

Le tipologie

Le tipologie di pannolini lavabili sono le seguenti:

- 1) pannolini lavabili **AIO (ALL IN ONE)- TUTTO IN UNO** sono costituiti da uno strato esterno impermeabile a cui è cucito uno strato interno di materiale assorbente di varia natura (cotone, bambù, microfibra); tra le varie tipologie di pannolino questa categoria è la più simile agli usa-e-getta come praticità e velocità da indossare. Essendo TUTTO IN UNO non necessitano di alcuna mutanda impermeabile, quindi il pannolino lavabile di questa tipologia è un pezzo unico. Esistono modelli a taglia unica, che durano dai 4,5 kg al vasino, che risultano difficilmente adattabili al neonato che pesa di meno; inoltre questa tipologia di pannolino è poco adatta per il riposo notturno perchè la sua capacità di assorbenza è difficilmente regolabile



- 2) pannolini lavabili **AI2 (ALL In 2)** sono costituiti sempre da una parte impermeabile ed una assorbente unite fra loro a formare un pezzo unico, però le due parti, al contrario della tipologia AIO, sono tra loro separabili, nel senso che in questo tipo di pannolino la parte assorbente è semplicemente abbottonata o posizionata all'interno, quindi non cucita come nel caso precedente; questo consente di cambiare la parte interna sbottonandola e posizionarne una asciutta, riutilizzando più volte la parte esterna; essendo la parte interna sbottonabile asciuga più velocemente che i pannolini AIO





- 3) **pannolini lavabili "a 2 pezzi"**: è costituito da due parti, cioè dalla mutandina impermeabile e dal pannolino vero e proprio, che svolge funzione assorbente. Se si usano questi pannolini, prima si fa indossare al bimbo la parte di tessuto assorbente (cotone, canapa, bambù, microfibra) e in un secondo tempo la mutandina impermeabile; al cambio si sostituisce solo la parte assorbente, mentre la mutandina può essere riutilizzata; i pannolini di questo tipo si dividono in "**pieghevoli**" e in "**fitted o sagomati**". La differenza tra le due tipologie sta nel fatto che i primi vanno piegati in varie fogge, mentre i secondi sono già pannolini sagomati. I primi sono economici e molto rapidi da asciugare e sono perfetti come primi pannolini del neonato, perché si adattano facilmente al bambino fasciandolo, indipendentemente dalla sua costituzione; interessante sottolineare la versatilità di questi pannolini pieghevoli, che in un secondo tempo possono essere utilizzati come inserto per i pannolini "pocket", come asciugamano, copertina, panno anti-regurgito, coprifasciatoio e panno per pulire.

Fra i pannolini pieghevoli si annoverano sostanzialmente tre tipi: i **prefolds** (molto noti in America), i **Muslins** o *mussoline* e i **Terry Squares** (molto noti in Gran Bretagna).

Il pannolino **Prefold** è costituito da un rettangolo fatto di diversi strati di cotone cuciti tra loro con la parte centrale più spessa e assorbente.



2 taglie diverse di **prefolds** aperti (foto a sinistra) con dettaglio (foto a destra)



un esempio di piegatura (piega cattura-pupù per neonato) di *prefolds* con chiusura finale con *Snappi*



un altro esempio di piegatura di *prefold* (piegatura in tre parti)

Va indossata infine la mutandina impermeabile (vedi sotto).





prefold + mutandina impermeabile

Il **Muslin o mussolina** è un telo di garza di cotone o di bambù, veste bene i neonati, il più veloce da asciugare tra i pieghevoli.





sequenza di un tipo di piegatura di *muslin* (piega origami) ideale per neonati pre-svezzamento



muslin + mutandina impermeabile

Il **Terry Square** è costituito da un telo quadrato di spugna di cotone o di bambù.





sequenza di un tipo di piegatura di *terry square* (piega origami)



Terry square + mutandina impermeabile

Tutti i pieghevoli necessitano di una mutandina impermeabile e di un **Nappi Nippa o Snappi** (moderna alternativa alle vecchie spille, è costituito da un gancetto di plastica morbida e elastica a forma di T che si fissa “ad artiglio” sul pannolino pieghevole) per fissare il pannolino piegato.





