

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena



La valigia verde della nascita

UN BUON INIZIO DURA TUTTA LA VITA



Un'iniziativa nata dall' Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia
dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Policlinico di Modena per il progetto
"Ambulatori Verdi Modena"

Progetto promosso da ISDE, ACP, OMCEO di Modena, Ausl di Modena, Azienda
Ospedaliero-Universitaria di Modena e Ospedale di Sassuolo S.p.A. e sostenuto dalla
Regione Emilia Romagna.

Un *Ambulatorio Verde* è un ambulatorio in cui vengono adottate semplici regole per
limitare i consumi e rispettare l'ambiente.

Questo progetto coinvolge reparti ospedalieri ed ambulatori nella provincia di Modena
con l'obiettivo di sensibilizzare i professionisti sanitari ed educando i cittadini a **stili
di vita sani ed sostenibili.**

Nasce l'idea di avviare un percorso di educazione a questi temi a partire da uno dei
momenti più significativi per il miglioramento dello stile di vita: la maternità, e
quindi **la nascita di una nuova famiglia.**

È proprio da questa riflessione che prende forma l'iniziativa della cosiddetta

Valigia verde della nascita

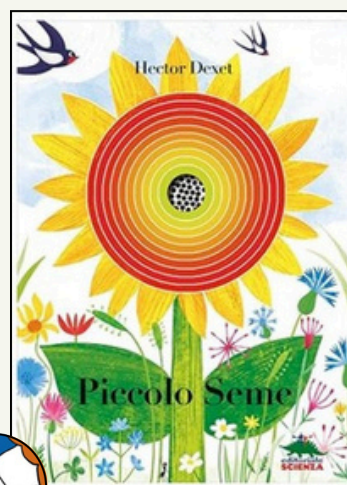
Desideriamo presentare **idee e soluzioni** pensate per preparare tutto il necessario per
la nascita e l'arrivo di un bambino valorizzando opzioni il più possibile ecosostenibili .

Forniamo suggerimenti alternativi ai tradizionali prodotti usa e getta o a quelli
realizzati con materiali difficili da smaltire e che dunque comportano un alto impatto
ambientale. Invitiamo a riflettere, ad evitare l'acquisto di articoli spesso superflui e a
valutare le **alternative sostenibili.**

Alcuni di questi prodotti potranno essere utilizzati sin dai primi giorni in Ospedale
oppure essere introdotti nei primi mesi di vita del bambino, quando avrete avuto il
tempo di conoscervi meglio e superare le eventuali difficoltà iniziali.

La nostra iniziativa desidera promuovere
non solo un Sistema Sanitario più
sostenibile, ma anche una Medicina
incentrata sulla qualità delle cure. Ecco
anche perché, in quanto professionisti
sanitari impegnati nel campo della
maternità, supportiamo con entusiasmo il
progetto nazionale "Nati per leggere", al
quale aderiscono le Biblioteche e i
Pediatri di Modena. Leggere insieme ai
propri figli sin da piccoli (anzi, sin
dalla gravidanza!) è un'attività
profondamente coinvolgente che rafforza il
legame emotivo, creando una connessione
solida e sicura tra adulto e bambino.

CONSIGLIO DI LETTURA DA
"NATI PER LEGGERE"



CONSIGLIO DI LETTURA
DALLE OSTETRICHE



Scan me



"L'AMORE PER I NOSTRI FIGLI CI CHIEDE DI LASCIARE LORO UN
MONDO SANO ALMENO TANTO QUANTO LO ABBIAMO TROVATO NOI,
DI CONSENTIRE LORO LO STESSO ACCESSO ALLE RISORSE CHE NOI
ABBIAMO."

Andrea Saroldi



PER LA MAMMA

ASSORBENTI/MUTANDE ECO-FRIENDLY

Esistono assorbenti in cotone biologico e plastica biodegradabile che sono anche ipoallergenici e traspiranti, assorbenti in cotone, in bambù o altro tessuto lavabile. Potresti utilizzare anche **mutande mensurali** larghe e comode da cambiare spesso.



MUTANDE

La parola d'ordine è comodità! Non è necessario utilizzare gli slip in rete o in carta monouso, ma semplicemente mutande in cotone comode e larghe



ASCIUGAMANI PER L'IGIENE INTIMA

Evita l'utilizzo degli asciugamani usa e getta che si trovano in commercio, sono comodi ma inquinanti. Vanno benissimo i comuni asciugamani di casa, magari di colore scuro: li puoi lavare e riutilizzare.



