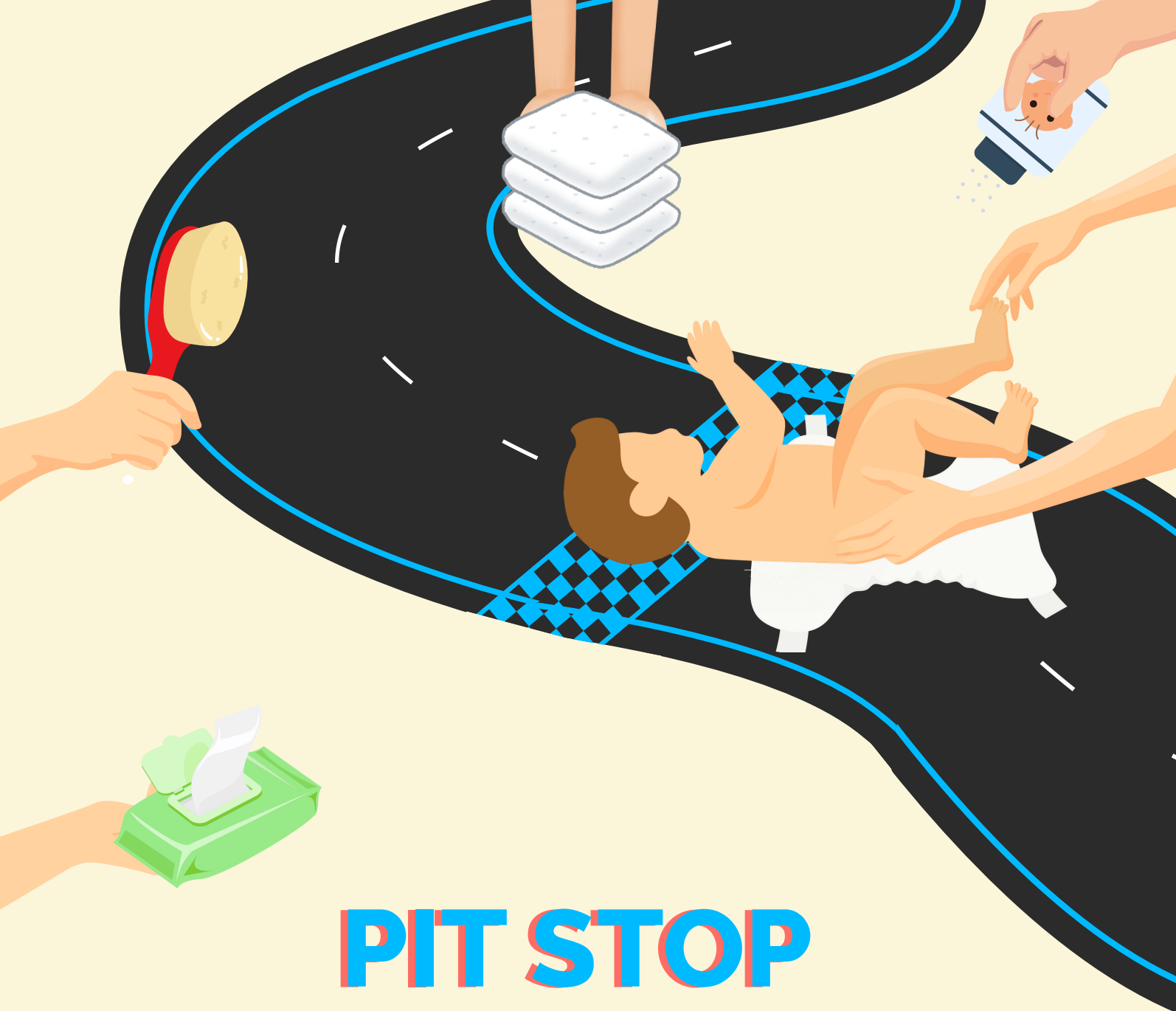
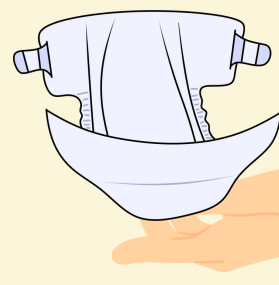




# PIT STOP PANNOLINO



Per un cambio pannolino  
ovunque e in qualsiasi condizione  
senza stress



# Cos'è il PIT STOP PANNOLINO?

- 👉 Un concentrato di consigli pratici, schemi visivi e strategie testate per affrontare al meglio ogni momento del cambio pannolino – dal primo giorno di vita fino al momento spannolinamento.

