



Una raccolta di consigli e suggerimenti per rendere più facile la vita a tutte le mamme.



HOFFMANN SELLA

lutti i nomi, i prodotti, le foto, le grafiche, le illustrazioni e il logo Hoffmann Sella o quanto non espressamente specificato, sono proprietà del Laboratorio Chimico Farmaceutico A. Sella s.r.l. e sono protetti da copyright. Nessun utilizzo e riproduzione sono autorizzati senza il consenso scritto da parte del Laboratorio Chimico Farmaceutico A. Sella s.r.l.



INDICE

| 8 | Spannolinamento: guida pratica per principianti |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Dermatite da pannolino: come curarla in poche mosse |
| 16 | <i>Il rigurgito del neonato:</i> tutto quello che c'è da sapere |
| 2● | Come togliere il ciuccio al tuo bambino |
| 25 | Primi capricci, i "NO" che aiutano a crescere |
| 28 | Il tuo bambino non dorme? Ecco alcuni pratici consigli per una nanna perfett |
| 34 | Pavor nocturnus: tutto quello che devi sapere |
| 40 | Bambini e animali: tutti i vantaggi di avere un cucciolo in casa |
| 45 | Attività con bambini all'aperto: idee per giocare insieme |
| 48 | Olio di mandorle: un prodotto versatile per mamme e bambini |
| 52 | Il massaggio per neonati: |

IL MONDO HOFFMANN SELLA



PASTA DI HOFFMANN SELLA NATURAL

Lenitiva, protettiva, antiarrossamento per le pelli più delicate: agisce in profondità, con delicatezza, proteggendo la pelle dalle irritazioni provocate dagli agenti esterni e prevenendo l'eritema da pannolino. La sua applicazione dona sollievo immediato e protegge la pelle di grandi e piccini.

- · Previene le irritazioni causate da agenti esterni
- Mantiene la pelle elastica e protetta, preservandone la funzione barriera
- Lenisce screpolature e arrossamenti causati dal contatto con il pannolino
- È lenitiva in caso di irritazioni provocate da sudorazione eccessiva e sfregamento con indumenti
- Previene le piaghe da decubito in caso di lunga degenza a letto di adulti e anziani



La delicata formula dell'Olio di Mandorle Hoffmann è ideale in caso di pelle arrossata, screpolata e secca per il ripristino del film idrolipidico, sottile strato protettivo che riveste la superficie cutanea. L'olio infatti esplica il suo potere idratante creando una barriera protettiva che impedisce l'evaporazione superficiale dell'acqua.

- · Dermatologicamente testato su pelli sensibili
- · Ideale per massaggi nutrienti e rilassanti
- · Previene le irritazioni e la disidratazione cutanea
- Utile per la detersione nei primi giorni di vita e per la crosta lattea
- · Condizionante per capelli molto secchi e sfibrati
- · Previene smagliature e inestetismi





BABY CREMA DI HOFFMANN SELLA

È la crema che coccola e addolcisce la pelle, dedicata sia ai bambini che agli adulti. Grazie ai suoi ingredienti, favorisce il processo di riparazione della pelle in caso di arrossamenti e irritazioni. Dermatologicamente testata, senza cortisone e parabeni.

- · Lenisce, idrata e ripara la pelle del viso e del corpo
- · Lenitiva in caso di prurito, eritemi e screpolature
- · Dona sollievo in caso di arrossamenti e irritazioni
- Utile anche per proteggere la pelle dopo un tatuaggio

PER IL BAGNETTO

BAGNO DI HOFFMANN SELLA

È il detergente delicato per corpo e capelli che rende il momento del suo bagnetto ancora più rilassante.

AZIONE

- Deterge delicatamente corpo e capelli rispettando il naturale equilibrio della pelle, anche la più sensibile
- · Azione lenitiva, rinfrescante e idratante
- Formula ipoallergenica, studiata per ridurre il rischio di irritazioni e per migliorare la funzionalità della barriera epidermica
- · Dermatologicamente testato
- È ideale anche per rimuovere la Pasta d Hoffmann durante il cambio pannolino





AMIDO DI RISO HOFFMANN SELLA

È ideale per rinfrescare la sua pelle durante il bagnetto. Specialmente d'estate.

- Emolliente, dona alla pelle freschezza e morbidezza
- · Elimina rossore e puntini
- · Calma il fastidio della sudamina
- · Azione lenitiva, rinfrescante e idratante
- Utile per ridurre il rischio di irritazioni



Non esiste un'età uguale per tutti, ma è ormai consuetudine far arrivare il proprio bambino al primo anno di asilo già senza pannolone.

Generalmente il processo di spannolinamento inizia intorno ai due anni di età, ma varia da bambino a bambino: è importante assecondarlo e verificare che sia realmente pronto per il grande passo.



A che età si toglie il pannolone?

Non aspettate l'ultimo mese, prima che inizi la materna, per togliere il pannolone a vostro figlio. La fretta, spesso è cattiva consigliera.

Imparare ad andare in bagno in autonomia è un processo che include diversi risvolti psicologici ed è giusto prendersi del tempo e fare in modo che il bambino lo affronti in serenità, secondo i suoi bisogni.





Amico gabinetto

Un bambino può familiarizzare con il water o il vasino fin da quando è in grado di stare seduto. Può essere d'aiuto parlare liberamente di cacca e pipì in casa, in modo che nasca nel bambino la consapevolezza dei bisogni del suo corpo e che capisca se è sporco o bagnato.