La seconda tipologia di pannolini “in 2 pezzi” è rappresentata dai pannolini **“fitted” o sagomati** che quindi non richiedono sistemi di piegature per essere indossati, ma hanno la forma di un pannolino “usa-e-getta”, molto facile da indossare; sono di diversi tessuti (canapa, bambù, cotone, microfibra); sono ideali per chi vuole utilizzare sistema “a-due -pezzi”, ma non se la sente di ricorrere ai pieghevoli, che richiedono maggiore manualità; inoltre sono pannolini ideali per la notte, ma richiedono più tempo per asciugare rispetto ai pieghevoli; rispetto ai pieghevoli sono più cari, ma assorbono di più e contengono maggiormente a livello del girocoscia essendo dotati di elastici. Necessitano come i pieghevoli di una mutandina impermeabile.



fitted + mutandina impermeabile (vedi sotto)



I vantaggi di questa categoria di pannolini lavabili (sistema “a 2 pezzi”) di cui fanno parte i pieghevoli e i fitted sono il maggiore contenimento di feci e pipì , per la presenza di due barriere (il pannolino vero e proprio e la mutandina), la maggiore vestibilità sul neonato che viene ben fasciato

(minore rischio di perdite); inoltre nei mesi caldi si può lasciare il bimbo solo con il pannolino (pieghevole o sagomato) senza fare indossare la mutandina, consentendo così una maggiore traspirazione; i pannolini pieghevoli richiedono manualità per le piegature e un tempo maggiore per farli indossare.

- 4) pannolini **“pocket” (o a tasca)** che sono costituiti da un parte esterna di materiale impermeabile, cui è cucita all’interno una parte di pile con un’apertura che ha la funzione di tasca, in cui vengono posizionati vari tipi di inserti che hanno funzione di assorbenti. Questo fa sì che la assorbenza sia regolabile e modulabile a seconda dell’età del bambino, del momento della giornata (giorno/notte) modificando numero e tipologia di inserti. Sono molto facili da indossare, perchè del tutto simili a “usa-e-getta” nella forma; mantengono pelle più asciutta, perchè al contatto del bambino c’è tessuto di pile, che drena il bagnato verso il pannolino; NON è necessaria mutandina impermeabile. Nella taglia unica possono essere molto voluminosi e non aderire bene attorno al giro-coscia nel neonato che ha ancora le gambine magre; richiedono di essere assemblati, cioè nella tasca del pannolino vanno posizionati gli inserti.



pannolini *pocket*



tasca del pannolino *pocket*



vari tipi di inserti (foto a sinistra) da inserire nella tasca del *pocket* (foto a destra)

La tipologia di chiusura dei pannolini e/o delle mutandine impermeabili è o con il velcro (più facile, più pratico, si adatta meglio alla taglia del bambino, ma si rovina più facilmente) o con i bottoncini (si adatta meno perfettamente alla taglia del bambino, però si rovina meno facilmente) oppure per i pannolini pieghevoli con la chiusura con Snappi o Nappy Nippa (vedi sopra).



chiusura con bottoncini (foto a sinistra) e con velcro (foto a destra)

Esistono due tipologie di taglie di pannolini: i pannolini “a taglia unica” cioè che durano dalla nascita (in realtà da un peso di 4,5 kg circa) al vasino, che vanno regolati nelle dimensioni grazie alla presenza di bottoncini posti nella parte frontale; sono economici perchè non vanno acquistati altri pannolini al momento della crescita del bambino; sono molto vantaggiosi se si hanno più bambini in età diversa da pannolino perchè si possono facilmente regolare e modificare le dimensioni dello stesso pannolino utlizzandolo su bimbi di diversa età e taglia; può essere svantaggioso nei neonati, soprattutto quelli magri e piccoli e nei bambini più grandi, che ritardano il passaggio allo spannolinamento perchè rispettivamente o troppo grande o troppo piccolo. La seconda tipologia di pannolini è quella a taglie diverse: chiaramente questi garantiscono maggiore vestibilità, perfetti se si pensa di avere più figli perchè subiranno minore usura; inoltre vanno scelti se si desidera iniziare a usare i pannolini lavabili da subito senza dovere temere perdite (i pannolini a taglia unica non garantiscono aderenza e vestibilità perfette sui neonati piccoli, sui prematuri o semplicemente sui neonati che hanno gambine magre).



pannolino a taglia unica con bottoncini in sede frontale per riduzione della taglia



pannolini taglia neonato (2kg - 7kg)

Nei prossimi articoli spiegheremo con video dettagliati le varie sequenze di piegatura dei pannolini "a 2 pezzi".