Che tu sia a casa, in viaggio, nel cuore della notte o in un bagno pubblico senza fasciatoio... qui troverai soluzioni chiare, veloci ed efficaci.

🔧 Strumenti utili inclusi:

- Schemi sintetici e tabelle facili da consultare
- Suggerimenti e trucchi salva-tempo per ogni situazione reale
- Consigli su prodotti, organizzazione e routine

📌 Tutto pensato per semplificare la vita quotidiana, proteggere la pelle del tuo bambino e ridurre lo stress nei momenti "critici".

## A chi è rivolta e perché è utile?

E' rivolta a tutti coloro che, ogni giorno, si prendono cura di un neonato:

- Genitori (sia al primo figlio che no!)
- Nonni e zii coinvolti nella cura
- Babysitter e figure educative
- Educatori di nidi e contesti familiari



## Perché è utile?

Perché dal primo giorno di vita fino al momento in cui tuo figlio toglierà il pannolino, arriverai a cambiarlo quasi 5.000 volte. 🤖

🕒 E sai quanto tempo ci vorrà in totale?

**5000**

Oltre 535 ore. Più di 500 ore concentrate soprattutto nel primo anno, quando ogni cambio sembra arrivare subito dopo l'altro.

👉 Questo significa che il cambio pannolino non è un'attività occasionale, ma una vera e propria routine quotidiana, ripetuta migliaia di volte.

**Perché affrontare tutto da soli, con il rischio di errori, stress o soluzioni improvvisate, quando esiste una guida chiara, completa e affidabile?**



# Sommario

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  Introduzione: il cambio pannolino come routine fondamentale   | 4  |
|  Le condizioni ideali per un cambio sereno                     | 5  |
|  1. Il fasciatoio: scegliere con consapevolezza                | 5  |
|  2. La posizione: vicino a un punto d'acqua                    | 5  |
|  3. L'organizzazione: ogni cosa al suo posto                   | 5  |
|  I tempi del cambio: quando farlo?                             | 6  |
|  Cambio del pannolino in casa                                 | 7  |
|  Cambio pannolino fuori casa                                 | 7  |
|  1. La borsa del cambio                                      | 7  |
|  2. Dove cambiare il pannolino fuori casa?                   | 9  |
|  3. Trucchi e suggerimenti per situazioni scomode            | 9  |
|  Quanto costa davvero il cambio pannolino?                   | 10 |
|  1. Pannolini e salviette: confronto tra i marchi più famosi | 11 |
|  2. Salviette: confronto tra i marchi più famosi             | 12 |
|  3. Cinque trucchi per risparmiare                           | 14 |
|  Conclusione                                                 | 15 |

Da stampare 

PIT STOP PANNOLINO versione neofita  
PIT STOP PANNOLINO versione stanchezza

# Guida pratica (e senza stress) al cambio del pannolino

🧡 Per genitori, nonni, babysitter e chiunque si prenda cura di un neonato

## 🍼 Introduzione: il cambio pannolino come routine fondamentale

Dal primo giorno di vita fino ai 2 anni e mezzo, a volte anche fino ai 3 anni, il cambio del pannolino è una delle azioni più ripetute da chi si prende cura di un bambino.

Giusto per fare un calcolo a spanne, ripeterai (mi auguro non tutte tu) questo gesto quasi 5000 volte nel corso della tua vita. Per ogni bambino ovviamente.

Non ci credi? Guarda qui

| 🎁 Età del bambino | 🕒 Durata   | 🍼 Cambi al giorno | 🕒 Tempo per cambio    | Totale cambi | Tempo totale                |
|-------------------|------------|-------------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|
| 0-1 mese          | 30 giorni  | 8                 | 5-10 min (media: 7,5) | 240          | 1.800 min / 30 ore          |
| 2-5 mesi          | 120 giorni | 7                 | 5-8 min (6,5)         | 840          | 5.460 min / 91 ore          |
| 6-12 mesi         | 210 giorni | 6                 | 4-6 min (5)           | 1.260        | 6.300 min / 105 ore         |
| 13-24 mesi        | 365 giorni | 5                 | 6-8 min (7)           | 1.825        | 12.775 min / 213 ore        |
| 25-30 mesi        | 180 giorni | 4                 | 6-10 min (8)          | 720          | 5.760 min / 96 ore          |
| <b>TOTALE</b>     | —          | —                 | —                     | <b>4.885</b> | <b>32.095 min / 535 ore</b> |

Ebbene sì! Non stavo scherzando. Cambierai circa 5000 pannolini per un totale di circa 535 ore, concentrate maggiormente nel primo anno di vita!



