

Aline Gubri

ECOCRIANZA

**Consejos prácticos y sostenibles
para cuidar de tus hijos y del medioambiente**

Ilustrado por
Camille Mage



zenith

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

Capítulo 1: ¡Adiós a lo nuevo!

Guía práctica para equiparse de segunda mano

Préstamo, reciclaje, alquiler, reutilización creativa7...: las alternativas a la compra

Actividades lúdicas con objetos reciclados

El capítulo 1 en síntesis

Capítulo 2: Equiparse de un modo más ligero e inteligente

Acabemos con la necesidad de renovar el armario cada tres meses

Material de puericultura: adiós a lo superfluo

Alto al *greenwashing*: certificados ecológicos fiables

Comprar nuevo: ¿qué productos, marcas y materiales elegir?

El capítulo 2 en síntesis

Capítulo 3: Leche ecorresponsable

Biberones de plástico: ¡están desfasados!

Leche materna: soluciones minimalistas sin plástico

Leche de fórmula: cómo limitar su impacto sobre el planeta

El capítulo 3 en síntesis

Capítulo 4: Comidas buenas para el niño y para el planeta

Vajilla sin plástico para los más pequeños

Potitos más ecológicos

Proteínas bajas en emisiones de carbono

A los fogones

El capítulo 4 en síntesis

Capítulo 5: Los pañales: opciones ecológicas entre las que elegir

Elegir bien pañales desechables comprometidos (de verdad)

Pañales de tela para principiantes

Pañales de tela: elegirlos bien

Pañales de tela: usarlos bien

El capítulo 5 en síntesis

Capítulo 6: Cuidados e higiene: compras más saludables y soluciones caseras

Algodones y toallitas: encontrad vuestra solución ecológica

¿Los productos para el cambio de pañal son útiles de verdad?

La higiene y el aseo de los más pequeños

¿Útil o fútil? Accesorios de aseo

El capítulo 6 en síntesis

Conclusión

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Este libro es tu compañero ideal en el camino hacia una ecocrianza saludable y feliz.

Imagina un mundo donde pones en práctica una crianza respetuosa con el medioambiente casi sin esfuerzo. Este libro lo hará posible con soluciones concretas y alternativas ecológicas sanas y cómodas que no suman ni presión ni frustración a la ya difícil tarea de la crianza. Aprenderás a:

- comprar de forma más consciente y saludable
- reutilizar lo que ya tienes en casa y a elegir las opciones más ecológicas en el mundo de la puericultura
- preparar la comida de tu hijo sin utilizar materiales plásticos
- hacer juegos y actividades con material de casa
- renovar su guardarropa de manera estratégica reduciendo el consumo
- ¡y mucho más!

¡Una parentalidad consciente y sostenible es posible!

Ecocrianza

Consejos prácticos y sostenibles para cuidar de tus hijos y del medioambiente

Aline Gubri

Ilustraciones de Camille Mage

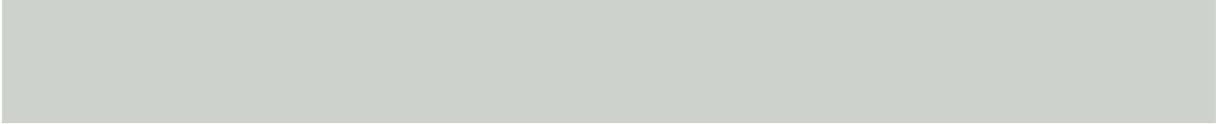
zenith

A mi hija, gracias a la que soy la ecomadre más feliz del mundo...



¿A vosotros también os
gustaría cuidar de vuestro
bebé y del planeta al
mismo tiempo?

¡Veamos qué se
puede hacer!



Nota: ninguna de las ideas que hallaréis en el libro es o sustituye los consejos médicos y de los profesionales sanitarios. Consultad siempre a vuestro pediatra, médico de familia o comadrona antes de aplicarlas.

