

VER.2018

MINI GUIDA AI PANNOLINI LAVABILI

SOPRAVVIVERE
ALL'INVASIONE DELLE
INFORMAZIONI



www.greenmama.it

Cosa troverai in questa guida?

1. Perché usare i pannolini lavabili?
2. Come iniziare?
3. Quale modello scegliere?
4. I materiali
5. Gli accessori
6. GESTIONE: lo stoccaggio
7. GESTIONE: il lavaggio
8. Domande frequenti e link utili

PERCHÉ INIZIARE AD UTILIZZARE I PANNOLINI LAVABILI?

Sono molte le motivazioni per cui ho personalmente deciso di iniziare ad utilizzare i pannolini lavabili, prima fra tutte l'idea che: "se ogni individuo cerca di fare del proprio meglio, un passo alla volta, il mondo può cambiare". Non sarò io a fare la differenza, non sarai tu, ma saremo tutti insieme a farla, un passo alla volta.

I pannolini usa e getta, sporchi, riempiono il 20% delle nostre discariche, con tempi di decomposizione superiori ai 200 anni. Se pensiamo ad un bambino sano, che viene regolarmente cambiato 4/5 volte nel corso della giornata, per almeno due anni della propria vita, avremmo buttato almeno 3,700 pannolini nelle nostre discariche, per ciascuno dei nostri figli.

"Lavare i pannolini con lavatrici ad alte prestazioni energetiche, a carico pieno e a temperature medio-basse, ed asciugare all'aria anziché in asciugatrici meccaniche, consente di spostare anche il bilancio idrico ed energetico a favore dei pannolini lavabili. Lavare pannolini in modo ecologico fa risparmiare risorse non rinnovabili e riduce l'emissione di anidride carbonica in atmosfera!"

Citazione NonSoloCiripà

I vantaggi dei pannolini lavabili sono molteplici e non solo sull'impatto ambientale: questi permettono anche di non mettere la pelle del bambino a contatto con le sostanze chimiche potenzialmente irritanti presenti, ad esempio, nei pannolini usa e getta, consentendo una migliore traspirazione della zona genitale.

L'utilizzo dei lavabili fin dalla nascita consente inoltre una maggiore percezione dello stimolo della minzione e di mantenere le anche dei neonati in una posizione fisiologicamente più corretta e salutare, grazie al maggiore ingombro.

Da un punto di vista economico i pannolini lavabili consentono un risparmio considerevole per le famiglie, che possono godere di finanziamenti e/o di rimborsi da parte di un numero sempre maggiore di comuni italiani.

Buttando un pannolino usa e getta ad ogni cambio, questi costano ai genitori dai 1500 ai 3000€, più circa 190€ a tonnellata, in fase di smaltimento. Per acquistare i lavabili si spendono in media 500€, a seconda dei modelli scelti, ma questi possono essere rivenduti e/o riutilizzati per i fratellini.

Perché il risparmio sia effettivo è necessario che:

- 1. I pannolini lavabili vengano utilizzati e gestiti in maniera idonea, come consigliato dal produttore, per evitare che si usurino/rompano prima del tempo;**
- 2. Non esagerare con il numero di pannolini: in generale è sufficiente una media di 20/24 pannolini per poter godere di un ricambio senza preoccupazioni, facendo 1/2 lavatrici a settimana;**
- 3. Non eccedere con il numero/la frequenza dei lavaggi o abusare dei detersivi: anche utilizzando detersivi ecologici, per i pannolini lavabili è sufficiente una quantità minima di detergente;**
- 4. Fare lavatrici a pieno carico, a temperature medio- basse potrà favorire il risparmio energetico e dell'acqua di casa.**



COME INIZIARE AD UTILIZZARE I PANNOLINI LAVABILI?