Può sembrare un gesto semplice, ma coinvolge **cura, attenzione, organizzazione e comunicazione.**

Ci sono cambi tranquilli, ma più crescerà il bambino più sembrerà una lotta di wrestling. 🤼

Ci sono situazioni comode e quelle "in emergenza". Ma con un po' di preparazione e i giusti accorgimenti, questo momento può diventare:

- un'occasione di contatto e relazione,
- un'azione sicura e rapida,
- e persino un momento di gioco condiviso.

## 🧩 Le condizioni ideali per un cambio sereno

### 🪑 1. Il fasciatoio: scegliere con consapevolezza

Il fasciatoio non è solo un mobile: è un **presidio di sicurezza.**

Va scelto in base agli spazi di casa nostra, all'arredamento e alle nostre preferenze. Questo perché ad oggi ci sono almeno 5-6 tipologie di fasciatoi diversi.

In questo articolo [🔗 Acquisto del fasciatoio: il migliore per voi e per la vostra casa](#), spiego tutti i tipi di fasciatoi esistenti, con pro e contro e i requisiti essenziali sulla quale fare la propria scelta.

### 💧 2. La posizione: vicino a un punto d'acqua

Come spiego nell'articolo, l'ideale è avere il fasciatoio **vicino ad un lavandino**: permette di lavare le mani prima e dopo o di sciacquare direttamente il bambino se necessario.

Se non è possibile, tra gli oggetti da tenere sempre a portata rientrano olio vegetale (tipo di Argan, Mandorla o altri), quadrotti di cotone, bottiglietta d'acqua, un asciugamano e una traversa assorbente.

### 🧸 3. L'organizzazione: ogni cosa al suo posto

❌ Mai lasciare il bambino solo sul fasciatoio, nemmeno per un secondo ❌

Non vi fidate del fatto che ancora non si rotola, o che se si rotola rimane lì perché vi stupisce. Tieni tutto a portata di mano, così da poter sempre tenere con l'altra.



Anche di questo parlo in un articolo specifico, con il link ai prodotti più utili qui [!\[\]\(b39c89771cd6fb2128a8c57aa7d97f9a\_img.jpg\) Come organizzare il fasciatoio: idee pratiche per un cambio pannolino veloce e senza stress.](#)

Gli **indispensabili**, che sia il fasciatoio di casa o l'occorrente nella borsa del cambio, sono:

- Pannolini della taglia corretta, almeno 3/4
- Salviettine delicate e dischetti di cotone (con olio o acqua)
- Crema del cambio, possibilmente più naturale possibile
- Accesso ad un cambio completo di vestiti (body + tutina/maglia e pantalone + calzini ! )

! eeee esagerata, addirittura i calzini! Si perché può capitare che non si veda nessuna macchia esterna al pantalone, ma sia comunque macchiato internamente. Nel gesto di sfilarlo è molto probabile di spalmarci la macchia su tutta la gambina, calzini compresi (perché in alcuni casi sappiamo che non si tolgono per praticità)

- Sacchetto per rifiuti o mangia pannolini
- Salviette o disinfettante per le vostre mani

## I tempi del cambio: quando farlo?

- **Dopo ogni** 🤢, senza eccezioni, anche solo per pochi grammi.
- **Ogni 3 ore circa**, anche in assenza di feci, per evitare irritazioni e arrossamenti.
- **Durante la notte, NON svegliare il bambino** se dorme tranquillo e il pannolino non è sporco di feci. Approfittatene per dormire, nel momento in cui inizierà a dargli fastidio piangerà, ma non svegliatelo di proposito solo per un pò di pipì. Se ha solo fatto pipì, potete aspettare il risveglio (soprattutto nei neonati a partire dalle 6-8 settimane).

 **Suggerimento:** se il bambino tende ad addormentarsi al seno, cambiategli il pannolino durante il cambio tra un seno e l'altro. Si arrabbierebbe comunque già solo per il cambio del seno, sfruttate il momento così poi si rilasserà nuovamente al seno e si riaddormenterà.