Introducción

Hace años que muchos de los padres y madres jóvenes con los que hablo durante mis conferencias me explican que el nacimiento de sus hijos suscitó en ellos una toma de conciencia por partida doble. Se enfrentaron a juguetes cargados de metales pesados, a vajillas de plástico con ftalatos, a cremas contra el sarpullido de pañal con fenoxietanol... Y el deseo natural de proteger a su bebé los llevó a darse cuenta de la omnipresencia de los contaminantes en nuestra vida diaria. A su vez, eso desencadenó cambios de actitud: empezaron a limitar el uso de plásticos, a preferir los productos de higiene más sencillos y naturales, a optar por pañales más comprometidos con el medioambiente... Sin ni siquiera proponérselo, redujeron drásticamente su impacto medioambiental como padres y madres primerizos. Cuestionar la nocividad de productos concretos llevó a esos padres a adoptar una nueva perspectiva global respecto a sus hábitos de consumo, al impacto que ejercen sobre el planeta y al mundo en el que vivirán sus hijos. Es posible que este sea el mismo proceso que os ha llevado a vosotros a elegir este libro.

Entonces, ¿qué se puede hacer? Los pañales que desbordan los cubos de basura, la ropa que hay que cambiar cada tres meses, la jungla que son los pasillos de puericultura en las grandes superficies o las montañas de juguetes y de plásticos omnipresentes en el mundo de nuestros hijos no pueden más que espantar a cualquier

padre o madre que desee ser más ecorresponsable. ¡Tranquilos! Hay soluciones eficaces para todos y cada uno de estos problemas. De hecho, todas ellas se resumen en cuatro palabras: **consumir menos y mejor.**

Consumir menos: el minimalismo realista

Entre la avalancha de productos destinados a nuestros hijos se oculta una montaña de material superfluo. Tanto si se trata de artículos que responden a necesidades falsas como si no aportan una respuesta interesante a problemas reales del día a día, saber discernir entre lo útil y lo fútil permite evitar múltiples compras (y, en consecuencia, multitud de impactos ecológicos). De todos modos, no se trata de contentarse con lo mínimo imprescindible (olvidémonos ya de la imagen del hogar blanco, minimalista y vacío), sino de contar con un equipamiento ligero y razonable y de retener material y objetos que aporten calidad de vida o comodidad de verdad. Es lo que yo llamo «minimalismo realista».

Consumir mejor: compras comprometidas

Las compras indispensables y útiles se multiplican durante los primeros años de vida de los hijos. Por lo tanto, la clave reside en orientarse hacia compras y productos más ecorresponsables: en la medida de lo posible, dad preferencia máxima a las compras de segunda mano (por lo general, tienen un impacto medioambiental nulo), las soluciones reutilizables (algodones, toallitas, pañales si se desea...), los productos caseros (para evitar embalajes o

ingredientes indeseables), los productos nuevos ecorresponsables de verdad (digamos adiós al *greenwashing*), etcétera.

«¿Y de dónde sacamos el tiempo para todo eso?», preguntarán algunos padres y madres. Y con razón, porque la vida de los padres y madres primerizos, como yo misma, acostumbra a estar ya cargadísima. Además, es una pregunta pertinente, porque no tiene sentido tener que dedicar fines de semana íntegros a estos gestos ecológicos. Por eso, os propongo acciones fáciles, accesibles y, sobre todo, realistas. El objetivo no es que deis la falsa imagen de padres con un día a día perfectamente ecológico (gracias por nada, redes sociales), sino que elijáis, entre los consejos prácticos que encontraréis en el libro, los que encajen mejor con vosotros y os parezcan más compatibles con vuestra vida cotidiana, sin sobrecargarla.

La clave está en que hagáis vuestra parte, a vuestro ritmo y a vuestra manera, sin presión y sin frustración.

Capítulo 1

¡Adiós a lo nuevo!



Todos los padres y madres recientes saben por experiencia hasta qué punto la llegada de un bebé equivale a la adquisición de multitud de material. En promedio, las compras para preparar la llegada del primer hijo en Francia ascienden a 1560 euros solo el primer año.¹ Y la cartera no es lo único que sufre.

