**

Dopo il bagno, per ripristinare la barriera di protezione cutanea, un massaggio con un fluido idratante o un olio specifico è quello che ci vuole. Per i più piccoli, si procede con movimenti leggeri e circolari, iniziando dai piedini e risalendo verso le gambe e il pancino (da massaggiare sempre in senso orario), il torace, le braccia, il viso. Gira il bebè e procedi allo stesso modo. Dopo i tre anni, si può far stendere il bambino sulla pancia e raccontargli che la sua schiena è un campo dove si semina il grano o un tavolo dove si impasta la pizza: intanto muovi le mani dandogli questa sensazione. Così la manipolazione diventa un gioco divertente. Termina la sequenza con il movimento del "pettine": allarga le dita di una mano come fossero i denti di un pettine e passale lungo la colonna. Il tocco deve essere dapprima delicato ma deciso, poi sempre più leggero, fino a sembrare lo sfioramento di una piuma. Dopo questo trattamento, relax assicurato.

PER COCCOLE SPECIALI



- 1. IL RILASSANTE** Si aggiunge all'acqua del bagno serale e, grazie a **Natural Calm**, una miscela di aromi rilassanti, favorisce il sonno: **Bagno Dolci Notti di Johnson's (7,47 euro)**.
- 2. IL DETERGENTE** Per pelle e capelli, con mela, malva, proteine del riso e uno speciale olio d'oliva che fa una spuma favolosa: **La Bianca Schiuma dei Piccoli di L'Erborario (11,40 euro)**.
- 3. L'OLIO** Con Vitamina E, bisabololo e oli di girasole e mandorle, nutre, lenisce ed è perfetto per massaggiare il bambino dopo il bagno: **Olio naturale emolliente delicato di Equilibra (7,45 euro)**.
- 4. IL BAGNO-CREMA** Ideale per la pelle sensibile dei piccoli, contiene aloe vera e sostanze emollienti che non alterano il delicato equilibrio idrolipidico: **Bagno-Crema Baby & Kid di Triderm (15,50 euro, in farmacia)**.