Mantieni in buona salute il tuo bambino massaggiandolo

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è una medicina con fini sì terapeutici, ma anche preventivi. Nell'Antica Cina la bravura del medico si misurava sulla sua capacità di prevenire le malattie, leggendo i segni premonitori dello squilibrio in atto.

Questo concetto di medicina preventiva si discosta notevolmente dall'approccio prevalentemente curativo della Medicina occidentale, che interviene dopo che la malattia si è manifestata.

Il bambino ha un aspetto energetico molto dinamico per cui si ammala facilmente, ma altrettanto velocemente guarisce rispondendo alla terapia.

Prevenire le malattie nel proprio bambino significa leggere le sue caratteristiche principali, gli aspetti costituzionali e il suo assetto energetico. (Ad esempio un bambino vorace tenderà ad avere disturbi da accumulo di cibo, che quindi possono essere riconosciuti e prevenuti).

Con il Tuina si può operare un'azione di rinforzo dell'energia del bambino in complesso e soprattutto della sua capacità di difendersi da attacchi esterni (vedi infezioni ricorrenti evitando così il ricorso troppo frequente a terapie antibiotiche ripetute) attivando le sue risorse di base.

Il trattamento preventivo ha come scopo quello di rinforzare e regolare il QI dell'organismo del bambino e si basa sul riconoscimento dei quadri di base verso cui il bambino è predisposto.

Si applica uno schema di trattamenti di base al fine di rinforzare la funzione digestiva e di assimilazione del cibo e al fine di potenziare le capacità di difesa del bambino.

SCHEMA DI TRATTAMENTO PREVENTIVO

N.B. ogni stimolazione va eseguita per 1- 2 minuti e ripetuta una volta al giorno

Mano (la destra per le bambine e la sinistra per i maschietti):

- **PIJING (canale di milza):** spingere (TUI FA) sul lato radiale del pollice, sulla faccia palmare, dalla punta alla base del dito





- **FEIJING (canale di polmone):** spingere (*TUI FA*) sulla faccia palmare dell'anulare, dalla punta alla base del dito



- **BAGUA (otto trigrammi):** muovere in cerchio (*YUN FA*) in senso orario il pollice sul palmo della mano del bambino



- **SHOU YINYANG (Yin-Yang della mano)**: spingere dividendo (*FEN TUI FA*) con i due pollici dal centro della piega del polso verso l'esterno





- **HEGU (riunione della valle):** premere-impastare (*AN ROU FA*) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega)



Testa e collo:

- **TIANMEN (porta del cielo):** spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana della fronte, dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli, cioè dal basso verso l'alto



- **KANGONG (palazzo dell'acqua):** spingere dividendo (*FEN TUI FA*) con i due pollici poco sopra la linea delle sopracciglia dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'esterno, cioè verso le tempie



Torace e addome:

- **JIZHU (colonna)**: prima spingere (*TUI FA*) lungo la linea della colonna vertebrale dall'alto verso il basso, cioè dal collo al sacro; successivamente pinzettare e sollevare i lati della colonna (*NIE JI FA*) afferrando con il pollice e l'indice la pelle e rotolandola dal basso verso l'alto, cioè dal sacro verso il collo. La manovra si esegue da 3 a 5 volte.