 **Supporto:** nei primi giorni, i cambi possono essere fino a 10-12 al giorno. Con il tempo, si stabilizzano a 5-6.



## **Cambio del pannolino in casa**

Come detto, deve essere sicura, stabile e ben organizzata. Oltre a tutto il necessario è consigliabile aggiungere:

- **giostrina** con piccoli elementi rassicuranti per il bambino quando è molto piccolo e **giochino** che si tiene SOLO sul fasciatoio per quando è più grande. Insomma qualcosa di rassicurante e divertente che si associa solo al momento del cambio. Possibilmente qualcosa che implichi l'utilizzo di entrambe le mani. Più le sue manine saranno occupate a schiacciare qualche tasto, più avrete libertà di movimento e impiegherete meno tempo a cambiarlo.
- **Lucina** per i cambi notturni. Una lucina non forte, comoda per voi ma che non lo svegli o innervosisca durante il cambio e vi eviti di accendere la luce della stanza. Anche quella deve rimanere sempre lì.

Anche di questo parlo nell'articolo accennato sopra dove ho inserito esempi anche di questi prodotti. Trovate il [link qui](#).

Ricorda: il cambio è anche una piccola **lezione di autonomia**.

Parla al tuo bambino mentre lo cambi, racconta cosa stai facendo anche se lui sta giocando o è distratto. Anche se ha pochi mesi, ti ascolta e memorizza: questo crea routine, sicurezza e dialogo.

Trasformare il cambio in un momento "narrato" rafforza il legame adulto-bambino. Descrivi i gesti, canta, conta, nomina le parti del corpo. Questo lo aiuta a **conoscere se stesso e costruire fiducia**.

## **Cambio pannolino fuori casa**

Fuori casa tutto è meno prevedibile: la postazione non sempre c'è, gli spazi sono ristretti, e magari il bambino ha fame o piange. L'approccio migliore è **prepararsi bene e restare flessibili**.

### **1. La borsa del cambio**

Deve essere pensata in base al tuo stile di vita:

- Se viaggi molto in **auto**, puoi tenerla nel bagagliaio ben organizzata in scomparti. Dal bagagliaio poi la appenderai al passeggino se ti muovi con quello.



- Se ti muovi a **piedi o con passeggino**, scegli una borsa da appendere al poggiamani del passeggino o uno zaino con i ganci. Ricordati il peso. Se caricherai molto la borsa, quando molli la presa, potrebbe ribaltarsi il passeggino.

Cosa **NON** deve mai mancare nella borsa del cambio:

- 3-5 pannolini
- Salviette o flaconcino con acqua/ olio + dischetti
- Crema cambio
- 1-2 cambi completi: body + tutina/maglietta e pantalone + calzini (ho spiegato sopra perché). ***Ricordate di adeguare il cambio di emergenza alla misura attuale del bambino e alla stagione***, altrimenti lasciandolo sempre in borsa (magari non ci sono disastri per qualche mese) e vi ritrovate a luglio con vestitini di ricambio troppo piccoli e pesanti in ciniglia o vi ritrovate a novembre con pantaloncini corti e canottiera e sempre troppo piccoli!
- Sacchetti per vestiti sporchi. Suggestimenti: utilissimi e meno costosi i rotolini dei sacchetti per le deiezioni dei cani. Li trovate anche nei superstore cinesi a magari 1/2 €.
- Traversina assorbente usa e getta. Per me questa è stata fondamentale, non tanto da mettere tra fasciatoio e bambino, ma da mettere sotto il fasciatoio. Questo perché il fasciatoio portatile era già di un materiale non assorbente e lavabile, quindi anche avesse fatto disastro sopra il fasciatoio, con una salvietta si lavava e disinfettava. Al contrario la superficie di fortuna su cui mi appoggiavo (ripiano lavandino dei bagni, fasciatoi in giro che praticamente non lavano mai) erano abbastanza lerci e metterci il mio fasciatoio che andava poi dentro alla borsa con tutte le sue cose mi urtava. Da qui l'idea di mettere la trasversa sotto tutto il fasciatoio per poi richiuderla e tenerla in una tasca esterna della borsa.
- Gel igienizzante per le mani e salviette all'acqua per lavarsi
- Un piccolo gioco o sonaglino
- (Facoltativo: termometro, crema solare, garze, ciuccio)



## 2. Dove cambiare il pannolino fuori casa?

- Nei locali con bagno attrezzato (a volte anche in alcuni negozi e farmacie). Tutte le stazioni hanno bagni con fasciatoio, aeroporti.

 **Suggerimento:** In molti aerei un bagno è più grande dell'altro. Chiedete dove sia il fasciatoio più grande.

- Se non c'è un fasciatoio, usa una traversa igienica e cerca una superficie piana (panchina, bagagliaio dell'auto, sedile reclinato). Se siete al parco, l'erba va bene (se asciutta). A mali estremi anche il passeggino reclinato al massimo può andare, anche se abbastanza scomodo.

