

Kids
bellezza

Trasforma un dovere in piacere facendo diventare ogni gesto di pulizia un gioco. Sarà il tuo bambino a ricordarti "Mamma, è l'ora del bagno!"

Testo di **Laura D'Orsi**



DI SERA, CHE BELLO

LAVARSI!

Quando il sole cala all'orizzonte, è il momento di raccogliere i giochi sulla spiaggia, oppure al parco per chi è in città, e di tornare a casa. La stanchezza è talmente tanta che molti bambini fanno fatica persino a immergersi nella vasca o a mettersi sotto la doccia. Invece è importante togliere subito i residui di sabbia o terra dalla pelle. «Non è soltanto una questione di igiene», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

«Lavarsi consente alla cute di ripristinare subito le sue naturali difese, messe a dura prova dai raggi Uv, dalla salsedine e dalla polvere».

Se poi si fa seguire al bagno o alla doccia un massaggio rilassante, lavarsi diventa anche una coccola speciale, che favorisce il sonno. «Le carezze sulla pelle stimolano la produzione di endorfine, che a loro volta regolano il livello di serotonina, una sostanza responsabile del meccanismo sonno-veglia», conferma l'esperta. Ecco tutti i

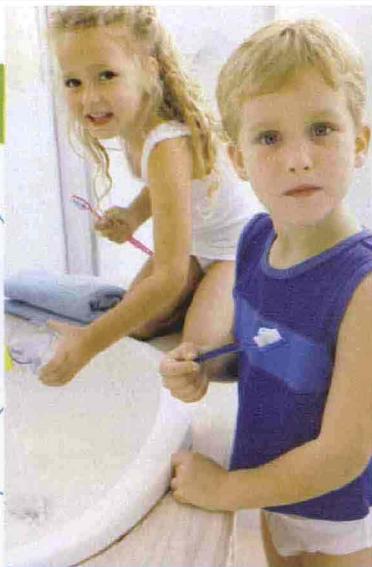
consigli per trasformare questo momento in un rituale "magico" a cui i tuoi figli non vorranno rinunciare.

Bagno o doccia?

«Dopo un giornata sotto il sole, l'ideale è una doccia non troppo lunga, con acqua appena tiepida e un detergente delicato e idratante. Se il bambino ha la pelle un po' arrossata dal sole, è meglio usare un olio-doccia, che ha un'azione più lenitiva», consiglia la

segue >

Kids
bellezza



Ti sei lavato i denti?

Non è mai troppo presto per insegnare ai bimbi a prendersi cura dei loro denti. Già intorno ai 18 mesi il piccolo può usare uno spazzolino a forma di pupazzetto con le setole morbide. A partire dai tre anni, via libera al dentifricio, senza fluoro e dal sapore gradevole. Ma è dai sei anni circa che il bambino è in grado di imparare i movimenti corretti. «Spiegagli che si va sempre "dal rosa al bianco", cioè dalla gengiva verso la punta del dente. E che bisogna spazzolare anche la parte interna», dice Luigi Paglia, odontoiatra infantile.

Gaety

dermatologa. Per i piccoli che invece fanno il bagnetto, va bene un detergente in crema. Puoi sciogliere nell'acqua anche due cucchiaini di amido di riso, che aiuta a calmare eventuali rossori.

A volte anche i più grandicelli preferiscono immergersi nella vasca, perché si rilassano di più. L'importante è scegliere un prodotto delicato e, terminato il bagno, togliere ogni residuo sciacquando bene con il doccino.

Via sale e sudore dai capelli

Il passo successivo è lo shampoo. «Se i capelli sono lunghi e ingarbugliati, inutile cercare di districarli prima, perché potrebbero spezzarsi. Meglio bagnarli, distribuire sulle chiome un po' di balsamo e pettinarli. Poi si usa un detergente a pH fisiologico e infine si mette ancora un po' di balsamo, da sciacquare con cura», consiglia la der-

matologa. Se i fusti sono un po' sciupati a causa del sale o dei lavaggi troppo frequenti, puoi anche applicare una maschera ricostituente una volta alla settimana. Ideali sono quelle a base di colostro o di olio di oliva, ricchissime di vitamine e di oligoelementi.

A volte, i capelli dei bambini sono molto sottili, ma con l'adolescenza di solito si irrobustiscono. «Nel frattempo vanno trattati con delicatezza, usando uno shampoo alle proteine, che conferisce nel tempo maggiore consistenza ai fusti», suggerisce l'esperta.

Disseta la sua pelle

Terminati la doccia o il bagno, è il momento di applicare un prodotto idratante. Si tampona delicatamente la cute per asciugarla e, quando è ancora umida, si passa la crema. In questo modo si ripristina subito la barriera di acqua e sostanze lipidiche che la difendono dagli agenti esterni.

«Anche se il piccolo non è arrossato bisogna idratare comunque la pelle perché viene stressata dai raggi Uva, che penetrano in profondità e la disidratano», dice la dottoressa Belmontesi. Se invece la pelle è irritata, ci vuole un doposole disinfiammante e rinfrescante, per esempio a base di aloe o calendula. Mettine uno strato abbondante, da lasciare in posa per dieci minuti. Poi massaggia la pelle con leggeri sfioramenti e alla fine togli l'eccesso di prodotto con l'aiuto di una velina.

E per finire un bel massaggio

Prima di andare a dormire un massaggio con un po' di olio per il corpo è quello che ci vuole (lo trovi al super o in erboristeria). Per i più piccoli, si procede con movimenti leggeri e circolari, iniziando dai piedini e proseguendo con le gambe, il pancino (in senso orario), il torace, le braccia, il viso e la schiena. 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 e intanto si muovono le mani dandogli questa sensazione. Così il massaggio diventa un gioco molto divertente. Vedrai che la sera dopo ti chiederà di rifarlo!



FRESCO, IDRATATO E... COCCOLATO!

1. Districa anche i capelli più "annodati": Balsamo crema Ultra Dolce di Garnier, 200 ml, 2,45 €. Nei super.
2. Con acidi grassi omega 3 e burro di karitè: Detergente corpo e capelli di Nivea baby, 250 ml, 3,95 €. Nei super.
3. Spazzolini Joy di Tau-Marin, per bambini dai 6 ai 12 anni, con setole a scalare e linee ergonomiche. 3 €. In farmacia.
4. Petit Phytos Shampoo, ad alta tollerabilità, 400 ml, 12 €. In farmacia.
5. Latte doposole con estratto di calendula di L'Amande enfant, 200 ml, 13 €. In erboristeria e farmacia.
6. Un classico per l'idratazione di tutta la famiglia: Johnson's Baby Olio, 300 ml, 5,79 €. Nei super.