- **FEI SHU (punto Shu del Polmone)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto a lato della colonna vertebrale a livello della 3° vertebra toracica (parte superiore delle scapole) bilateralmente

- **PI SHU (punto Shu della Milza)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto a lato della colonna vertebrale a livello della 11° vertebra toracica poco sopra la linea orizzontale che passa per l'ombelico bilateralmente

- **WEI SHU (punto Shu dello Stomaco)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto a lato della colonna vertebrale a livello della 12° vertebra toracica poco sopra la linea orizzontale che passa per l'ombelico, appena sotto il precedente, bilateralmente

- **SHEN SHU (punto Shu del Rene)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto a lato della colonna vertebrale a livello della seconda vertebra lombare, a livello della linea orizzontale che passa per l'ombelico bilateralmente



- **ROUFU (impastare l'addome):** premere e impastare (AN ROU FA) circolarmente in senso orario l'addome con il palmo della mano



Gambe:

- **ZUSANLI (tre lunghezze verso il piede):** premere e impastare (AN ROU FA) con il pollice oppure con il medio supportato dall'indice il punto che si trova poco sotto il ginocchio, a lato della tibia, bilateralmente



- **YONGQUAN (sorgente zampillante):** premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice bilateralmente il punto che si trova sulla pianta del piede verso la base delle dita



Cara Fede, GRAZIE!

A Federica, con immenso affetto e riconoscenza

Questa sezione del blog sull'allattamento la dedico alla mia ostetrica e amica Federica, senza la quale non sarei riuscita a vivere questa esperienza con gioia, serenità e pazienza nei momenti difficili. Penso che il sostegno di una persona come lei, così empatica, calorosa, accogliente, e disponibile ad ascoltarmi sempre sia stato un dono prezioso e impagabile. Mai potrò ringraziarla abbastanza per il supporto costante con cui mi ha accompagnato in questa avventura.

Mi ritengo fortunata ad avere conosciuto Federica, perchè sempre di più nel corso di questi mesi mi son resa conto di quanta influenza hanno gli operatori sanitari del settore nel veicolare messaggi, suggerimenti e consigli che possono condizionare nel bene e nel male il comportamento delle mamme nei confronti della pratica dell'allattamento.

Come trattare raffreddore e influenza col Tuina

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) le patologie possono essere provocate da cause esterne o interne. Gli agenti patogeni esterni o climatici nella MTC sono sei e sono Vento, Freddo, Calore, Fuoco, Umidità, Secchezza. Essi sono fonte di malattia se particolarmente virulenti e/o se l'organismo che essi vanno a colpire si trova in uno stato deficitario.

- Nel caso del **raffreddore** del bambino il quadro sindromico è inquadrabile dal punto di vista della MTC in **Sindrome da Vento-Freddo** essendo esso nella maggior parte dei casi provocato dall'associazione di questi due agenti patogeni esterni. I sintomi principali sono:
 - ostruzione nasale, scolo nasale (rinorrea) di muco chiaro e trasparente
 - ricerca del calore
 - tosse con catarro sieroso-mucoso
 - lingua con patina bianca e sottile
 - eventuale febbre

Occorre quindi eliminare Freddo attraverso la sudorazione e rinforzare il sistema immunitario-difensivo.

Manipolazioni-stimolazioni da eseguire (per le manipolazioni far riferimento all'[articolo sulle principali manovre del TUINA](#)), in grassetto vengono segnati i punti e i tragitti su cui eseguire le manipolazioni:

□- **TIANMEN** (Porta del cielo): spingere (*TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia lungo la linea mediana verso l'alto, verso l'attaccatura dei capelli; ripetere per almeno 1-2 minuti



□- **KANGONG** (palazzo dell'acqua): spingere dividendo (*FEN TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia verso l'esterno, verso la tempia; ripetere per almeno 1-2 minuti



- **SANGUAN** (tre cancelli): spingere (*TUI FA*) con l'indice e il medio della mano accostati sul lato radiale dell'avambraccio dalla piega del polso verso la piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manipolazione serve per riscaldare l'organismo.



- **FEIJING** (canale del polmone): spingere (*TUI FA*) con il pollice sulla superficie palmare del dito anulare del bambino, dalla punta alla base del dito, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **ERSHANMEN** (due porte battenti): premere-impastare (*AN ROU FA*) con i pollici due punti che si trovano sul dorso della mano, tra seconda e terza e tra terza e quarta articolazione metacarpo-falangea; sono punti che liberano l'esterno, inducono sudorazione e tonificano l'energia difensiva, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **TAIYANG** (grande yang): premere e impastare (*AN ROU FA*) con il polpastrello del medio supportato dall'indice il punto al centro delle tempie bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **HUANGFENG RUDONG** (ape che entra nella caverna): premere e impastare (*AN ROU FA*) con l'indice e il medio due punti situati sotto il naso, alla base delle narici; giovano al naso, ripetere per almeno 1-2 minuti.