La fabricación de un solo objeto manufacturado genera, de media, setenta y una veces el peso de este en desechos.²

El material que necesitan nuestros pequeños no escapa a esta movilización masiva de recursos naturales. Producir una trona de madera consume un promedio de veinticinco kilogramos de recursos y producir un cambiador consume al menos ciento veintisiete kilogramos.³ A eso hay que añadir las numerosas emisiones de

gases de efecto invernadero durante la fabricación y el transporte de los productos, además de la contaminación de ecosistemas (sobre todo por el tinte de los tejidos). Y esta huella medioambiental aún se hace más pesada si tenemos en cuenta que la duración del uso de la mayoría de los muebles y de los materiales principales que compramos para los niños pequeños no supera los dos años como mucho. Y, si hablamos de ropa, se trata de meses, si no de semanas.

Guía práctica para equiparse de segunda mano

¿Qué podemos hacer para ser ecológicos sin dejar de equiparnos con lo que necesitamos? Muy sencillo: adoptar una estrategia circular. En lugar de seguir consumiendo más recursos para fabricar productos nuevos (modelo lineal), es mejor reutilizar lo que ya se ha fabricado. En concreto, esto se traduce en compras de segunda mano, intercambios o donaciones entre familias, el reciclaje, el alquiler y la reutilización (o transformación, si es necesario) de lo que ya se tiene o, incluso, la fabricación casera.

Direcciones que merece la pena conocer

En tiendas

Buscad gangas de ropa, muebles y accesorios para vuestro hijo en mercados de puericultura de segunda mano, en tiendas (Cash Converters tiene una sección especial de artículos de bebé y juguetes de segunda mano) y cooperativas de segunda mano y en establecimientos de depósito y venta de objetos de puericultura, etcétera.



4

En línea

En internet hay verdaderas gangas. Además, al comprar en línea accederéis a más variedad y podréis comprar estéis donde estéis.

Los ineludibles

Vinted – <www.vinted.es> (*o la aplicación Vinted*)

Es la aplicación de referencia de los padres y madres recientes para la compraventa entre particulares.

Encontraréis: ropa y calzado (para bebés, niños y adolescentes), juguetes, biberones, vajilla, artículos de deporte, intercomunicadores, mobiliario escolar...

Envíos por mensajería o entrega en persona.

Wallapop⁵ – <es.wallapop.com>

Es ideal para comprar (o vender) cerca de vosotros mobiliario infantil y material de puericultura, ya sea grande o pequeño.

Encontraréis: cunas y camas para bebés y niños, tronas, hamacas, ca minadores, material deportivo, carritos...

Envíos por mensajería o entrega en persona.

Momox – <www.momox.es>

Con más de cuatro millones de libros de segunda mano, seguro que aquí hallaréis las próximas lecturas de vuestro hijo. **Encontraréis:** libros de tela o de cartón para bebés, libros infantiles, guías prácticas, libros de cocina...

Envíos por mensajería (gratuitos).

Estas son solo algunas de las muchas opciones que existen. ¡Investigad y descubrid!



Si queréis comprar libros de segunda mano, es fácil hacerlo entre particulares, en librerías de viejo o en varias plataformas en línea. ¡Y no os olvidéis de las bibliotecas, de donde los podéis sacar en préstamo!

Los recién llegados

Neneco⁶ – <<https://neneco.es/>>

Es una tienda dedicada a la compra y venta de artículos de bebé de segunda mano, donde los usuarios pueden ahorrar dinero, recuperar inversiones y contribuir a la sostenibilidad ambiental mediante la reducción, reutilización y reciclaje de productos.

Second Baby – <www.secondbaby.org>

Es una tienda en línea de puericultura de segunda mano que ofrece una amplia gama de productos en excelente estado, desde cochecitos y cunas hasta juguetes y accesorios, permitiendo a los padres equipar a sus hijos con lo mejor sin gastar una fortuna.

Facebook Marketplace – <www.facebook.com/marketplace/>

Esta función de Facebook os permite encontrar mobiliario infantil, artículos de puericultura, etcétera, cerca de vosotros.

Dada la brevedad del periodo de utilización, sobre todo de los artículos de puericultura, es fácil encontrar objetos de segunda mano en perfecto estado (e incluso sin usar y aún en el embalaje original).



Información
útil

La ventaja oculta de la segunda mano

Los muebles de segunda mano no solo son más ecológicos y económicos, sino que también pueden ofrecer ventajas para la

salud, porque es precisamente durante los primeros meses de uso cuando los muebles liberan más disruptores endocrinos al aire (sobre todo si son de plástico, de aglomerado o de contrachapado).