Per quanto possiate crederci ed essere motivate, iniziare ad utilizzare i pannolini lavabili può non essere immediato e anche la mamma più convinta, può essere tentata di abbandonare. Questo accade perché esistono in circolazione un'infinità di ditte produttrici e ciascuna di queste commercia pannolini con caratteristiche e peculiarità proprie, spesso molto diverse da altri lavabili della stessa tipologia.

Per iniziare con i lavabili è necessario anzitutto cominciare a pensare al pannolino in un'ottica completamente differente: quando compriamo dei pannolini usa e getta, guardiamo la taglia (e quindi pensiamo al peso del bambino), il prezzo e a volte preferiamo alcuni marchi perché ci sembrano più assorbenti oppure perché ci danno meno problemi di altri. **Per utilizzare i pannolini lavabili è necessario cambiare mentalità e pensare al pannolino come ad un vero e proprio capo d'abbigliamento.**

Quando andiamo in un negozio di abbigliamento, proviamo diversi capi ed impariamo quali tipologie di abito donano alla nostra corporatura e quali invece proprio non vanno. La stessa cosa vale per i pannolini lavabili. Non tutti i bambini sono uguali: alcuni sono più magri, altri hanno le cosciette, altri ancora fanno molta pipì. A certi bambini può dare fastidio il tessuto naturale, altri ancora possono sviluppare irritazioni con i tessuti sintetici.

Per queste ragioni, partire con i lavabili acquistando in blocco un grosso quantitativo di pannolini mono marca, tutti dello stesso tipo, è il modo più facile per abbandonare subito. E' possibile avere fortuna, trovando il modello giusto al primo tentativo, ma la probabilità di sbagliare è alta ed è difficile superare lo sconforto di aver speso una cifra considerevole per qualcosa che non si utilizzerà.

SI, AI KIT MISTI, PER INIZIARE!!

Consigli per iniziare al meglio!

1. **LA PANNOLINOTECA** - In molte città iniziano a comparire le pannolinoteche, in cui potete visionare e provare diverse tipologie e marche di pannolini, in modo da capire quale modello sia il più adatto alle vostre esigenze e alla corporatura del vostro bambino. Cercate la pannolinoteca più vicina a voi e andate a dare un'occhiata!!
2. **CHIEDETE ALLE AMICHE** - Cercate qualcuno vicino a voi (un'amica o una conoscente), che sta utilizzando o che abbia utilizzato i lavabili e possa illuminarvi, mostrandovi i suoi pannolini e rispondendo pazientemente alle domande che vi verranno in mente. Con i pannolini lavabili ve ne verranno in mente molte, fidatevi!
3. **CERCATE INFORMAZIONI** - I pannolini lavabili non sono più una novità e ci sono moltissimi siti e blog che offrono pareri e recensioni sui diversi brands e modelli. Non lasciatevi scoraggiare e cercate di informarvi il più possibile, su un prodotto, prima di effettuare l'acquisto;
4. **FATE RETE** - Se siete presenti su Facebook, chiedete l'ammissione a gruppi sul tema, leggete i loro documenti e commenti e fatevi un'idea di cosa potrebbe andarvi bene. Ad oggi sono attivi gruppi Facebook sui pannolini lavabili per quasi ogni regione italiana, non perdetevi l'occasione di confrontarvi con altre mamme vicine a voi, che possano aiutarvi con la loro esperienza "sul campo";
5. **APPROFITTATE DELL'USATO** - In quasi tutti questi gruppi Facebook è possibile acquistare pannolini lavabili usati, ad un prezzo discreto. Questo vi permette di provare marche e modelli differenti, senza spendere un patrimonio;
6. **SI, AI KIT MISTI** - Sul nostro sito è anche possibile acquistare dei kit misti, con un numero di pannolini di diversa tipologia e materiali differenti, in modo da farvi provare modelli diversi. Se non trovate disponibile il kit che state cercando, contattateci, siamo a disposizione per realizzare assieme il kit misto, perfetto per voi!