Potete tenere il vasino già a sua portata fin dal primo anno, permettendogli di sedersi per gioco o insieme a voi. Questo servirà per familiarizzare con l'ambiente del bagno e farà nascere nel bambino la curiosità e la voglia di imitare i genitori.



Bagno a misura di bambino

Un aiuto può senza dubbio venire dall'ambiente che ci circonda: il bagno deve essere a misura di bambino, in modo che diventi un posto familiare, dove poter tornare in autonomia e serenità.

Posizionate il vasino a portata di bimbo e un asciugamano vicino al bidet in modo che possa lavarsi mani e viso da solo. Gli esperti consigliano anche di mettere lo spazzolino a sua altezza. Così facendo ogni gesto di cura e igiene personale può diventare un rito da compiersi senza l'aiuto di un adulto.

Altro suggerimento è di portare il bambino in bagno con un gioco o con un libretto da leggere in vostra compagnia finché è seduto comodamente sul vasino o sul riduttore.

Attenzione: se scegliete l'uso del riduttore ricordatevi un appoggio per i piedini, che non devono mai restare a penzoloni!



Addio pannolone

Se nei mesi precedenti sono avvenuti questi passaggi, dire addio al pannolone sarà semplice. I segnali che vi faranno capire che vostro figlio è pronto sono una maggiore regolarità nel fare cacca o pipì, il fatto che comprenda che deve andare in bagno e che riconosca gli stimoli.





La dermatite da pannolino è un'infiammazione della pelle molto comune tra i neonati, ma si può prevenire e curare in poche e semplici mosse. Questa irritazione della pelle può comparire durante tutto il periodo in cui viene utilizzato il pannolino, ma si accentua in modo particolare tra i 9 e i 12 mesi.



Cause

La dermatite da pannolino è dovuta a un cattivo funzionamento della barriera cutanea. Alla nascita il pH del neonato è più elevato rispetto alla norma e questo fa sì che il contatto continuo con urina e feci o lo sfregamento da pannolino influenzino la bassa capacità della pelle del neonato di fungere da barriera. Ecco allora il formarsi delle irritazioni e dei rossori.





Prevenzione

Sembra una banalità ma cambiare il pannolino molto spesso è in assoluto la prima precauzione da prendere in questi casi. Lavare il bambino ed evitare l'uso di salviette umidificate sono semplici mosse che aiutano la pelle a diminuire il rischio di dermatite da pannolino. Una volta pulito e lavato il bimbo, il sederino va tamponato con cura. Importantissimo è evitare l'uso di sostanze con allergeni o che possano essere potenzialmente irritanti vista la zona delicata da trattare. Ottima in questi casi la pasta allo zinco, che crea una barriera protettiva, lenisce e previene eventuali altre irritazioni. Hai mai provato la **Pasta di Hoffmann Sella Natural**? Senza parabeni e quindi non occlusiva per la pelle, dona sollievo immediato. Per le irritazioni prova anche la **Baby Crema Hoffmann Sella**, una crema lenitiva, idratante e riparatrice a base di acido ialuronico, olio di oliva e ossido di zinco.





Rimedi

Un ottimo aiuto per alleviare la dermatite da pannolino viene da un elemento naturale che la maggior parte delle mamme hanno soprattutto nei primi mesi di vita del neonato: il latte materno. L'utilizzo topico del latte, essendo ricco di attivi con proprietà antinfiammatorie, aiuta a rafforzare la barriera cutanea delle zone più delicate. Un'efficace soluzione anche per le neo mamme, per prevenire e alleviare le ragadi da allattamento.

Se i rossori sono leggeri può risultare utile anche la crema alla lanolina, mentre in caso di eritemi importanti è sempre meglio consultare il proprio pediatra.





Lenitiva, idratante e riparatrice a base di acido ialuronico, olio di oliva e ossido di zinco



Nei neonati capita spesso il fenomeno del rigurgito, che interessa circa la metà dei bambini.

Nella maggior parte dei casi è assolutamente normale, anche se può allarmare i genitori alle prime armi.



Che cos'è il rigurgito?

In termini tecnici il reflusso gastroesofageo è la risalita di una parte del contenuto dello stomaco verso l'esofago, seguita dall'emissione di materiale alimentare dalla bocca. Se il rigurgito del neonato si verifica a pochi minuti di distanza dalla poppata è un liquido trasparente formato dal latte materno e dalla saliva. Se invece avviene dopo qualche ora dal pasto, la consistenza sarà simile a una ricotta, perché il rigurgito è formato dal latte ormai condensato e parzialmente digerito.





Perché un neonato rigurgita?

I motivi possono essere principalmente due: l'alimentazione che è costituita principalmente da elementi liquidi e l'immaturità dello sfintere esofageo che è un muscolo che nel neonato si apre spesso in maniera spontanea permettendo la fuoriuscita del pasto.

Il rigurgito del neonato è un fenomeno transitorio che spesso si risolve entro il primo anno di vita del bambino.

Ci sono solo alcuni casi in cui un genitore deve allarmarsi e contattare il pediatra di riferimento:

- se il bambino ha una perdita di peso o una scarsa crescita;
- · se ci sono tracce di sangue o vomito di colore verdastro;
- · se il vomito è a getto;
- se il bimbo è molto irritato:
- se il bimbo fatica a respirare o rifiuta il cibo.