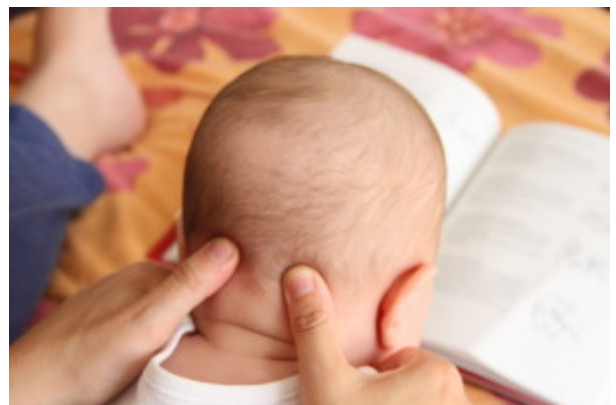
- **YINGXIANG** (benvenuto profumo): premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova in corrispondenza del margine laterale dell'ala del naso bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **ERHOU GAOGU** (osso alto dietro l'orecchio): premere ed impastare (*AN ROU FA*) con i polli il punto che si trova dietro l'orecchio sull'apice del processo mastoideo bilateralmente; giova in particolare alle orecchie, ripetere per almeno 1-2 minuti.

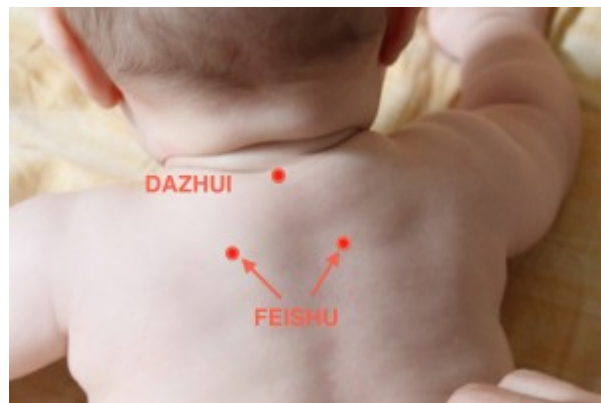


- **FENGCHI** (stagno del vento): premere ed impastare (*AN ROU FA*) punto che si trova sulla nuca, sotto l'osso occipitale, poco sopra attaccatura dei capelli con il pollice bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **DAZHUI** (grande vertebra): premere ed impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova in corrispondenza della vertebra cervicale piu' sporgente (C7), ripetere per almeno 1-2 minuti.

- **FEISHU** (punto *Shu* del polmone) : premere ed impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova a entrambi i lati della colonna vertebrale a livello della parte superiore delle scapole; la stimolazione di questo punto potenzia energia difensiva dell'organismo, ripetere per almeno 1-2 minuti.



L'**influenza**, che è un aggravamento del quadro precedente, viene inquadrata dalla MTC come **Sindrome da Vento-Calore**.

I sintomi sono:

- febbre
- ostruzione nasale con muco giallo e denso
- sudorazione abbondante
- gola e lingua arrossata
- sete

Occorre quindi purificare il calore e potenziare il sistema immunitario-difensivo.

Le manipolazioni elencate sopra per il raffreddore vanno ripetute, con l'eccezione di *SANGUAN* sull'avambraccio, che viene sostituita con *TIANHESHUI* sull'avambraccio (sempre manipolazione di spinta, *TUI FA*)

- **TIANHESHUI** (acqua della pace celeste): spingere (*TUI FA*) con indice e dito medio accostati sulla linea mediana (centrale) dell'avambraccio dalla piega del polso alla piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti; questa manipolazione serve a rinfrescare l'organismo.



- **JIZHU**: spingere (*TUI FA*) sulla linea in corrispondenza della colonna vertebrale, dalla nuca al

sacro con indice e dito medio accostati tra loro 3-5 volte in maniera vigorosa



- **JIZHU**: pinzettare e sollevare i lati della colonna (*NIE JI FA*): con il pollice e l'indice si afferra la cute ai lati della colonna vertebrale e la si solleva dolcemente con un movimento di rotolamento in salita dal basso (sacro) verso l'alto (colonna cervicale).