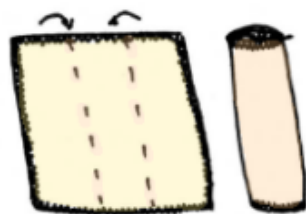


PANNOLINI LAVABILI: QUALE MODELLO SCEGLIERE?

Esistono tipologie differenti di pannolini, ciascuna delle quali può avere caratteristiche altrettanto diverse per quanto riguarda la forma, il funzionamento, i materiali, le chiusure.. Io ho preferito, per comodità, suddividere i diversi sistemi in base alla loro necessità di una copertura waterproof, o cover. Ora cercherò di spiegarvi cosa intendo:



Possono essere in tessuto naturale o sintetico ed essere chiusi da velcro o bottoni "snaps". Sono completamente assorbenti e hanno bisogno di una cover idrorepellente.



PREFOLD

Quadrati di vari strati di tessuto (solo naturale o misto) sovrapposti. Si ripiegano in tre e si utilizzano come strato assorbente all'interno di una cover idrorepellente.



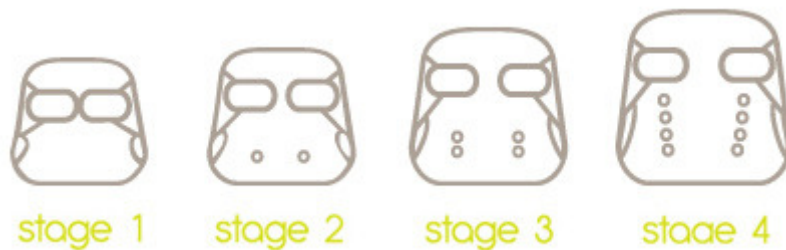
Sono solitamente in garza di cotone o altri materiali naturali, vanno ripiegati e chiusi con una spilla da balia oppure uno snappi, per poi essere rivestiti dalla cover waterproof.



E' una mutandina impermeabile che consente agli strati assorbenti di trattenere la pipì senza bagnare i vestiti. Può essere in PUL (poliuretano laminato), in lana (trattata con la lanolina) o in pile ed essere chiusa da velcri o snaps.

Per quanto possano sembrare complicati, ciripà, prefold e muslin hanno un grande vantaggio: la versatilità. Sono perfetti a partire dai primissimi giorni di vita e possono essere utilizzati per moltissimi mesi. Richiedono certamente un minimo di manualità e di esperienza, per essere ripiegati e messi correttamente, ma sono estremamente assorbenti e comodi da lavare. I pannolini fitted sono estremamente assorbenti e sono i più adatti all'assetto notturno.

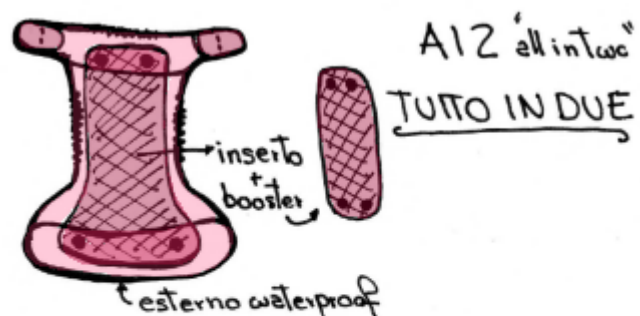
I PANNOLINI COMPLETI



I pannolini lavabili completi, quelli che non necessitano di cover aggiuntiva, si suddividono tra quelli che hanno un sistema di taglie (S, M, L - come indicato dal produttore) e quelli che invece vengono definiti "taglia unica" o OS "one size". I pannolini a taglia unica hanno solitamente un sistema di bottoni frontale, detto "resize", che si può regolare, modificando la dimensione del pannolino a seconda del peso del bambino.



Nei "tutto in uno" l'inserto assorbente è attaccato al guscio idrorepellente. Di solito la parte a contatto con la pelle presenta una tasca all'interno della quale è possibile ripiegare l'inserto. Possono essere chiusi da snaps o da velcro.

