29-11-2016 Data

Pagina Foglio

22/23 1/2



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







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 truc-

chi e i consigli per ogni età. COCCOLE A MISURA DI BEBÈ

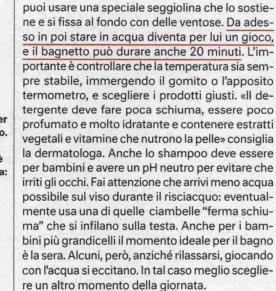
Nei primi mesi di vita il bagnetto, oltre che per lavare il bebè, è importante per fargli prendere confidenza con l'acqua e associarla a un'esperienza piacevole. «La temperatura deve essere di 36-37 gradi e il detergente molto delicato, a pH neutro. Indicati anche i saponi-non saponi e gli oli da bagno, 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,



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).



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 giochini 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: mettine qualche



WWW.DONNAMODERNA.COM

22

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Data 29-11-2016

Pagina 22/23
Foglio 2 / 2







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 letterina: procurati i libretti impermeabili o gioca con lui "scrivendo" con il dito le vocali sul suo pancino e poi sulla schiena. Si divertirà 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.



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'Erbolario
(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).

23