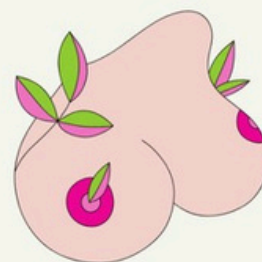
OCCORENTE PER L'IGIENE PERSONALE

Scegli prodotti cosmetici specifici per l'igiene intima e per il corpo, leggi l'etichetta e verifica la funzione ed il modo d'uso che devono essere in lingua italiana. Preferisci prodotti biologici con estratti botanici o componenti vegetali, evita ingredienti aggressivi come gli schiumogeni e i potenziali allergizzanti contenuti in numerose tipologie di profumi. Preferisci prodotti di tipo solido per ridurre gli imballaggi di plastica (inoltre...durano più tempo).



COPPETTE ASSORBILATTE

Per assorbire l'eventuale fuoriuscita di latte in eccesso scegli i dischetti lavabili di cotone o bambù (come i dischetti struccanti per il viso) oppure dei fazzoletti di cotone. Oppure prediligi conchiglie assorbilatte in silicone che permettano di raccogliere il latte in eccesso e che poi puoi lavare e riutilizzare.



CREME, UNGUENTI E LOZIONI PER I CAPEZZOLI

~~Se~~ Se hai la necessità di utilizzarli, scegli cosmetici specifici per l'idratazione del capezzolo. Leggi l'etichetta e rispetta la funzione ed il modo d'uso che devono essere indicati in lingua italiana.

Ancor meglio, utilizza il tuo colostro o il tuo latte spremuto: possiede proprietà idratanti, antibatteriche e cicatrizzanti e soprattutto...sai da chi è prodotto!



CAMICIA DA NOTTE/PIGIAMA IN COTONE BIOLOGICO (ANCHE USATI)

Scegliere tessuti naturali evita irritazioni sulla pelle e riduce l'uso di sostanze chimiche. L'usato è una scelta sostenibile che prolunga la vita dei capi.



PUOI NON ACQUISTARE

prodotti per il seno come paracapezzoli, tiralatte, creme e unguenti per il seno prima che nasca il/la tuo/a bambino/a. Magari non ti serviranno!

Saranno le Ostetriche e i professionisti che incontrerai dopo il parto che ti consiglieranno se e cosa ti sarà necessario.

Ad esempio, il tiralatte serve in casi selezionati e spesso per un periodo di tempo limitato: potresti noleggiarlo anziché acquistarlo!

PER IL NEONATO

VESTITI E COPERTINE IN COTONE BIO

Scegli tessuti ipoallergenici e biologici: cotone, bambù, lino, canapa, lana...preferibilmente di colori chiari ed evita indumenti con stampe plastificate. I vestiti di seconda mano riducono lo spreco: puoi acquistarli online o nei mercatini dell'usato e dopo un accurato lavaggio saranno come nuovi!



ASCIUGAMANI E MUSSOLE DI COTONE

Per il cambio pannolino e per asciugare la pelle del bambino. È preferibile evitare le salviette usa e getta, se desideri utilizzarle scegli salviette composte dal 99% d'acqua, biodegradabili, prive di sostanze nocive o contenenti tensioattivi di origine vegetale. L'acqua è sempre la soluzione migliore per la deterzione.



DETERGENTE DELICATO E OLII PER L'IDrataZIONE

Scegli prodotti specifici per l'infanzia, leggi le etichette e verifica la funzione ed il modo d'uso che devono essere in lingua italiana. Preferisci prodotti biologici con estratti botanici o componenti vegetali, evita ingredienti aggressivi come gli schiumogeni ed allergizzanti come i profumi. Nella deterzione opta per saponi per pelle sensibile o formule delicate come il sapone di Aleppo e l'amido di riso o mais, ideali per il cambio del pannolino e per il bagnetto. Per l'idratazione preferisci oli vegetali come mandorle, oliva, jojoba o cocco; sono adatti sia per il neonato che per te.



POMATE PER IL CAMBIO PANNOLINO

Per il cambio del pannolino garantire la tempestiva deterzione ed idratazione della pelle. Se necessario è possibile proteggere la pelle utilizzando prodotti cosmetici per l'infanzia specifici contenenti ad esempio calendula, aloe vera o ossido di zinco, rispettando la funzione ed il modo d'uso che devono essere indicati nell'etichetta ed in lingua italiana. In caso di arrossamenti, irritazioni e dermatiti, sarà il pediatra o il dermatologo a consigliare l'uso del prodotto corretto.



ORGANIZER

Per tenere separate le tue cose da quelle del bambino, organizza gli indumenti in pratiche pochette riutilizzabili, assegnando una per il primo cambio in sala parto e altre per ogni giorno di degenza. Evita le buste di plastica usa e getta, optando per soluzioni più sostenibili ed ecologiche.



MARSUPIO O FASCIA PORTA BEBE' IN COTONE BIO (ANCHE USATI)

Alternativa ergonomica e sostenibile al passeggino nei primi mesi di vita. Provali, non potrete più farne a meno! Esistono anche dei Corsi specifici per imparare ad utilizzarli!