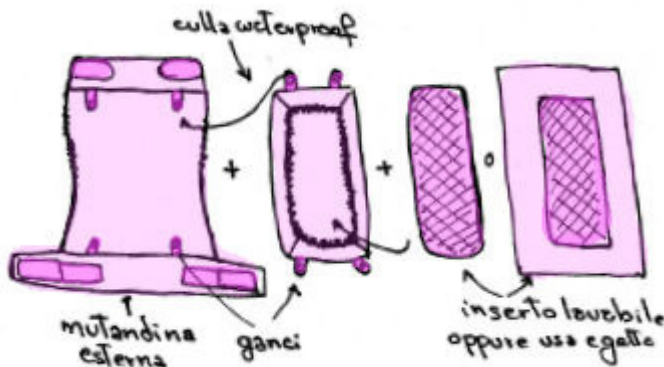


Gli AI2 hanno un guscio esterno waterproof al quale si agganciano gli inserti assorbenti, mediante un sistema di bottoni. All'occorrenza è possibile cambiare solo gli inserti mantenendo lo stesso guscio. Anche questi sono chiusi da snaps o velcri.



I pocket hanno un guscio idrorepellente che presenta all'interno una tasca, nella quale vanno inseriti gli inserti assorbenti, che possono essere di materiale, forma e dimensione variabile. La tasca può trovarsi nella parte anteriore o posteriore del pannolino, oppure attraversarlo completamente. I pocket sono molto versatili e si prestano ad essere riempiti con inserti molto diversi, permettendo una discreta "personalizzazione" del pannolino.

Tra i pannolini a taglia più comuni, si trovano anche i cosiddetti "IBRIDI", o pannolini con sistema "A CULLA" o "TUTTO IN TRE". Questo tipo di pannolino ha una mutandina in tessuto (generalmente cotone), sulla quale si aggancia una speciale "CULLA" in materiale waterproof, all'interno della quale si possono inserire inserti assorbenti di vario genere, inclusi degli speciali assorbenti usa e getta, che una volta sporcati possono essere rimossi e buttati assieme alle immondizie. Per questo loro utilizzo misto, lavabile/usa e getta, vengono definiti "ibridi".



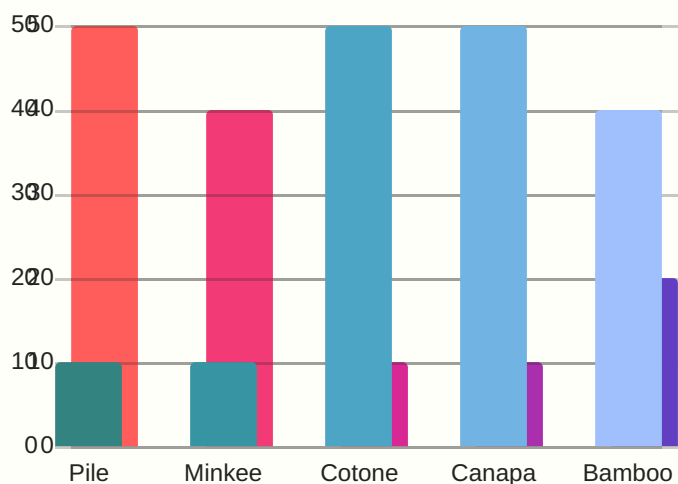
Nei pannolini IBRIDI o con sistema A CULLA la mutandina esterna non è waterproof, ma si aggancia ad una speciale "culla" in materiale idrorepellente (il PUL o lana), al cui interno si inseriscono inserti assorbenti lavabili o usa e getta. La possibilità di variare il tipo di inserto li rende molto versatili e utili.