Guía para comprar de segunda mano más fácilmente y por menos dinero

Negociar el precio

No dudéis en proponer un precio ligeramente inferior al anunciado. No es necesario ser un experto del regateo para negociar con éxito. Sitios y aplicaciones como Vinted o Wallapop facilitan el proceso y ponen a disposición del comprador el botón de «Hacer una oferta», lo que permite proponer otro precio en cuestión de segundos y sin necesidad de escribir mensajes.

Hacer lotes

Si compráis en línea a un particular, pensad en echar un vistazo al resto de los anuncios que haya publicado, para agrupar las compras en la medida de lo posible. Esto es especialmente fácil a la hora de comprar artículos de puericultura, ropa para bebé, para embarazadas, etcétera. Optimizaréis el desplazamiento (si lo recogéis en persona) o los gastos de envío.

Información
útil

¿Quién dice que «ecológico» deba rimar con «caro»?

Cuando nació nuestra hija, sacamos la calculadora: si hubiéramos comprado todo el material nuevo en lugar de optar por material de segunda mano, el gasto habría aumentado entre un 40 % y un 45 %!

Vale, te cambio el pijama de dinosaurios por el body de lentejuelas.

¡Trato hecho!



Buscar cerca de casa

En la medida de lo posible y de lo razonable, optad por la recogida en persona para evitar el impacto medioambiental de los envíos (embalaje, transporte en camión...).

Evitar los establecimientos de depósito y venta

Los precios suelen ser ligeramente más elevados que en la venta entre particulares.

Elegir un modelo concreto

En el caso de algunos objetos, como los fulares de porteo o las hamacas, la elección del modelo o de la marca puede influir mucho en su practicidad en el día a día, dependiendo de vuestras necesidades o preferencias. ¡Y no es incompatible con comprar de segunda mano! Al igual que haríais para comprar un artículo nuevo, elegid el modelo basándoos en las comparativas en línea de fuentes acreditadas. Luego, buscadlo de segunda mano (por ejemplo, indicad el nombre del modelo o la marca en la barra de búsqueda de Vinted).

Programar alertas

Si no encontráis inmediatamente el modelo que buscáis, aprovechad las herramientas de las plataformas de segunda mano. Por ejemplo,

Wallapop permite guardar búsquedas y recibir correos electrónicos o SMS (lo que prefiráis) cuando se publican anuncios nuevos.



Las cinco reglas de oro para comprar artículos de puericultura de segunda mano

- 1.** Elegid exclusivamente **modelos recientes**, para garantizar que el carrito, la hamaca o incluso la trona cumplan con las normas de seguridad actuales.
- 2.** Aseguraos de que el **espacio entre las barras** de la cuna o de la cama esté entre los 4,5 y los 6,5 centímetros (normativa europea

vigente).

3. Evitad los objetos de plástico demasiado viejos. Os arriesgáis a que contengan sustancias peligrosas que hoy ya están prohibidas. Además, el plástico viejo tiende a liberar mayor cantidad de algunos de sus componentes. Si os dan un juguete de plástico de hace veinte años, incluso si es gratuitamente, vale más que lo dejéis pasar.

4. Si se trata de objetos textiles, como las almohadas de embarazo, aseguraos de que **provengan de hogares de no fumadores.**

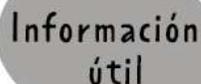
5. Jamás compréis una silla de coche de segunda mano. Al igual que sucede con los cascos de bicicleta o de moto, las sillas de coche pierden capacidad de protección si sufren un choque y, por lo tanto, hay que cambiarlas de inmediato. Como es imposible conocer con total seguridad la historia de los objetos de segunda mano, las sillas de coche siempre se tendrían que comprar nuevas.



Nota: tampoco se recomienda comprar colchones de bebé de segunda mano, por cuestiones de higiene, por un lado, pero también por el bienestar del niño (como los colchones de bebé se hunden con el tiempo, no se recomienda que se pasen de uno a otro⁷).

