

Progetto ESPOSOMA

SCHEMA 0-11 mesi (fino a 11 mesi e 29 giorni)

Attenzione all'ambiente per proteggere il tuo bambino



1. Abbigliamento – Detersione

FAVORIRE :

- indumenti di cotone biologico, lino, lana merino, tessuti naturali
- detersivi ecologici, certificati e senza profumo
- il risciacquo accurato, anche con un secondo ciclo
- il lavaggio degli indumenti nuovi prima dell'uso e del contatto con la cute



Per il bambino:

- bagnetto con solo acqua o detersivi delicati, senza profumi, parabeni, SLS, PEG

EVITARE :

- le salviette profumate
- poliestere, nylon, acrilico, tessuti ignifughi o antimacchia con applicazioni plastiche: rilasciano microplastiche!
- ammorbidenti e additivi profumati



2. Ambiente domestico

FAVORIRE :

- Pulizie con aceto, bicarbonato, acqua calda per i pavimenti e le superfici
- Aereazione ogni giorno delle stanze almeno 10-15 minuti, anche d'inverno
- la rimozione di muffe, umidità o condensa nei locali
- utilizzo di cucine a induzione rispetto a quella a gas; se impossibile, utilizzare

sempre la cappa aspirante e aprire la finestra per ridurre emissione di particolato fine

EVITARE :

- candele profumate o incenso
- spray profumati, candeggina, disinfettanti
- fumare in casa sigarette di qualunque tipo comprese le elettroniche (e-cig)
- WI-FI nelle stanze in cui dorme il bambino
- utilizzo da parte dei genitori di dispositivi quali cellulari o tablet in presenza dei bambini



3. Alimentazione – utensili

FAVORIRE :

- vetro o acciaio per biberon, stoviglie e posate
- Acqua in bottiglie di vetro

EVITARE :

- biberon in plastica
- uso di stoviglie in plastica (utilizzare invece ceramica di buona qualità)
- versare e scaldare cibo e liquidi nei contenitori in plastica
- pellicole su cibo caldo, stoviglie usurate

✗ bottiglie di plastica (soprattutto riutilizzate o scaldate)



4. Giocattoli sicuri e buone abitudini

FAVORIRE ☒ :

☒ Legno non trattato, stoffa naturale, gomma naturale – sempre con **marchio CE**

☒ passeggiate ogni giorno, anche in inverno, evitando le ore più trafficate, meglio in ambienti naturali (parchi, aree verdi, spiagge)



Fonti autorevoli

- Ministero della Salute → www.salute.gov.it
- ISS – Istituto Superiore di Sanità → www.iss.it
- ISDE Italia → www.isde.it
- SIP – Società Italiana di Pediatria → www.sip.it
- BAMBINI E INQUINAMENTO, E. UGA, ED JUNIOR
- PRIMEMILLEGIORNI.IT