I MATERIALI

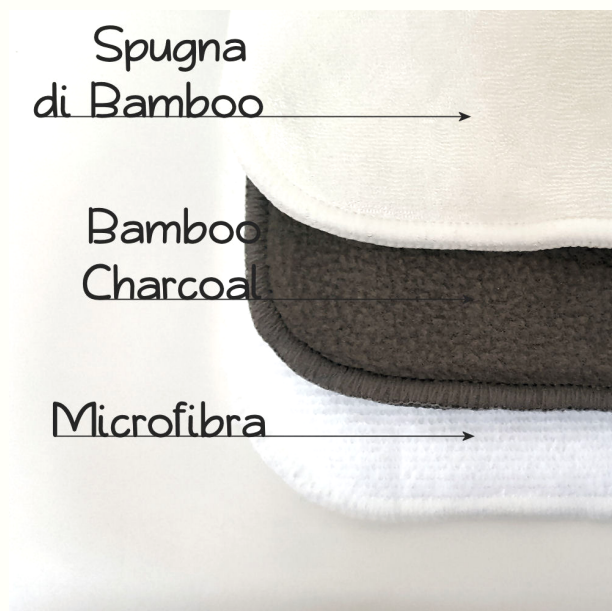
I tessuti impiegati nella produzione dei pannolini lavabili si possono suddividere in due macro categorie: i sintetici e le fibre naturali.

- I materiali sintetici (minkee, pile, micropile, coolmax...) **lasciano la pelle più asciutta** (effetto "stay dry") e sono particolarmente indicati per bambini con la pelle molto sensibile, che si irrita facilmente se rimane umida. Il tessuto sintetico è estremamente pratico, perfetto per l'inverno o per chi non ha comodità di stendere la biancheria al sole, perchè **asciuga molto rapidamente**, però **assorbe meno delle fibre naturali**, con la conseguenza che, i pannolini con questi inserti, vanno cambiati più spesso;

- Le fibre naturali (cotone, canapa, bamboo, tencel..) **hanno una capacità di assorbimento decisamente maggiore**, che aumenta dopo alcuni lavaggi (più li si usa, più assorbono), ma **necessitano di tempi più lunghi per l'asciugatura**. Sono materiali di derivazione naturale e richiedono maggiore cura e cautela nella gestione, specialmente nel lavaggio.



In verde-azzurro il grado di assorbenza dei diversi tessuti e in rosa-viola la loro velocità di asciugatura.



Il tessuto idrorepellente che compone la porzione waterproof del pannolino, delle cover e delle wetbag, è composto da un particolare strato laminato, che permette all'umidità di fuoriuscire, senza però bagnare i vestiti del bambino.

Questi speciali tessuti sono composti da Poliuretano laminato (PUL) o da Poliuretano termoplastico (TPU). Si tratta di un tessuto (solitamente poliestere) a cui è fatto aderire un sottile film di poliuretano (derivato di composti idrocarburici) in modo da creare una laminatura che lo rende impermeabile e traspirante. Questa particolare caratteristica fa sì che i pannolini lavabili siano molto più freschi degli usa e getta, in ogni stagione.

La differenza tra PUL e TPU è data dal tipo di lavorazione che il film di poliuretano subisce per aderire al tessuto. Generalmente il TPU è considerato più sicuro e preferibile, in quanto la lavorazione meccanica del poliuretano produce un tessuto più resistente, realizzato con un minor impiego di sostanze chimiche potenzialmente nocive per la salute e l'ambiente.

La maggior parte dei tessuti costituenti i pannolini lavabili possiede una certificazione, come la OEKO-TEX® standard 100, che documenta che il tessuto non presenta sostanze nocive per la salute – dato che va rinnovata ogni anno offre una buonissima garanzia che i tessuti di quel pannolino siano sempre esenti da sostanze pericolose per la pelle.

La certificazione per i tessuti organici è invece la GOTS, che certifica che i tessuti siano davvero di provenienza biologica.