Se il neonato rigurgita spesso, ma cresce bene e non presenta alcun segno che possa allarmare il genitore non è necessaria alcuna terapia.





Rimedi

Il vostro bimbo soffre di rigurgito? Ecco qualche consiglio per evitare che questo diventi un problema difficile da affrontare.

Fate fare al vostro bimbo pasti piccoli e frequenti e prestate attenzione che la testa sia in posizione più alta rispetto al sederino. Se utilizzate il biberon fate in modo che la tettarella e il biberon stesso non siano mai completamente pieni, in modo che il latte non esca troppo velocemente.

Il vostro bimbo ha rigurgitato e necessita un bagnetto? Il **Bagno Hoffmann Sella** è delicato e dermatologicamente testato, l'ideale per i risciacqui frequenti dei neonati!

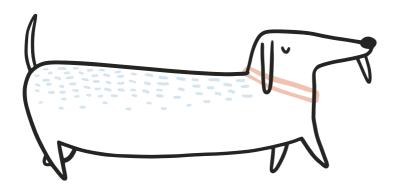




Togliere il ciuccio al proprio bambino è un momento importante e può sembrare, a tratti, difficoltoso. L'importante è ricordarsi sempre che si tratta di qualcosa di superabile con piccoli accorgimenti del caso.

Per i bambini il ciuccio è un oggetto rassicurante, con il quale hanno passato molto tempo della loro vita, e che rappresenta una gratificazione costante e sempre disponibile.

Appare chiaro, quindi, quanto possa essere difficoltoso separarsi da questo oggetto.
Tuttavia non si tratta di un'impresa impossibile, ma di un percorso da fare passo passo insieme al bambino.





Il momento è importante

Se il bambino ha preso il ciuccio sin da subito, un buon momento per toglierlo potrebbe essere intorno all'anno di vita. L'importante è che la scelta di togliere il ciuccio non combaci con qualche altra situazione particolarmente significativa per il bambino, come l'inizio dell'asilo o lo spannolinamento.

Per la buona riuscita di una o dell'altra cosa è basilare agire per step e per gradi. In questo modo il bambino vivrà il cambiamento come un processo naturale e non come qualcosa di traumatico.



Sicure e decise, con dolcezza

Prima di poter convincere il bambino è necessario convincere se stesse. Questo significa che se il bambino vedrà la madre sicura, serena e soprattutto decisa nella scelta di togliere il ciuccio anche lui, alla lunga, ne gioverà e avrà meno difficoltà ad accettare la novità.

Questo non significa rinunciare a essere amorevole, anzi, tutto il contrario. Mostrarsi decise, ma affettuose potrebbe rivelarsi un'ottima carta vincente.



Tutti sono coinvolti

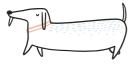
Nonostante il ruolo della madre sia sicuramente basilare per riuscire a togliere il ciuccio in modo definitivo, anche le persone che si occupano del bambino insieme a lei sono determinanti. Questo significa che padre, nonni, zii, baby sitter o chiunque collabori alla cura del bambino dovranno continuare a mettere in atto le buone pratiche iniziate dalla figura materna.



Il sostituto perfetto

L'assenza del ciuccio può lasciare un vuoto all'interno della routine del bambino. Tale mancanza può essere colmata sostituendo il ciuccio con un altro oggetto di conforto. Può essere un peluche, un giocattolo o una copertina. Qualsiasi cosa che possa consolare il bambino nei primissimi momenti di stacco dal ciuccio.

Per rendere il sostituto all'altezza del compito è necessario, prima di tutto, farlo scegliere al bambino e introdurlo nella routine durante la quale veniva coinvolto il ciuccio. Come, ad esempio, il riposino del pomeriggio o la nanna della notte.

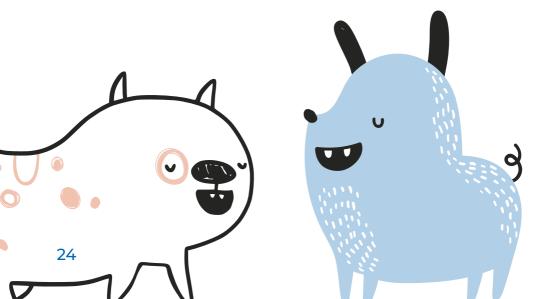


Nuove abitudini e coccole extra

Ogni volta che il bambino accetta di buon grado di non prendere il ciuccio è possibile premiarlo con qualcosa di speciale per lui, almeno nei primi giorni.

Un piccolo regalo, il suo dolce preferito oppure riservare dei momenti per creare nuove abitudini e approfittarne per coccolarsi ancora di più.

Una nuova abitudine, ad esempio, potrebbe essere rendere il bagnetto serale un momento non solo di relax, ma anche di gioco. Mentre la madre lava il bambino, lui può giocare con nuovi oggetti acquatici. In questo modo non solo il bambino sarà più rilassato ma si sarà anche svagato e divertito.

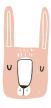




Quanto è difficile dire NO? Molto!

Spesso si teme di essere troppo duri,
si ha paura di ferire i propri figli o semplicemente
di non sembrare disponibili ai loro occhi.

Ma i NO, invece, sono fondamentali per crescere
i figli con un progetto chiaro e condiviso
da entrambi i genitori.