Préstamo, reciclaje, alquiler, reutilización creativa⁸ ...: las alternativas a la compra

Subíos al carro del préstamo de ropa y de material entre familias. Es una manera ideal de equiparse de manera ecológica y económica si vuestros amigos y familiares tienen hijos de edades similares al vuestro. Podéis organizar sesiones de «cata y trueque» en casa y en casa de vuestros amigos: cada uno trae la ropa y el material que ya no necesita y se lleva gratuitamente lo que le interese de lo que traen los demás.



Información
útil

Dad un soplo de aire fresco a la ropa usada

Deshaceos de las bolas y las pelusas con un quitapelusas o quitabolas (manual o eléctrico) y dejad la ropa como nueva.



Sí. La industria de la moda, ya sea para niños o para adultos, lanza a la atmósfera más gases de efecto invernadero que todos los vuelos internacionales y los transportes marítimos juntos. Es también la causante de la contaminación grave y persistente de los ríos de muchos países productores de textiles (plomo, mercurio, solventes clorados, ácidos y otras sustancias peligrosas que se usan en los tintes y en la preparación de los tejidos). Evitar la compra de prendas nuevas reduce estos graves perjuicios ambientales.



Donaciones entre particulares

Tanto si es entre amigos, entre vecinos o entre desconocidos (gracias a los anuncios a cero euros en las plataformas de venta entre particulares), «pasar» ropa de un niño a otro se ha vuelto muy habitual y es muy práctico.

Una «caja de donaciones» es un mueble de autoservicio dedicado al intercambio y donación de objetos diversos entre particulares: se depositan de forma gratuita objetos en buen estado (libros, objetos de decoración, juguetes, artículos de puericultura, vajilla...) y los usuarios retiran lo que les interesa también sin coste alguno. Las cajas de donaciones más conocidas en la actualidad son las de las bibliotecas compartidas, que florecen en los parques y las calles de muchas ciudades. Sin embargo, este mismo concepto se puede aplicar a todo tipo de objetos.

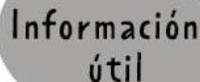
El objetivo es simplificar el gesto ecológico de donar o reciclar. Además, también puede tener consecuencias sociales y económicas positivas (la donación, el trueque y el uso compartido son muy útiles cuando los presupuestos son tan ajustados). Las cajas de donaciones también pueden suscitar un espíritu de camaradería y de colaboración (en el trabajo, entre vecinos, en la escuela...).

Podéis impulsar la colocación de una caja de donaciones en el recibidor de la guardería, de la escuela, del gimnasio, etc.

¿Y por qué no alquilar los juguetes?

¿Sabíais de la posibilidad de alquilar juguetes? Puede ser una opción interesante para renovar con regularidad los juguetes del niño sin

necesidad de multiplicar las compras. Visitad ludotecas o buscad en línea (Ulahop, Petit Smarts, Play Go Round, Kidalos, entre otros ejemplos). Adoptad la rotación de juguetes: sacad un máximo de diez y guardad el resto. Cuando os deis cuenta de que vuestro hijo ya no muestra demasiado interés por alguno, sustituidlo por otro de los que hayáis guardado. Así, sin necesidad de comprar nada, tendrá siempre la sensación de novedad y redescubrirá con placer y emoción sus propios juguetes. Aplicad el mismo principio a los libros.



Información
útil

Continuad el bucle

Para prolongar el ciclo sin desechos y asegurar una vida nueva a vuestros objetos, aplicad todos los principios presentados en las páginas anteriores: revended o donad entre particulares (en Vinted, Wallapop, Facebook Marketplace...), prestad a vuestros conocidos o donad a asociaciones.

Mi truco: revendo a particulares la ropa, los juguetes y el material usado de nuestra hija y utilizo el dinero obtenido con estas ventas casi exclusivamente para comprar otras cosas para ella.

Transformar lo que ya se tiene

A veces, hemos reutilizado cosas que ya teníamos para evitar multiplicar las compras de muebles y de material para nuestra hija.

Tenéis opciones a vuestro alcance, incluso si no sois expertos del bricolaje. Por ejemplo, con un adaptador universal podréis transformar cualquier cómoda que ya tengáis en un cambiador.

¿Y qué hay de los muebles evolutivos?