Verificate sempre cosa è stato certificato: il fatto che l'azienda o il pannolino presenti una certificazione non significa in automatico che la certificazione riguardi l'assenza di sostanze nocive.

GLI ACCESSORI

Ci sono dei particolari accessori che possono aiutare nella quotidiana gestione dei lavabili come i veli raccogli feci, le wetbag o i booster; cerchiamo di capire di cosa si tratta:

- I **veli raccogli-feci ("liners")** sono delle particolari salviette, in materiale biodegradabile e riutilizzabile, che si mettono all'interno del pannolino in modo da facilitare la rimozione delle feci dagli inserti. In questo modo, pulire il pannolino è più facile e veloce, ma è anche possibile prolungarne la vita, in quanto si sporca ed usura molto meno. Quando questi velini non sono sporchi è possibile lavarli assieme al carico di pannolini e riutilizzarli fino a completa usura. Oltre ai velini usa e getta, si trovano in commercio i velini lavabili, realizzati in tessuto sintetico stay dry, per mantenere la pelle più asciutta. I velini raccogli- feci sono estremamente utili per proteggere il pannolino, anche quando si utilizzano creme per il cambio e possono fare la differenza, nel caso in cui ci sia la necessità di utilizzare un pannolino molto assorbente in fibre naturali, volendo mantenere la pelle del bimbo il più possibile asciutta;
- Le **wetbag** sono delle particolari borse realizzate in PUL o TPU, all'interno delle quali si possono mettere i pannolini sporchi in attesa di essere lavati. Il particolare materiale di cui sono fatte permette di evitare la formazione di muffe sui pannolini sporchi;
- Gli **snappi** sono dei ganci a forma di "T" che consentono di chiudere muslin e ciripà. Delle moderne e sicure spille da balia;
- I **booster** sono degli inserti aggiuntivi che, come dice il loro nome, si utilizzano per aumentare la capacità di assorbimento del pannolino. Hanno forme diverse e sono in materiali differenti a seconda della marca;
- Le **mutantine assorbenti o trainers** sono delle vere e proprie mutandine in stoffa, con uno speciale strato assorbente in grado di assorbire un minimo di pipì ed hanno lo scopo di aiutare il bambino a gestire meglio la delicata fase di eliminazione del pannolino;
- Gli **inserti assorbenti usa e getta** sono degli speciali assorbenti che possono essere inseriti all'interno di alcune tipologie di pannolino (come gli ibridi oppure alcuni tipi di pocket), con lo stesso scopo e funzione degli inserti assorbenti lavabili, solo che una volta utilizzati vanno gettati via. Li inserisco, in questo caso, nella sezione degli "accessori" perché normalmente vengono acquistati separatamente rispetto al pannolino lavabile.



PANNOLINI LAVABILI: COME GESTIRE LO STOCCAGGIO = dove li tengo?

Quando il pannolino è sporco e in attesa di essere lavato, dove lo metto? Si sente spesso parlare di stoccaggio a secco, stoccaggio umido.. Io consiglio sempre lo stoccaggio a secco, perché più pratico ed igienico.

Non vi serve un'infinità di spazio in cui riporli: un bidone/raccoglitore apposito, oppure una bella wetbag capiente (se non avete molto spazio) sono l'ideale per contenere gli odori. Magari riponendoli sul balcone di casa (evitate di riporli al sole). Niente bicarbonato, niente oli essenziali, solo una bella ripulita ogni tanto e tanta, tanta aria fresca.



Noi a casa abbiamo questi due bidoni, presi all'IKEA. Sono pratici, leggeri, economici e, per le più esigenti, nemmeno troppo orribili da vedere. Non occupano molto spazio e, a dispetto della chiusura poco rassicurante, trattengono anche le puzze più mortifere.

Niente di più semplice! In uno mettiamo i pannolini da lavare e nell'altro tutto lo sporco che non può essere lavato.

