

# Igiene “minuscola”

## IGIENE DEGLI OCCHI

Al mattino specialmente possono essere presenti piccole secrezioni cristalline, che per essere rimosse vanno ammorbidite con garze sterili e fisiologica o con garzine apposite pre-imbevute. Per non irritarli e non contaminarli la pulizia va eseguita sempre passando la garzina UNA SOLA VOLTA dall'angolo interno all'angolo esterno dell'occhio, non usando mai lo stesso tessuto per pulire i due occhi.

Una fisiologica e transitoria chiusura relativa (sténosi) dei dotti naso-lacrimali può aumentare le secrezioni oculari nel primo mese di vita. Possono essere utili i massaggi ai lati del nasino, premendo verso l'alto, verso l'angolo interno dell'occhietto.

Quando gli occhi sono irritati dal freddo o dal vento possono essere fatti impacchi con garze sterili impregnate di tisana tiepida alla camomilla a fiore intero, bollita per 3 minuti. Se però ci sono secrezioni o arrossamenti importanti, l'occhietto va assolutamente valutato dalla Pediatra.

Gli occhietti vanno protetti con appositi occhiali da sole con filtri UV d'estate o sulla neve.

## IGIENE DEL NASO

Lavare le narici con soluzione fisiologica è fondamentale per: facilitare l'allattamento, ridurre la respirazione orale obbligata (che porta a deformazione del palato) e la comparsa di otiti, ridurre i tempi delle infezioni respiratorie superiori, migliorare la percezione degli odori e il riconoscimento dei sapori, favorire la percezione dei suoni e l'articolazione delle parole, conciliare il riposo notturno.

Il nasino va lavato, fin dal primo mese, prima della pappa e prima della nanna, usando le fialette pre-dosate, o gli erogatori spray pediatrici o, assai efficacemente, con siringhe senz'ago. L'eventuale inalazione o ingestione della soluzione fisiologica non comporta alcun rischio.

Anche quando il bimbo acquisirà la capacità di soffiarsi il nasino i lavaggi nasali mantengono una certa utilità. Il nasino andrebbe soffiato in fazzolettini usa e getta e occorrerebbe imparare a lavarsi le manine se possibile subito dopo, soprattutto se si è raffreddati.

## IGIENE DELLA BOCCA

La prevenzione primaria di problemi infettivi della bocca nei primi 6 mesi va fatta sterilizzando succhietti e tettarelle regolarmente.

Prima dell'eruzione dei dentini, per ridurre il pH del cavo orale, evitare il mugugno e mantenere la pulizia della bocca, occorre pulire quotidianamente le gengive e la lingua con una garza sterile avvolta intorno al dito di mamma, meglio se bagnata di acqua e bicarbonato.

Dopo l'eruzione dei primi dentini è fondamentale pulire con idonei spazzolini a setole morbide i dentini e lingua, dopo i pasti e soprattutto prima della nanna. È importante non prendere cattive abitudini (prolungato uso del succhietto, latte o bibite dolci prima della nanna...). (Vedi informativa sull'igiene dentale)

## IGIENE DELLE ORECCHIE

NON vanno mai introdotti bastoncini cotonati nell'orecchio (favoriscono la formazione di tappi di cerume e in alcuni casi provocano lesioni timpaniche), né vanno usati liquidi troppo caldi o troppo freddi. Altra abitudine da evitare è il soffiarsi il naso con troppa violenza (si facilita la risalita di muco verso l'orecchio): il naso andrebbe soffiato una narice alla volta!

Per il padiglione, ESTERNAMENTE, i bastoncini cotonati possono rimuovere le secrezioni fuoriuscite. L'acqua tiepida con il normale detergente del corpo sono il miglior metodo per lavare i condotti uditivi. Gli erogatori spray pediatrici di soluzioni isotoniche sono utili solo per i bimbi forti produttori di cerume (nella stagione fredda fare attenzione che le soluzioni usate non siano fredde).

Durante i viaggi in aereo o in montagna si consiglia di far succhiare al bimbo un succhietto, un biberon o una caramella, per riequilibrare la pressione dell'orecchio interno, evitando crisi di dolore. È anche importante in queste circostanze, per lo stesso motivo, lavare adeguatamente il nasino.

Fare estrema attenzione alla diffusa abitudine dei bimbi di infilarsi qualunque cosa nelle orecchie...

## IGIENE DELL'OMBELICO

Dopo la caduta del cordone è fondamentale mantenere asciutta e pulita la cicatrice ombelicale, disinfettando con soluzioni apposite e asciugando con garze sterili ad ogni cambio di pannolino e risvoltando all'interno il bordo anteriore del pannolino (nei maschietti),

Quando la cicatrice è completamente asciutta, occorre mantenerne la pulizia rimuovendo con un bastoncino cotonato, inumidito di soluzione fisiologica, eventuali accumuli di materiale. Il movimento deve essere molto delicato, rotatorio, seguendo i bordi dell'ombelico in senso orario, dall'alto verso il basso e dall'interno verso l'esterno. Poi si può passare una garza umida.

## IGIENE INTIMA

Nelle femminucce le grandi labbra vanno pulite con delicatezza con una garza imbevuta di latte detergente, scorrendo sempre dall'alto verso il basso (ossia da davanti verso il dietro). Occorre porre molta attenzione a non spostare il materiale sporco dall'esterno all'interno. I lavaggi intimi delle bambine non vanno eseguiti con detergenti intimi, che possono avere un pH inadeguato, ma preferibilmente con oli da bagno per neonati (fino alla pubertà).

Nei maschietti il prepuzio, costituito dalla pelle che ricopre il pene, va delicatamente stirato tra pollice e indice per farvi penetrare all'interno l'acqua, poi va asciugato. Se c'è nei primi due anni una relativa chiusura del prepuzio (fimosi) la trazione verso il pube durante la pulizia deve essere delicata e non forzare la piccola apertura. Lo smegma (materiale biancastro) va cautamente rimosso per mantenere la pulizia ed evitare arrossamenti e bruciori, spia di infezione (In questo caso contattare la Pediatra)

Dopo ogni evacuazione una detersione adeguata e abbastanza immediata è necessaria. Nel neonato è utile usare del cotone idrofilo imbevuto di acqua tiepida. Nel bambino piccolo sono efficaci le salviette preimbevute di soluzioni detergenti (quando non ci sono irritazioni cutanee), esercitando movimenti semirotonatori dall'alto verso il basso (ossia dal davanti all'indietro). L'ideale sarebbe sempre lavare con acqua tiepida e detergente adeguato. Non avvicinare mai ai genitali le salviette o il cotone o la carta igienica (per i più grandini) usati per la pulizia "posteriore"!

Al di sotto del pannolino non è fondamentale usare continuamente le paste a base di ossido di zinco. Queste però sono fondamentali (a diverse percentuali a seconda della situazione) in alcuni casi, come ad esempio di irritazione cutanea o di feci acide da dentizione. (E' sempre bene consultarsi con la Pediatra).