PANNOLINI LAVABILI

I pannolini lavabili rappresentano un'ottima alternativa ecosostenibile a quelli usa e getta. Sebbene nelle prime settimane, caratterizzate da frequenti cambi, **i pannolini usa e getta siano più pratici, il loro impatto ambientale ed economico è decisamente maggiore.**



ARTICOLI DI PUERICULTURA

Sono prodotti destinati a conciliare il sonno o il rilassamento dei bambini, alla loro igiene, nutrimento o al succhiamento come biberon, tettarelle, succhietti, oggetti per la dentizione e per lo svezzamento. Se scegli articoli contenenti gomma o plastica, assicurati che sulla confezione siano contenute informazioni in lingua italiana che certifichino l'assenza di sostanze chimiche potenzialmente dannose per il bambino.



GIOCHI IN LEGNO O STOFFA CERTIFICATI

I giochi in legno o stoffa (**certificati con marchio CE**) sono un'ottima scelta per neonati e bambini perché realizzati con materiali naturali. Sono più resistenti rispetto alla plastica e durano nel tempo. Inoltre, stimolano lo sviluppo sensoriale grazie alle diverse texture e al contatto con materiali caldi e piacevoli.



N.B. I giochi per neonati e bambini sono strumenti fondamentali per lo sviluppo. Scegli giocattoli **specifici e sicuri per la fascia d'età** e che abbiano il **marchio CE** attestante la conformità del giocattolo ai **requisiti di sicurezza e salute**. I giocattoli devono essere accompagnati da istruzioni ed informazioni di sicurezza in lingua italiana. I giocattoli non conformi alla normativa espongono i bambini a rischi per soffocamento/strangolamento (per la presenza di piccole parti), chimico (per la presenza di sostanze chimiche vietate quali: ftalati, bisfenolo A, piombo, cromo VI ed altri metalli pesanti) e microbiologico (dovuto a ingestione, inalazione o contatto con elementi contaminanti).

Segui le **DIECI REGOLE PER TUTELARE L'INCOLUMITÀ FISICA DEL BAMBINO** del Ministero della Salute

SCAN
HERE





PERCHÈ SCEGLIERE I PANNOLINI LAVABILI?

Ogni bambino consuma oltre **3.500 pannolini** nel corso della sua crescita, generando circa **120 kg di rifiuti non riciclabili**. Quando ti sentirai pronta a utilizzare i pannolini lavabili, offrirai al tuo bambino una soluzione più sostenibile e delicata sulla pelle, riducendo il rischio di irritazioni.

- I pannolini lavabili sono composti sostanzialmente da tre parti: struttura esterna in stoffa (**mutandina**), **parte assorbente** in cotone removibile, eventuale **velina** usa e getta.

Acquista solo il necessario: **nel primo anno serviranno**

- **circa 20 pannolini lavabili con 3 mutandine**, mentre dal secondo anno ne basteranno 12-15. Alcuni bambini potrebbero aver bisogno di più pannolini, ma se si riesce a lavarli quotidianamente insieme al bucato, potrebbe essere sufficiente un numero inferiore.

Dopo l'uso, la velina interna va smaltita nel water. L'inserito in cotone removibile e la mutandina vanno risciacquati

- seguendo le istruzioni del produttore e lasciati asciugare all'aria o in asciugatrice. **Per ridurre i lavaggi extra, è consigliabile lavarli insieme al resto del bucato, a pieno carico.**

L'**impatto ambientale** dei pannolini lavabili, a livello **globale**, si riduce notevolmente se vengono riutilizzati per più di un bambino. Una volta che il tuo bambino non ne avrà

- più bisogno, potrai passarli ad un fratellino o ad una sorellina, oppure prestarli o donarli ad un'altra famiglia.

In commercio esistono diverse tipologie di pannolini lavabili, realizzati con materiali come cotone, bambù o canapa. Informarsi è fondamentale per scegliere la soluzione più adatta. Sono disponibili risorse utili come siti web,

- forum specializzati, associazioni, pannolinoteche e rivenditori autorizzati. Inoltre, alcune amministrazioni comunali offrono incentivi alle famiglie che li utilizzano.

SCEGLIERE PRODOTTI ECOSOSTENIBILI E DI SECONDA MANO NON SOLO AIUTA L'AMBIENTE, MA GARANTISCE ANCHE UN'ACCOGLIENZA PIÙ NATURALE E SICURA PER IL NEONATO.

OGNI PICCOLO GESTO CONTA! 

**"NON PRETENDIAMO PIÙ NULLA DALLA TERRA.
FACCIAMO DI PIÙ CON CIÒ CHE LA TERRA CI OFFRE"**

Gunter Pauli