I primi capricci e i "NO" nelle varie fasi di crescita

Già fin da piccoli si instaura una conflittualità tra figli e genitori che deve essere gestita da questi ultimi spesso con grande fatica. Una volta i genitori erano autoritari e instauravano rapporti con alla base il timore e non la relazione con una prospettiva di ascolto e dialogo. Ora al contrario, si tende troppo ad assecondare il volere dei bambini, un po' per pigrizia e un po' per praticità. Ma siamo sicuri che dire loro sempre di Sì sia la strada giusta da percorrere?

Ansia e senso di colpa non aiutano i figli a diventare adulti in grado di sostenere conflitti, ma al contrario li abituano a un non confronto con l'ambiente che li circonda.

Nella prima infanzia c'è il divieto: i bimbi scoprono il mondo e con esso le prime cose che possono o non possono fare. Questo li aiuta in modo semplice e chiaro a imparare a muoversi nello spazio circostante. Tra la prima e la seconda infanzia si parla di limiti: i NO arginano comportamenti e reazioni nelle relazioni interpersonali. Producono frustrazione nel bambino, ma sono fondamentali per comprendere i limiti e imparare a sviluppare nuove risorse che il bambino stesso non sapeva di avere. Nella preadolescenza i NO diventano regola, non limitano la libertà personale, ma definiscono gli spazi dove è possibile esercitare la propria libertà. In adolescenza il NO è resistenza, un vincolo che mira a far comprendere che l'autonomia non è far solo e sempre ciò che si vuole.



Come deve affrontare un genitore i "NO"

Ogni NO implica conflittualità tra genitore e figlio, ma deve esserci consapevolezza che è per il loro bene. Non devono essere visti come una serie di imposizioni che provocano timore e non permettono repliche. Devono essere il punto di partenza per un dialogo costruttivo, ogni NO deve essere sempre accompagnato da spiegazioni, in modo che la relazione cresca e diventi solida.



Chi ha inventato l'espressione "dormire come un bambino" volendo indicare un sonno profondo e piacevole, evidentemente, non ha mai avuto dei figli.

La realtà dei fatti è che, spesso, i bambini fanno fatica ad addormentarsi oppure si svegliano diverse volte durante il corso della notte. In questo modo, non solo il sonno dei genitori è compromesso, ma anche loro stessi tendono a rimanere nervosi durante il giorno.



Quali sono le possibili motivazioni del mancato sonno?

Le motivazioni fisiologiche per cui un bambino fatica ad addormentarsi o a dormire per tutta la notte possono essere varie.

29

Il bambino è molto piccolo

È perfettamente normale che un neonato non dorma in maniera continuativa, anche se le dovute eccezioni ci sono sempre. I neonati, infatti, potrebbero svegliarsi più spesso per fame o per bisogno di contatto con il genitore. La soluzione è non farsi false aspettative e armarsi di tanta pazienza e amore. I primi tempi sono sempre quelli più duri, ma saranno anche quelli che verranno ricordati con più tenerezza.

L'ambiente circostante non è dei migliori

Se il luogo in cui il bambino dorme non è sufficientemente confortevole anche il suo sonno potrebbe risentirne. Una stanza eccessivamente calda o fredda, ad esempio, può disturbare la nanna. In più, un ambiente buio potrebbe rendere il bambino ansioso o al contrario, una stanza con una fonte di luce troppo forte potrebbe confonderlo dal distinguere il giorno dalla notte e quindi tenerlo sveglio. La soluzione è controllare che la stanza dedicata alla nanna sia adatta a questo scopo, facendo attenzione al tipo di pigiama/coperta utilizzati a seconda della stagione e non facendo un eccessivo uso di lucine per la notte.

Incubi e ansia

In caso di incubi, invece, il bambino potrebbe svegliarsi frequentemente e avere paura di rimanere da solo nella sua stanza e, di conseguenza, fare fatica a riaddormentarsi. Questa è una fase assolutamente normale, soprattutto intorno ai 7-9 anni. Se dovesse capitare, rassicurare il bambino è sempre una soluzione ottimale per fargli capire che un sogno, per quanto brutto, è solo un sogno e lui può comunque sentirsi al sicuro.

Troppa stanchezza

Ebbene sì. Un bambino troppo stanco potrebbe, paradossalmente, faticare ad addormentarsi oppure avere il sonno disturbato. In questi casi è bene dare una routine al bimbo. Con ritmi regolari per la sveglia del mattino e la buonanotte della sera. L'ideale è creare una routine della nanna sempre uguale, che tenda a calmare il bambino nell'orario della nanna e prepararlo al sonno.

Attenzione all'alimentazione

Il cibo e la digestione sono elementi molto importanti per dormire bene. Mangiare pasti troppo pesanti o, al contrario, non mangiare a sufficienza potrebbe influire sulla nanna del bimbo. In questi casi bisognerebbe semplicemente fare attenzione all'alimentazione in generale e alla cena in particolare, preferendo cibi salutari, ma pur sempre leggeri ed evitare dolci a fine pasto.





Consigli pratici per la nanna perfetta

Coccole a non finire

Una buona dose di carezze e abbracci può sicuramente conciliare il sonno del bambino. In abbinamento anche la storia della buonanotte può essere vincente. L'importante è usare sempre un tono basso, calmo e amorevole. In alcuni casi, i cosiddetti "rumori bianchi" possono essere una valida alternativa alla storia o a eventuali canzoncine. Ogni bambino ha il suo rituale, l'importante è tentare fino a quando non verrà individuato quello più giusto.