Approfondiremo nei prossimi articoli il trattamento della febbre alta e di altri sintomi associati (diarrea, vomito, tosse, ecc...).

Abbiamo deciso di mettere i nomi delle manipolazioni, dei tragitti e dei punti da massaggiare in cinese solo per completezza e precisione.

[Introduzione alle principali manovre del Tuina](#)

In questo articolo spiegheremo le principali manovre che si utilizzano nel *Tuina* pediatrico.

Come premessa e' da sottolineare l'importanza della postura della persona che opera il massaggio: le spalle e i gomiti sono rilassati, i polsi morbidi. Il movimento deve essere regolare, il ritmo costante, la pressione uniforme.

Le manipolazioni sugli arti vanno eseguite sul lato sinistro per i maschietti e sul lato destro per le femminucce tenendo conto che il lato sinistro è Yang (maschile) mentre il lato destro è Yin (femminile).

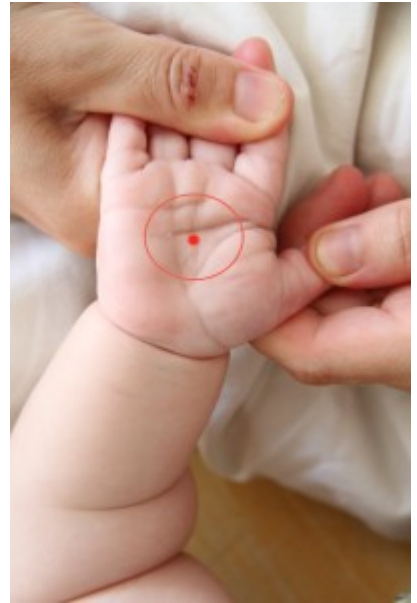
TUI FA - spingere: la spinta può essere eseguita con il pollice, oppure con indice e medio accostati tra loro. Essa viene esercitata di solito lungo una linea in una sola direzione.



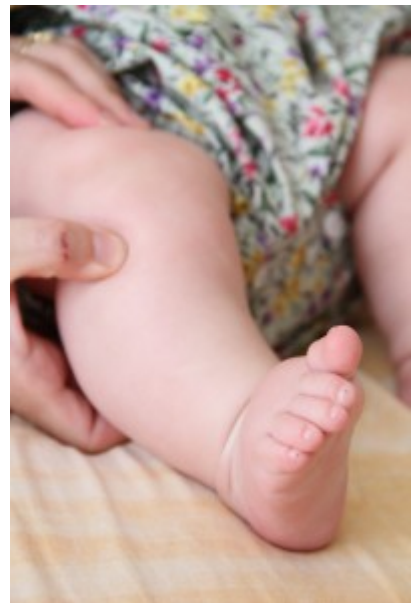
FEN TUI FA - spingere separando: si effettua con il margine radiale del polpastrello di entrambi i pollici contemporaneamente; essi vengono posizionati al centro della zona da trattare e si allontanano l'uno dall'altro procedendo dal centro verso l'esterno.



YUN FA - muovere circolarmente: si effettua con il polpastrello del pollice che si muove circolarmente in senso orario sul palmo della mano del bimbo.



AN ROU FA - AN premere; ROU impastare: può essere effettuata con un dito oppure con il palmo o parti del palmo (eminenza tenar e/o ipotenar) e consiste in una pressione associata a un impastamento che muove i tessuti sottocutanei, senza mai perdere contatto con la cute.



MO FA - frizione: è una frizione circolare che si esercita superficialmente con il palmo della mano sulla cute senza scollamento del tessuto sottocutaneo.



NIE JI FA - pinzettare e sollevare i lati della colonna. Con il pollice e l'indice si afferra la cute ai lati della colonna vertebrale e la si solleva dolcemente con un movimento di rotolamento in salita dal basso (sacro) verso l'alto (colonna cervicale).



KOU FA - battere con la punta del dito: con la punta del polpastrello del dito medio si picchietta come un piccolo martelletto su un singolo punto mantenendo il polso morbido con un movimento caratterizzato da ritmicità, elasticità e regolarità.



QIA FA - premere con l'unghia: si applica una pressione graduale dell'unghia del pollice con energia.



□