Per praticità, se volete evitare la classica intossicazione di ammoniaca al momento di mettere su la lavatrice, potreste separare gli inserti dai gusci esterni, prima di lanciarli nel bidone. In questo modo avreste già i pannolini pronti per essere lavati.

PANNOLINI LAVABILI: COME LAVARLI?

Al momento di avviare la lavatrice staccate gli inserti dai gusci esterni; se questi hanno la chiusura con velcri, vi consiglio di ripiegarli o attaccarli tra di loro.)

Che detergente uso?

Non c'è una regola precisa, ma un detergente ecologico sarebbe gradito. Ricordatevi che per il lavaggio vi sarà sufficiente una quantità di detergente minima, che varia in base alla durezza dell'acqua e alla quantità di pannolini da lavare.

Per la maggior parte dei pannolini lavabili, le temperature massime possibili sono 30/40°C per i gusci in PUL e TPU, mentre per le fibre naturali e gli inserti è consigliabile effettuare alcuni lavaggi igienizzanti a 60°C.

Se lo desiderate potete optare per un detergente in polvere, privo di enzimi, per il lavaggio alle temperature più alte, ed un detergente liquido per i lavaggi alle temperature più basse.

ALCUNI ACCORGIMENTI PER IL LAVAGGIO:

1. NON usare AMMORBIDENTI INDUSTRIALI, preferire l'ACIDO CITRICO;
2. NON pretrattare gli inserti con sapone di MARSIGLIA, perché cera le fibre e ne diminuisce il potere assorbente. In caso di inserti cerati, un lavaggio a 60°C può aiutare a riacquistare assorbenza (quello che in gergo si definisce STRIPPARE i pannolini);
3. Per igienizzare e sbiancare utilizzate il PERCARBONATO DI SODIO PURO (per lavaggi a temperature superiori ai 40°C);
4. NON usare detersivi che contengono ENZIMI, perché alcuni di questi, che normalmente rendono più efficace il lavaggio, sono in grado di deteriorare le fibre naturali degli inserti (in particolare cellulasi e proteasi);
5. OLI ESSENZIALI. Contrariamente a quanto si pensa non sono particolarmente biodegradabili. Sono troppo volatili per essere utilizzati per profumare la biancheria e come antibatterici andrebbero impiegati in dosi molto elevate.



OLI ESSENZIALI & PANNOLINI LAVABILI

Perché è meglio evitarli?

- 1 - Possono danneggiare in modo permanente il PUL;
- 2 - Possono dare problemi di allergia e/o irritazione cutanea;
- 3 - Sono altamente volatili e nella lavatrice si disperdono molto rapidamente (non sono il massimo per profumare il bucato);
- 4 - Non sono particolarmente biodegradabili.

L'ideale sarebbe alternare cicli di lavaggio frequenti a basse temperature (40°C) con detersivo liquido e acido citrico, a cicli saltuari a temperature più alte (60°C), per decerare gli inserti e favorirne l'igienizzazione (magari con del percarbonato, che aiuta anche a rimuovere eventuali macchie), quando concessi dall'etichetta della ditta produttrice. Se vedete che si forma troppa schiuma nel cestello, o se utilizzate detersivo in polvere per i cicli di lavaggio a temperatura più bassa, potete sempre fare un breve ulteriore risciacquo per favorire l'eliminazione dei residui di sapone dalle fibre.

Asciugatrice sì, asciugatrice no?

Ogni ditta produttrice vi saprà consigliare al meglio, in etichetta, riguardo alla gestione dei propri pannolini, in base al materiale di cui sono costituiti.

In generale, possiamo dire che le cover ed i gusci in PUL e TPU non vanno messi in asciugatrice, né su fonti di calore dirette, come i termosifoni, per evitare di danneggiare il loro strato idrorepellente.