**✗** Mai appoggiare direttamente il bambino su superfici pubbliche. **✗**

- Se non avete né traversa né un panno da mettere, usate piuttosto una vostra felpa o giacca e sul lato interno appoggiate il bambino.
- Non c'è proprio nessuna superficie se non il pavimento, potete cambiarlo in braccio (solo per la pipì però).

Seguite questi 5 passaggi:

1. Aprite un pannolino e agganciate già un lato.
2. Togliete i pantaloni o la parte bassa della tutina
3. Prima di togliere il pannolino sporco, infilate quello pulito.
4. Sganciate il pannolino sporco e sfilatelo.

Se riuscite passate una salvietta altrimenti pazienza, lo farete appena possibile.

5. Chiudete il pannolino pulito e rivestite.

 **Suggerimento:** tieni in borsa anche qualche tovaglietta usa e getta da ristorante: sono discrete, economiche e igieniche da usare in emergenza.

## 3. Trucchi e suggerimenti per situazioni scomode

- **Cambio in auto?** Abbassa il sedile, metti la traversa e proteggi con una copertina. Tira fuori tutto prima per evitare di perdere tempo a cercare il necessario con il bambino nudo (soprattutto nei bagni dei locali d'inverno fa freddo)
- **Cambio in spiaggia o al parco?** Un asciugamano spesso può diventare una base morbida d'appoggio.



- **Cambio con feci "importanti"?** Se non hai accesso all'acqua, cotone con olio rimuovere i residui più appiccicosi.
- **Il bambino non sopporta più di essere cambiato da sdraiato?** A meno che non ci sia già stato il passaggio ai pannolini a mutandina, cambiarlo in piedi è molto difficile, ma si può ridurre moltissimo il tempo in cui farlo stare sdraiato. Fate in modo che sdraiato ci stia solo ed esclusivamente il tempo di indossare il pannolino nuovo, quindi tutte le altre operazioni, come spogliarlo, pulirlo (la pipì perché per la 🦌 dovete essere veramente delle ninja) e rivestirlo potete farle in piedi.

✨ **Consiglio:** se il piccolo soffre di arrossamenti frequenti, considerate di cambiare marca di pannolini, crema o consultare per una possibile dermatite da pannolino. Fate dei tentativi, cambiare tutto insieme non vi farebbe capire quale sia il problema.

### 💡 Quanto costa davvero il cambio pannolino?

Va bene Sara, abbiamo capito tutto, ma **quale pannolino scegliere? C'è una differenza sostanziale tra i marchi più blasonati e quelli del discount? C'è un modo per risparmiare?**

Ovviamente non potevo non toccare il discorso economico. Impossibile non tenerne in considerazione, avendo capito che in due anni e mezzo si cambieranno in media 5000 pannolini. Ma avete idea di quanto vi costerà? Ho fatto una stima per voi, e se un genitore privilegiasse sempre comodità e brand noti (come Pampers Premium o WaterWipes), e non facesse attenzione alle offerte o ai prezzi per pezzo, potrebbe arrivare a spendere:

~ €1.343

🚰⚠️🚰 Questo è il **costo MASSIMO stimato, MA** usando prodotti economici e acquistando in modo intelligente (es. confezioni grandi, offerte), potreste scendere a

~ €530



Ecco la stima con una media di 1,5 salviette per cambio:

- 🍼 Pannolini (4.885 unità): €390,80
- 🧻 Salviettine (7.328 unità): €139,22
- 💰 Totale complessivo: €530,02

**Meglio no? Risparmiare circa 700€ non è male!**

**Aspettate** 🙌



Questa è una stima al ribasso. Tutti i numeri sono arrotondati per difetto, sono considerati solo pannolini e salviette, con un numero medio/basso di utilizzo. Sono **esclusi** crema, cotone, olio, traverse, tutti gli acquisti per il fasciatoio (il fasciatoio stesso), cuscino, contenitori, mangia pannolini etc...