Attenzione al reflusso

Alcuni bambini possono soffrire di reflusso la sera, per cui è bene tenerli controllati e nel caso avvisare il pediatra. Niente di allarmante, ma sicuramente un bel fastidio per chi cerca di addormentarsi.

Attenzione al pannolino

Se il bambino usa ancora il pannolino, assicurati che sia ben asciutto prima di andare a letto e che non ci siano eventuali irritazioni. Per sicurezza, usa sempre la pasta di Hoffmann Sella Natural per il cambio!

Pigiama comodo e confortevole

Un pigiama adeguato è essenziale per riposare bene. Preferisci le fibre naturali e non coprire troppo il bambino durante la notte. In questo modo non tenderà a scoprirsi e, quindi, a svegliarsi.

Fagli fare il pieno di relax

Per una nanna davvero profonda non c'è niente di meglio di un bel bagnetto caldo prima di dormire. Anche in questo il **Bagno di Hoffmann Sella** corre in tuo soccorso!





Tra i 2 e i 12 anni di vita, circa il 3% dei bambini manifesta il cosiddetto pavor nocturnus.

Cos'è, come si manifesta e come si può gestire? Tre domande alle quali proveremo a dare una risposta qui!



Cos'è il pavor nocturnus

Il pavor nocturnus non è annoverato tra le patologie, ma appartiene al gruppo delle parasonnie, ovvero perturbazioni del sonno come possono esserlo anche il sonnambulismo o il digrignare dei denti durante il sonno.

Si tratta di un micro risveglio nella notte caratterizzato da uno stato di agitazione molto intensa durante il sonno profondo. Quanto accade non è in relazione con traumi fisici o con problemi neurologici, psicologici o relazionali e non avrà alcuna conseguenza sulla vita futura dei bambini.

Il pavor nocturnus è probabilmente dovuto a un'attivazione dell'area limbica del sistema nervoso centrale (ovvero quella parte che gestisce le emozioni) e non ha correlazioni con esperienze vissute da svegli. Non si tratta di semplici incubi, quest'ultimi infatti avvengono durante la fase REM, ma di un'attivazione di quella particolare parte del cervello durante la fase non-REM del sonno (ovvero quando non si sogna e si dorme profondamente).



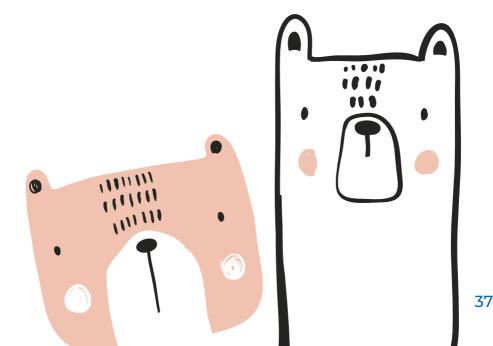
Come comportarsi durante il pavor nocturnus

Il primo episodio di pavor nocturnus può sicuramente spaventare genitori e bambini, ma la cosa importante è cercare di comprendere che si tratta di una situazione assolutamente normale e facilmente gestibile.

Prima di tutto è bene assicurarsi che in caso di panico notturno il bambino non possa farsi male. Questo significa togliere dal suo raggio d'azione mobili oppure oggetti che potrebbero causargli ferite o traumi. Sarà quindi importante chiudere le porte o bloccare con cancelli eventuali accessi alle scale.

In caso di episodi di pavor nocturnus i genitori possono compiere diverse azioni nell'immediato, come:

- spostare oggetti che possono provocare un trauma se colpiti;
- non chiamare il bambino;
- non toccarlo:
- non cercare di svegliarlo: il risveglio, che avverrebbe circondato da adulti terrorizzati senza che il bambino ne capisca il motivo, potrebbe rappresentare il vero trauma;
- parlargli a voce bassa, con tranquillità;
- favorire il ritorno a letto se si è alzato;
- · aspettare che si riaddormenti;
- non fare domande e non parlagli dell'accaduto il giorno seguente.





Si può prevenire il pavor nocturnus

Purtroppo non esiste una prevenzione per il pavor nocturnus, ma ci possono essere sicuramente delle azioni che possono aiutare. Alcune situazioni che potrebbero disturbare la qualità del sonno sono:

- ipertrofia delle adenoidi con apnee notturne;
- asma:
- reflusso gastroesofageo;
- febbre:
- deprivazione di sonno.

Altre azioni che, al contrario, possono aiutare il bambino ad avere un sonno più sereno potrebbero essere:

- creare una routine serale fissa, come ad esempio la favola della buona notte da leggere direttamente a letto;
- tenere una piccola lampada notturna nella stanza, magari di quelle che proiettano sul muro le sagome dei cartoni famosi e amati dai più piccoli;
- fare un bagnetto rilassante prima di andare a coricarsi.



Riconoscere il pavor nocturnus

Nel caso il bambino presentasse questi sintomi è sempre bene rivolgersi al pediatra per permettere al medico di fare una diagnosi chiara e sicura ed escludere che si tratti di semplici incubi oppure altro.





Bambini e animali domestici sono spesso un connubio perfetto, soprattutto se vengono seguite regole e buone abitudini di convivenza fin da subito.



I vantaggi della convivenza

I vantaggi di avere per casa un animale, sia esso un cane o un gatto, sono molteplici.

