



## Usare meno pannolini si può

### Quali sono le motivazioni che spingono i genitori a togliere il pannolino ai loro bambini?

A volte perché semplicemente si avvicina l'inizio della scuola materna in cui di regola non si accettano bambini con il pannolino oppure perché si sono superati i due anni ed è ora di iniziare.

In questi ultimi anni però molti genitori, oltre che per questioni educative, sono mossi dal desiderio di togliere il pannolino al bambino per motivi ecologici: la quantità di pannolini usati da un neonato è esorbitante ed alcune mamme e papà sensibili si sono chiesti se davvero vale la pena di attendere così tanto prima di poter usare qualche pannolino in meno.

Molti di loro si sono così informati sull'uso dei pannolini lavabili di stoffa e si sono trovati molto bene: permettono di risparmiare, la pelle del bambino è a contatto con la stoffa anziché con la plastica, sono pratici, ergonomici e sagomati come un usa e getta, si lavano e asciugano facilmente.

Oltre all'uso dei lavabili la questione ecologica del consumo di pannolini si può risolvere seguendo ulteriori strade, per esempio permettendo al bebè di diventare indipendente dal pannolino prima di quanto comunemente si creda: non è detto che l'educazione al vasino debba iniziare ad un'età precisa, oppure quando il bambino è in possesso di determinate capacità. L'abbandono del pannolino può essere anche un percorso graduale e diluito nel tempo, in cui bambino e genitore possono creare loro stessi dei percorsi personali in cui non esistono ricette precostituite.

La visita al vasino potrebbe iniziare anche dalla nascita, questo è ciò che sostiene l'approccio dell'elimination communication, in cui il genitore impara a leggere i segnali del bambino, ad interpretarli limitando il più possibile il numero di pannolini.

Non è detto però che questo approccio debba essere applicato integralmente, se ne possono cogliere solo alcuni aspetti. Alcune mamme e papà trovano molto utile mettere il bebè piccolissimo sul water o vasino verso l'ora in cui sanno che deve fare la cacca, anche a partire da pochi mesi.

A volte servono alcuni semplici accorgimenti e osservazioni per capire il momento giusto. Un segnale potrebbe essere fornito dal momento della giornata: alcuni bambini subito dopo il primo risveglio del mattino o subito dopo la poppata o il biberon sono pronti per fare la cacca. Il genitore attento, una volta osservata questa regolarità, potrebbe provare a mettere il bambino sul water, in posizione schiena del bambino contro pancia dell'adulto, comunicando con il piccolo, o semplicemente facendo "pss".

Il bebè, anche se piccolissimo, è già sensibile a questi richiami e l'andare sul vasino o sul water diventerà un gesto che si inserisce normalmente nella sua routine quotidiana: si mangia, si dorme, si gioca e a volte si fa visita al vasino e/water. Questo approccio può aiutare a prevenire il rifiuto del vasino che potrebbe manifestarsi quando il bambino considera ormai il pannolino l'unico posto dove fare i suoi bisogni.

Invitare il bambino a fare ogni tanto i suoi bisogni senza panno ha anche dei vantaggi dal punto di vista igienico: a volte gli eritemi e i rossori sono proprio causati dal contatto della pelle del sederino con l'ambiente acido e umido creato dal pannolino sporco. Lo stesso discorso vale per alcune infezioni

soprattutto nelle bambine: batteri che normalmente vivono nell'intestino potrebbero colonizzare le vie urinarie causando cistiti.

L'unico accorgimento prima di mettere il bambino sul vasino è che non lo si stia forzando, al contrario, il tutto deve essere una cosa naturale e leggera, senza insistenze o prese di posizione da parte dell'adulto. A volte si sconsiglia di iniziare l'educazione al vasino precocemente per evitare di influire negativamente sull'autostima del bambino, ma se i genitori agiscono senza aspettarsi alcun risultato e nel completo rispetto del bebè, questa indicazione non ha motivo di sussistere.

Vari autori e riviste specializzate sostengono ormai che un graduale abbandono del pannolino possa iniziare prima dei classici due anni, anche intorno ai 10-12 mesi.

#### **Per approfondimenti:**

- Tracy Hogg, Il linguaggio segreto dei neonati, Oscar Mondadori
- Giorgia Cozza, [Bebè a costo zero](#), Il leone verde Edizioni
- Elizabeth Panthley, The no cry potty solution, Mc Graw-Hill (in inglese)
- Christiane Northrup, Madri e figlie, Urra edizioni

#### **Lecture on-line:**

- Su Elimination communication o igiene naturale del bambino: [www.evassist.it](http://www.evassist.it)
- Vincenzo Calia, [Alla conquista del vasino](#).
- Vincenzo Calia , [Speciale crisi: fare meglio con meno. Tutti i consigli dalla A alla Z](#).
- Marina Macchiaiolo, [Ho levato il pannolino di Lea: ecco come ho fatto](#)

#### **Sui pannolini lavabili:**

- Maria Edoarda Trillò, [Ecologia: cominciamo dal pannolino](#)

Elena Dal Prà

[www.ecopannoli.it](http://www.ecopannoli.it)