## 1. Pannolini: confronto tra i marchi più famosi

In ogni caso, in una guida seria al cambio pannolino, non poteva mancare un confronto tra quelli esistenti sul mercato (i più facilmente reperibili) e sul loro rapporto qualità prezzo. Ovviamente le cifre sono stimate e variano in base alle offerte. Cliccando su ogni nome c'è il link. Se il link di acquisto nella catena scritta non è disponibile (come quelli del Lidl), ho inserito il link trovato su Amazon.

| Marca & Modello                              | Prezzo medio per pannolino | Pannolini per confezione | Costo annuo stimato | Caratteristiche principali                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Pampers Progressi</u></b>              | ~ €0,25-€0,50              | 28-84                    | €400-€500           | Morbidezza superiore, indicatore di bagnato, ottima assorbenza          |
| <b><u>Huggies Unistar /Little Movers</u></b> | ~ €0,23-€0,25              | 14-105                   | €319                | Buona assorbenza, prezzo competitivo, ideale per uso quotidiano         |
| <b><u>Mama Bear (Amazon)</u></b>             | ~ €0,20-€0,25              | 132-140                  | €250-€300           | Buon compromesso qualità/prezzo, ipoallergenici, pratici                |
| <b><u>Coop Crescendo Advance Maxi</u></b>    | ~ €0,22-€0,24              | 22                       | €329                | Prodotto italiano, buona vestibilità, certificati dermatologicamente    |
| <b><u>Lupilu (Lidl)</u></b>                  | ~ €0,15-€0,23              | 56                       | €204                | Buona assorbenza, indicatore di umidità, ottimo rapporto qualità/prezzo |
| <b><u>Hello Baby (Eurospin)</u></b>          | ~ €0,14-€0,20              | 20-40                    | €210                | Ottimo prezzo, discreta qualità, ideale per budget contenuti            |
| <b><u>Moltex Pure &amp; Nature</u></b>       | ~ €0,35-€0,80              | 21-44                    | €350-€400           | Ecologici, materiali naturali,biodegradabili                            |



Questo è un piccolo schemino giusto per dare un'idea. Ovviamente le varie aziende cambiano offerte, bundle oppure cambiano la grandezza dei pacchi rendendoli più piccoli o più grandi.

Noi personalmente abbiamo cambiato diverse volte. Proprio all'inizio dopo essere tornati a casa, abbiamo utilizzato quelli che gli amici ci avevano regalato che erano tutti di brand diversi. Che può essere utile anche per capire se si apprezza particolarmente qualcosa oppure no. Poi abbiamo voluto provare i Mama Bear di Amazon che erano molto convenienti ed acquistati in formula abbonamento così da non rischiare di rimanere senza. Successivamente abbiamo provato con i Lupilu del Lidl, non male ma onestamente ad esempio per la notte (in cui il bambino si tiene il pannolino anche 8 ore), abbiamo preferito quelli di Amazon e utilizzavamo quelli del Lidl per il giorno (dove passano poche ore tra un cambio e l'altro).



Insomma ognuno trova la sua quadra. Ovviamente abbiamo provato anche i più blasonati Pampers, ma francamente non hanno la bacchetta magica, e se succede il disastro di pipì o pupù non c'è buon marchio che tenga. Inoltre prendendo solo brand come questo si rischia di spendere quasi il doppio e non è un fattore da sottovalutare.

✨ **Consiglio:** nei brand più famosi, sul davanti del pannolino, vi è una riga verticale che cambia colore quando il bambino fa pipì. Utile, forse i primi giorni di vita, ma non è assolutamente una caratteristica che merita un costo più caro del pannolino (neanche fosse di 1 cent).

## 📄 2. Salviette: confronto tra i marchi più famosi

Passiamo alle salviette. Le salviette meritano un paragrafo a parte? Assolutamente sì! Sono quelle che vi salveranno nei casi disperati, per cui abbiate rispetto per lo sporco lavoro che svolgono (sporco è un eufemismo).

Come scritto poco sopra, anche le salviette sono acquisti che farete periodicamente e che essendo usa e getta consumerete in gran quantità. Da 1 a 3 per cambio. Come su tutto, anche qui si può risparmiare senza rinunciare alla qualità.



Anche in questo caso, cliccando sul nome del prodotto trovate il link o diretto allo store che lo vende o ad Amazon. Ovviamente anche in questo caso i prezzi sono una stima di quello che trovato in questo momento, variano spesso in base alle offerte (anche se non di chissà quanto), ma ovviamente variano.