Salvo eventuali allergie specifiche, infatti, i benefici della convivenza tra peloso e piccolo umano possono essere:

- · aumento dell'intelligenza emotiva del bambino;
- maggior possibilità di muoversi e giocare, limitando l'uso di eventuali dispositivi elettronici (come televisione e cellulare);
- livelli di stress più bassi;
- · una maggiore difesa verso le allergie generali;
- aumento della socialità in bambini con patologie particolari (quali autismo);
- una protezione maggiore rispetto alle malattie;
- miglioramento dell'apprendimento (soprattutto a scuola);
- · miglioramento delle relazioni social con famigliari e amici.

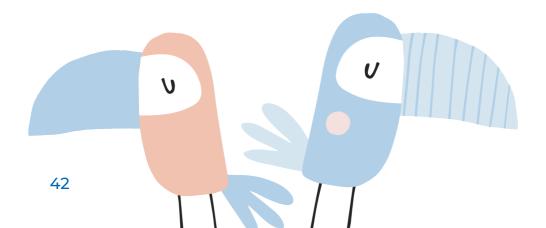
Proprio dall'osservazione di quanto effettivamente il contatto e la convivenza tra animali domestici e bambini giovasse a quest'ultimi è nata la cosiddetta Pet Therapy.

Questo termine, nato negli anni '60 dallo psichiatra Boris Levinson, significa letteralmente "terapia dell'animale da affezione" e funziona attraverso la vicinanza di un animale a una persona.

La relazione che si instaura tra i due sono complessi e delicati e vanno a stimolare l'attivazione emozionale e favorisce l'apertura a nuove esperienze nel modo di comunicare.

Questo tipo di relazione funziona praticamente sempre perché l'animale domestico non giudica l'utente (il bambino o l'adulto) e non ha pregiudizi, ma si dona completamente andando a stimolare sorrisi, socializzazione e aumentando così l'autostima di chi lo circonda.

Gli effetti sul corpo sono tangibili, il battito cardiaco aumenta e calano le ansie e le paure. Senza contare che favorisce il linguaggio non verbale che, invece, è richiesto nello scambio di informazioni tra persone.





Alcune accortezze

Benché i benefici sopra citati siano molteplici, la convivenza con un animale domestico deve essere regolata da tutta una serie di accorgimenti per far sì che la vita quotidiana possa svolgersi tranquillamente per tutti i componenti della famiglia, pelosi e non.

Ecco alcuni consigli pratici:

- prima di far entrare un animale domestico in casa, assicurati di aver consultato il veterinario per lui e il pediatra per tuo figlio. Un consulto medico è sempre il primo passo corretto da fare.
- Non lasciare da solo il tuo animale domestico con il bambino.
 Per quanto docile sia il tuo un cane o il tuo gatto, un gesto involontario del bambino potrebbe disturbarlo e l'animale potrebbe girarsi in maniera aggressiva contro di lui.
- Ricordati che un cane o un gatto non è una baby-sitter e nemmeno un giocattolo. É bene, infatti, insegnare al tuo bambino a rispettarlo come essere vivente e cominciare passo passo a fargli capire che è necessario prendersene cura in tutto e per tutto.
- La pulizia degli ambienti è, ovviamente, ancora più importante e necessaria quando un animale domestico è in casa insieme a un bambino soprattutto se quest'ultimo magari è in età da gattonare per terra, ad esempio.
- Allo stesso modo, dedicare al bagnetto serale del bambino una particolare cura diventa ovviamente prioritario.

Hai voglia di adottare un cane o un gatto? Che sia da un allevamento o dal canile/gattile, un animale domestico sarà sicuramente una delle decisioni più apprezzate da qualsiasi bambino.

Servono solo prudenza, sicurezza e tanto amore!





La bella stagione non è ancora finita, quindi è bene approfittare delle giornate di sole per far stare il più possibile i bambini all'aperto. Tenendo sempre presente le dovute precauzioni che la situazione attuale impone, non è necessario rinunciare a qualche ora fuori casa per svolgere attività con bambini all'aperto.



Giochi tradizionali

Spesso quando si pensa ad attività con bambini all'aperto si ha la preoccupazione di cosa far fare loro. Si pensa a dove portarli, a quanto magari costerà la giornata fuori casa, a come organizzare una gita nelle vicinanze della propria abitazione.

Per far divertire i bambini non serve andare lontano, basta il cortile, un parco vicino a casa, un marciapiede in una strada poco trafficata. Le migliori attività con bambini all'aperto sono i giochi tradizionali, che un tempo erano routine, ma oggi raramente si fanno.



Come organizzarsi

Ciò che serve è semplicissimo: abbigliamento comodo, acqua da bere, dei gessetti colorati, una corda, un pallone.

I giochi da proporre sono quelli che hanno divertito generazioni di bambini e possono essere facilmente adattabili alle varie fasce di età.

- Con i gessetti colorati è possibile giocare a campana, ottimo esercizio per imparare i numeri o per fare i primi calcoli entro il 10. Si può anche colorare e disegnare sul cemento, come fosse un'enorme tela bianca a nostra disposizione, un passatempo perfetto anche per i bimbi dall'anno di età.
- Con la palla c'è il classico palla avvelenata per i più grandi, ma anche dei semplici lanci sono la gioia dei più piccoli.
- Un, due, tre, stella! È perfetto ad ogni fascia di età perché insegna a rispettare i turni e a far attenzione ai movimenti.
- Quanti bambini oggi saltano la corda? Ben pochi, ma rimane un grande classico che fa anche bene alla salute! E se il gruppo è numeroso? Via libera a tiro alla fune.