Alcuni inserti, specialmente quelli in fibre naturali, come la microfibra di bamboo o la canapa, non possono che beneficiare di un saltuario giro in asciugatrice: con l'usura ed i continui cicli di lavaggio, questi materiali si irrigidiscono parecchio (provate a lavare ogni settimana un asciugamano senza ammorbidente e otterrete lo stesso effetto); stropicciarli energicamente tra le mani e fargli fare un giro in asciugatrice, li renderà immediatamente più morbidi e soffici.



Ricordate che il sole è il miglior sbiancante, igienizzante, elimina odori ecologico ed economico che esista. Sfruttatelo il più possibile!

Domande frequenti e link utili

POSSO USARE I LAVABILI DALLA NASCITA?

Certamente. Per i neonati esistono i pannolini newborn, che possono essere utilizzati fin dai primissimi giorni di vita, anche con i piccoli pretermine. Tra tutti, i modelli i più pratici per i neonati, sono sicuramente i prefold. Ottimi come assorbenza, per trattenere la pupù liquida e semplicissimi da lavare ed asciugare. Leggi di più qui ->

<http://www.neomammaonboard.it/2018/04/pannolini-lavabili-dalla-nascita.html>

NON RISCHIO DI SPENDERE PIU' PER IL LAVAGGIO, CHE CON GLI USA E GETTA?

La corretta gestione dei pannolini lavabili permette un risparmio reale per ogni famiglia, specialmente per quelle con più bambini, ma ogni cosa va fatta "cum grano salis", senza eccedere o strafare. Il lavaggio dei pannolini lavabili comporta un costo aggiuntivo massimo (comprensivo di detersivo, acqua e corrente elettrica) di circa 50.00/100.00 € l'anno.

COSA SONO L'ACIDO CITRICO E IL PERCARBONATO?

Ne abbiamo parlato più approfonditamente all'interno della nostra guida sulle scelte ecologiche per la casa, scaricala gratuitamente qui -> <https://www.greenmama.it/guida-ai-pannolini-lavabili/>

CHE COSA SI INTENDE PER BAMBOO CHARCOAL?

Leggi l'articolo completo sul nostro blog ->

<http://www.neomammaonboard.it/2018/03/pannolini-lavabili-e-inserti-assorbenti-bamboo-charcoal.html>

POSSO USARE LE CREME PER IL CAMBIO?

Sì, le puoi usare. Sappi che la maggior parte delle creme macchia o cera le fibre degli inserti, perciò è sempre consigliabile utilizzare un velino cattura feci, da utilizzare come barriera tra la crema e il tessuto del pannolino.

QUALI VELINI CATTURA FECI USO?

Come dicevamo, ce ne sono di diverso tipo. Personalmente consiglio sempre di acquistare almeno un tipo di velini usa e getta, per facilitare il cambio pannolino fuori casa. In casa i veli cattura- feci lavabili sono molto comodi, ma gestirli on the road potrebbe essere più complesso.

COSA SONO LE SALVIETTE LAVABILI?

Il nome parla da sé: si tratta di salviette in tessuto, e quindi lavabili, da utilizzare per la detersione della pelle all'occorrenza (specialmente al momento del cambio). Potete leggere il mio articolo completo, al riguardo, qui ->

<http://www.neomammaonboard.it/2018/01/salviette-lavabili-tutto-quello-che-ce-da-sapere.html>

*Volete condividere con noi la vostra personale esperienza?
Avete dubbi, domande o precisazioni da farci? Scriveteci!*

SITO: www.greenmama.it

EMAIL: info@green-mama.it

TELEFONO: 3317728206

WHATSAPP: 3317728206

TELEGRAM: [Luisa_greenmama](https://www.telegram.me/greenmama)

FACEBOOK: [greenmama.it](https://www.facebook.com/greenmama.it)

INSTAGRAM: [greenmama_luisa](https://www.instagram.com/greenmama_luisa)

YOUTUBE: [Green Mama](https://www.youtube.com/GreenMama)

"I PICCOLI GESTI,
se moltiplicati per
MILIONI DI PERSONE,



- Howard Zinn