| <b>Marca &amp; Modello</b>                   | <b>Prezzo medio per confezione</b> | <b>Salviettine per confezione</b> | <b>Costo medio per salvietta</b> | <b>Caratteristiche principali</b>                                         |
|----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Pampers Sensitive</u></b>              | €3,59                              | 63 -80                            | ~ €0,051                         | 99% acqua, senza profumi, adatte a pelli sensibili                        |
| <b><u>Huggies Pure</u></b>                   | €2,70                              | 56                                | ~ €0,034                         | 99% acqua, senza profumi, ideali per pelli delicate                       |
| <b><u>HiPP Babysanft Ultra Sensitive</u></b> | €1,75                              | 72                                | ~ €0,024                         | Senza profumo, pH neutro, tessuto morbido, adatte anche per il viso       |
| <b><u>Chicco Salviettine Detergenti</u></b>  | €1,99                              | 72                                | ~ €0,028                         | Con estratto di malva, doppia azione detergente, senza alcool             |
| <b><u>Humana Baby Salviette Delicate</u></b> | €1,38                              | 72                                | ~ €0,019                         | Con aloe vera, dermatologicamente testate, ottimo rapporto qualità/prezzo |
| <b><u>Fria Easy Baby</u></b>                 | €4,35                              | 288                               | ~ €0,015                         | Con aloe e miele, effetto idratante, confezione conveniente               |
| <b><u>Lupilu (Lidl)</u></b>                  | €1,79                              | 100                               | ~ €0,018                         | Buona assorbenza, senza profumi, ottimo rapporto qualità/prezzo           |
| <b><u>Nice Baby Aloe vera</u></b>            | €0,99                              | 72                                | ~ €0,014                         | Profumazione al talco, senza alcol, adatte per uso quotidiano             |
| <b><u>WaterWipes Original</u></b>            | €3,80                              | 60                                | ~ €0,053                         | 99,9% acqua, senza profumi, ideali per pelli estremamente sensibili       |



### 3. Cinque trucchi per risparmiare

#### **1) Il cucciolo cresce...la sua taglia anche!**

Fate attenzione ai formati scorta. Spesso fanno risparmiare molto e se potete, approfittatene, ma tenete in considerazione taglia del pannolino e quanto vi dureranno. Potreste trovarvi con una scorta enorme di pannolini di taglia 2, ma il vostro bimbo sarà cresciuto troppo e dovrete cambiare con la 3.

#### **2) L'abbonamento ad Amazon è spesso un'ancora conveniente!**

Fare l'abbonamento al prodotto su Amazon con riordino automatico ogni tot settimane/mesi è molto utile. Mediamente permette di risparmiare fino al 15% sui pacchi scorta ma soprattutto vi consente di non rimanere senza. Capiterà che siete talmente presi dalle mille cose da fare e stanchi che sarete convinti che c'è ancora quell'ultimo pacco e proprio quando siete lì lì per andare a cambiare il pannolino, ahimè quell'ultimo pacco non c'è! L'abbonamento è molto utile affinché questo non accada (soprattutto se siete bravi a mettere il tempo giusto tra un ordine e l'altro).

#### **3) Salviette sì, ma con l'acqua si fa prima!**

Se vedete che la situazione è disastrosa e sapete già che non vi basteranno due salviette (body e pantaloni sporchi sono un ottimo indizio), togliete il grosso con la carta igienica o con una salvietta e poi fate il bidet. A meno che non abbiate accesso all'acqua, sprecare 5/6 salviette per un singolo cambio non ha senso.

#### **4) Occhio al prezzo....al pezzo!**

Calcolate sempre il prezzo per pannolino. Come si calcola il prezzo al kg per risparmiare sul cibo, si calcola sui litri per le bevande e i detersivi, anche sui pannolini è necessario calcolare il prezzo a pannolino o salvietta. Amazon ad esempio lo dice quasi sempre sotto al prezzo. Se invece siete in negozio, basterà dividere il prezzo di vendita per il numero di pannolini nella confezione, così vi renderete davvero conto se è un'offerta o meno. Ovviamente il prezzo da guardare non è l'unica cosa, ma contano anche tollerabilità della pelle del vostro bimbo a quei materiali, resistenza etc...le priorità le darete voi.

#### **5) Cambiare e mixare i brand non è un'offesa!**

Se avete iniziato in ospedale con un brand caro e volete cambiare non vi fate problemi. Provate un pacco piccolo. Vedete reazioni della pelle, tenuta e fate le vostre valutazioni. Potrebbe anche essere intelligente prendere un pannolino di un certo tipo per la notte se sappiamo che lo terrà 8 ore e dovrà tenere molta pipì, e magari mettere un pannolino meno performante per il giorno. Anche 1€ in meno a pannolino, sono centinaia di € in meno in un anno.



## ✓ Conclusione

Il cambio del pannolino può diventare un momento prezioso, non solo una necessità.