Tra le attività con bambini all'aperto non può certo mancare nascondino o prendi prendi, ma se i bimbi sono piccoli il classico girotondo può essere una valida alternativa!

Far divertire i bambini fuori casa è più semplice di quel che sembra. Avete dei bimbi piccoli piccoli? Procuratevi un lenzuolo e riempite una sacca con i loro giochi preferiti: costruzioni e primi puzzle fatti all'ombra di un albero hanno tutto un altro sapore!



L'olio di mandorle è uno dei prodotti più versatili per mamme e bambini.

Ideale per il massaggio infantile (ma non solo), perfetto per prevenire smagliature e inestetismi cutanei nelle mamme.

Tutto parte dalla pianta, il mandorlo, che ha origine in Asia centro occidentale e parte della Cina. In Italia, e nello specifico in Sicilia, venne introdotto dai Fenici provenienti dalla Grecia e per questo motivo i romani la chiamavano "noce greca". Pian piano il mandorlo si diffuse un po' ovunque.

Si tratta di un piccolo albero alto fino a 5 metri, con radici a fittone e fusto dapprima diritto e liscio e di colore grigio, successivamente contorto, screpolato e scuro. Le foglie, lunghe fino a 12 centimetri, sono lanceolate e picciolate. I fiori, bianchi o leggermente rosati, sbocciano in genere all'inizio della primavera, e qualora il clima sia mite, anche tra gennaio e febbraio. Il frutto è una drupa che presenta esocarpo carnoso di colore verde, a volte con sfumature rossastre, più spesso peloso, ma anche glabro, ed endocarpo legnoso contenente il seme o mandorla, da cui si ricava l'olio e il latte di mandorla.

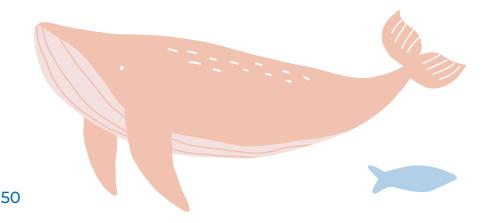


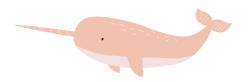
L'Olio di Mandorle Hoffmann Natural perché è speciale

L'Olio di Mandorle Hoffmann Natural è ottenuto dalla spremitura a freddo del seme contenuto nel frutto della pianta del mandorlo e, grazie alla sua azione nutriente ed elasticizzante, risulta ideale per rispondere al meglio alle esigenze della mamma e del bambino.

La formula delicata dell'**Olio di Mandorle Hoffmann Natural** è ideale in caso di pelle arrossata, screpolata e secca grazie alla sua azione di ripristino del film idrolipidico: sottile strato protettivo che riviste la superficie cutanea. L'olio infatti esplica il suo potere idratante perché crea una barriera protettiva che impedisce l'evaporazione dell'acqua superficiale.

In più, l'**Olio di Mandorle Hoffmann Natural** ha una formula arricchita con Vitamina E ad azione emolliente ed è profumato alla Camomilla.





L'Olio di Mandorle Hoffmann Natural è ideale per mamma e bambino

L'Olio di Mandorle Hoffmann Natural può essere tranquillamente utilizzato sia dai bambini sia dalle mamme.

Il nostro olio è:

- ideale per il massaggio infantile nutriente e rilassante;
- adatto per la prevenzione delle irritazioni e la disidratazione cutanea:
- utile per la detersione nei primi giorni di vita e per la crosta lattea;
- · ideale come condizionante per capelli molto secchi e sfibrati;
- · adatto per prevenire smagliature e inestetismi.



L'Olio di Mandorle Hoffmann Natural è ideale per il mantenimento di una pelle idratata.



Il momento del massaggio infantile è qualcosa che va oltre la dimensione fisica. Il contatto tra la mamma e il suo bambino contribuisce a consolidare il legame tra i due, oltre a essere molto rilassante e gratificante per entrambi.

Il massaggio al bambino è una pratica diffusa e imparare a eseguirlo correttamente non è impossibile. Inoltre, può essere una splendida avventura nella quale coinvolgere anche il papà del bambino. Infatti, l'atto del massaggio produce una serie di benefici fisici, ma anche psichici ed emotivi sia al neonato che ai genitori.

Esistono davvero molti tipi di massaggio infantile, ognuno con tecniche e modalità proprie e alcuni esempi sono: il massaggio Shiatsu, il massaggio indiano, il massaggio svedese. In Occidente, le tecniche di massaggio infantile sono state sviluppate e diffuse da Vimala McClure (fondatrice della IAIM – International Association of Infant Massage, da cui deriva l'AIMI – Associazione Italiana Massaggio Infantile) che, prendendo spunto dal massaggio indiano, e inserendo elementi del massaggio svedese, dello yoga e della riflessologia plantare, ha ideato un nuovo metodo nel quale, durante l'esecuzione del massaggio, è significativo anche l'uso della voce. Prima di scegliere il massaggio più adatto per il proprio bambino è sempre bene affidarsi al consiglio del pediatra di famiglia, il quale saprà indicare il miglior percorso da intraprendere.