Con organizzazione e pazienza, ogni “pit stop” può diventare anche un momento di coccole e risate.

**E ricorda che non esiste il cambio perfetto,  
esiste quello adatto a te e al tuo bambino.**



Guarda anche le prossime due pagine con le schede visive di Pit Stop Pannolino con tutti i passaggi sintetizzati. Le puoi stampare e mettere vicino al fasciatoio o condividerle!



### **Grazie per aver letto questa guida!**

Spero ti sia stata davvero utile, ma soprattutto che ti abbia fatto sentire meno solo in uno dei compiti più frequenti (e sottovalutati) della genitorialità.

Ogni cambio pannolino è un gesto d'amore... ma anche una sfida pratica quotidiana!

Se questa guida ti è piaciuta, continua il viaggio con noi:



[Approfondisci gli argomenti citati leggendo gli articoli del nostro blog](#)



[Scopri nuovi consigli pratici, checklist e strategie quotidiane](#)





# PIT STOP PANNOLINO



## Il cambio pannolino senza stress: passo dopo passo



### PRIMO SGUARDO

Controlla di avere tutto ciò che ti può essere utile\*.

Lasciare il bambino da solo o portarlo in giro nudo non è una buona idea 😞

### PANNOLINO



Spoglialo, apri il pannolino, guarda l'entità del danno e segui questo schema:

| Cosa fare se..                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>NO</b>                                                                         | <b>SI</b>                                                                         | <b>SI</b>                                                                           |
| <b>Lavaggio?</b>                                                                                                                                                                                                                                | Rinfresca con salvietta o dischetto cotone umido                                  | Usa salvietta o dischetto cotone umido imbevuto d'olio                            | Lava direttamente sotto l'acqua con sapone delicato!                                |
| <b>Principio:</b> in situazioni critiche, usate acqua e sapone delicato per risparmiare salviette/dischetti e tempo. Evitate il sapone a ogni cambio per non irritare la pelle. <b>SI PULISCE SEMPRE DA DAVANTI A DIETRO, MAI IL CONTRARIO!</b> |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>NO</b>                                                                         | <b>SI</b>                                                                         | <b>SI</b>                                                                           |
| <b>Crema?</b>                                                                                                                                                                                                                                   | Se non è rosso                                                                    | Poca                                                                              | Poca                                                                                |
| <b>Principio:</b> La crema lenisce e previene i rossori da pannolino. Usatela sempre in caso di pelle rossa, ma in piccole quantità per evitare sprechi e lasciare respirare la pelle.                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>NO</b>                                                                         | <b>NO</b>                                                                         | <b>SI</b>                                                                           |
| <b>Cambio body e vestiti?</b>                                                                                                                                                                                                                   | Se non si è bagnato                                                               | Se non si è sporcato                                                              | Anche se pulito, il body potrebbe fare cattivo odore                                |
| <b>Suggerimento:</b> fate una piega interna sulla parte posteriore del pannolino, aiuterà a fermare liquidi e solidi.                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |



### SALUTE

Vitamina D ed eventuali medicine prescritte

Lavaggi nasali

(soprattutto prima di: visite parenti/amici, uscire, dormire, mangiare\*\*)

### COCCOLE e BACI A VOLONTA'



\*E' molto comodo avere una postazione fissa con già tutto l'occorrente in ordine. Dovrai usare la postazione per almeno due anni e mezzo e dalle 3 alle 6 volte al giorno! Se vuoi sapere come organizzarla al meglio clicca qui

\*\*I lavaggi nasali sono essenziali per i bambini piccoli perché liberano le vie respiratorie riducendo il rischio di infezioni (per questo fondamentali prima di uscite, visite o asilo) e aiutano a rimuovere allergeni, muco e catarro che si possono infettare.





# PIT STOP PANNOLINO



Il cambio pannolino senza stress: passo dopo passo



## PRIMO SGUARDO

Controlla di avere tutto ciò che ti può essere utile

## PANNOLINO



Spoglialo, apri il pannolino, guarda l'entità del danno e segui questo schema:

| Cosa fare se..         |  |  |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Lavaggio?              | NO                                                                                  | SI                                                                                   | SI                                                                                    |
| Crema?                 | NO                                                                                  | SI                                                                                   | SI                                                                                    |
| Cambio body e vestiti? | NO                                                                                  | NO                                                                                   | SI                                                                                    |



## SALUTE

Vitamina D

Eventuali medicine prescritte

Lavaggi nasali

## COCCOLE e BACI A VOLONTA'