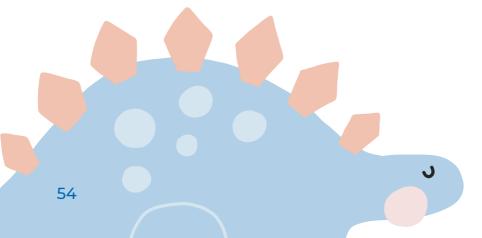


Perché praticare il massaggio ai neonati

Bisogna considerare che quando il feto si trova ancora nell'utero materno viene in qualche modo "massaggiato" dal liquido amniotico, come se si trattasse di carezze "naturali".

Il tatto è il primo senso che si sviluppa (intorno alla sesta e la nona settimana di gestazione) e la pelle è l'organo di senso più esteso che rappresenta un collegamento diretto con il mondo esterno.

Tutti questi fattori contribuiscono a far comprendere quanto il massaggio ai neonati, quindi il contatto vero e proprio tra mamma e bambino, possa essere non solo naturale, ma anche di grande beneficio per entrambi.





Il massaggio infantile agevola il "bonding"

Il legame speciale tra bambino e madre viene definito con il termine "bonding", dall'inglese "bond" che significa, appunto, legame.

L'insieme della gestualità del massaggio, del contatto e dell'amore con il quale questa attività viene svolta contribuisce allo sviluppo del legame affettivo tra figlio e genitore; produce un senso di benessere nel bambino e di maggiore sicurezza nella madre che sentirà accrescere le sue capacità di accudimento.



Un massaggio, molti benefici

I benefici che derivano dal massaggio sono davvero molteplici. Oltre a un senso generale di benessere, il massaggio infantile risulta molto utile anche in casi di stipsi o colichette del bambino. Secondo la medicina tradizionale cinese e la sua Teoria dei Cinque Movimenti, la pelle è l'espressione esterna dell'elemento "metallo" cui corrispondono, dal punto di vista emozionale, l'ansia e la tristezza.

Riassumendo, quindi, i benefici del massaggio infantile sono:

- procurare piacere e divertimento sia al bambino che ai genitori;
- generare benessere emotivo;
- migliorare le condizioni di salute;
- · favorire lo sviluppo cognitivo;
- migliorare il legame genitori-figli;
- avere un effetto rilassante;
- ridurre problemi minori, ma frequenti e disturbanti nel bambino (coliche, agitazione, disturbi del sonno, stipsi).



Come fare il massaggio infantile

Una volta individuato il massaggio più corretto per il proprio bambino si può finalmente iniziare.

Prima di tutto è necessario trovare un ambiente confortevole sia in termini di temperatura, sia in termini di eventuali interferenze esterne, come luci troppo forti o rumori fastidiosi.

Il bambino dovrà restare solo con il pannolino per cui è importante che la stanza sia perfettamente adeguata ad accoglierlo al meglio.

Successivamente, è importante chiedere "il permesso" al bambino per iniziare. Questo significa mettere in atto tecniche definite come "tocco di rilassamento" e "mani che riposano" che rappresentano una forma di primo contatto e di rispetto verso il piccolo e che aiutano a sciogliere tensioni, qualora ce ne fosse bisogno.

A questo punto si può partire rispettando il seguente ordine:

- Gambe: le mani della mamma abbracciano e scivolano lungo la gamba del bambino simulando un po' il movimento di una "vite".
 In questo modo si può favorire la circolazione e il rilassamento.
- Piedi: avviene tutto a livello della pianta del piede dove la mamma, con i pollici, scorre dai talloni verso le dita imprimendo una leggera pressione. Successivamente, è possibile massaggiare ogni singolo dito roteandolo leggermente.
- Torace e addome: la mamma posiziona le mani aperte con i palmi direttamente a contatto con la pelle del bambino e le porta ripetutamente verso l'esterno, come fossero delle carezze.
- Braccia e mani: la mamma circonda il braccio del bambino con le mani, percorre il braccio dalla spalla al polso compiendo dei lievi movimenti di spremitura. Successivamente, posiziona il pollice al centro della mano del bambino e fa roteare una ad una tutte le dita.

- Viso: la mamma compie movimenti molto delicati e circolari facendo attenzione a non infastidire il bambino.
- Schiena: con il bambino in posizione prona, la mamma esegue movimenti rotatori dalle spalle al sederino posizionando le mani una davanti all'altra.

Questa sequenza è molto importante perché si passa dalle zone meno vulnerabili fino a quelle più sensibili.

Durante il massaggio è necessario anche utilizzare un olio vegetale, come l'Olio di Mandorle Hoffmann Natural.



Perché usare l'olio di mandorle

I ricercatori del dipartimento di pediatria dell'Università di Pune (India) hanno condotto uno studio sull'assorbimento transcutaneo dell'olio da massaggio nei neonati.

Obiettivo dello studio era quello di capire se gli oli con cui si massaggiano i neonati influiscano o meno nella composizione e nel tasso di acidi grassi presenti nel sangue dei bimbi e comparare gli effetti di diversi tipi di oli, saturi e non saturi.

Più i prodotti sono semplici, con pochi ingredienti, meglio è per la loro pelle perché si evitano rischi inutili. L'ideale è l'utilizzo di oli puri, come l'olio di mandorle appunto, spremuti a freddo, senza nessun profumo o con l'aggiunta di profumazioni delicate purché prive di allergeni.