Los muebles evolutivos son una opción interesante para reducir la necesidad de comprar muebles con el paso de los años. Elegid, por ejemplo, una cuna que permita retirar un lado de la barandilla. Así, la podréis usar como cama hasta que vuestro hijo tenga unos cuatro años. También hay camas y cunas de ancho y largo regulables que llegan a alcanzar el tamaño de una cama infantil clásica (solo tendréis que ir cambiando el colchón). Otras camas se transforman en escritorios. En cuanto a las sillas, la marca Stokke tiene una silla evolutiva que el niño puede usar como hamaca de bebé, como trona, como silla para adolescente y, luego, como taburete de adulto.

¿No habíamos dicho un escritorio?



Actividades lúdicas con objetos reciclados

A continuación, encontraréis algunas ideas fáciles y rápidas de juguetes caseros.

Cuando fabriquéis un juguete en casa, aseguraos de que no suponga ningún riesgo para el niño (piezas pequeñas desmontables, superficies cortantes, hilos o cordeles que presenten un riesgo de asfixia...).



No olvidéis que el objetivo de fabricar juguetes en casa es divertirse durante el diseño de un juguete personalizado y lleno de amor, no obligarse a parecerse a la imagen social del padre o madre perfecto que lo hace todo desde cero.

Botellas sensoriales (a partir de los cuatro meses)

Recuperad frasquitos de plástico de cosméticos o de especias. Llenadlos de lo que tengáis a mano. Ejemplo 1: agua (con unas gotas de pintura o de colorante para teñirla) y conchas (o aceite). Ejemplo 2: bolitas (para convertir el frasco en un sonajero). Ejemplo 3: arroz (coloreado con una pizca de cúrcuma) y botones o figuritas

de plástico. Cerrad el bote con cola, para que sea imposible abrirlo de nuevo.

Caja de pañuelos (a partir de los seis meses)

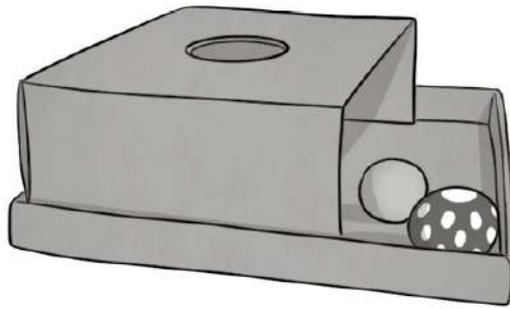
Recuperad una caja de pañuelos de papel o de toallitas. Llenadla de retales o de pañuelos de tela. Vuestro hijo se divertirá sacándolos uno a uno.

Cesto de tesoros (a partir de los seis meses)

Buscad un cesto vacío en casa y llenadlo de pequeños tesoros aleatorios (un batidor manual, una tetina de biberón, una pinza limpia, una esponja nueva...).

Caja de permanencia (a partir de los seis meses)

Buscad varias bolas de plástico y una caja de zapatos. Cortad la caja (sin la tapa) a lo ancho, aproximadamente a dos tercios de su longitud. Quedaos con el trozo más grande. En la base de este trozo, en el centro, recortad un agujero ligeramente más grande que las bolas. Tapad la caja, como si siguiera entera. Dadle la vuelta, de modo que la tapa quede sobre la mesa o el suelo. Fijad la estructura con cinta adhesiva. La tapa ha de estar ligeramente inclinada, para que las bolas rueden una vez que hayan pasado por el agujero. Para ello, pegad bajo la tapa y en el extremo opuesto del lado que falta de la caja un trocito de cartón de algunos milímetros de grosor bajo cada esquina.



Hucha de monedas grandes (a partir de los nueve meses)

Buscad y lavad tapas metálicas de botes pequeños y un bote o caja con tapa de plástico (por ejemplo, un bote de yogur tamaño familiar o un bote de leche de fórmula). Con un cúter, haced en la tapa de plástico una hendidura un poco más larga y ancha que el perímetro y el grosor de las tapas metálicas. El niño las podrá meter en la hucha, como si fueran monedas.

Portamonedas (a partir de los doce meses)

Buscad un monedero pequeño con cierre de cremallera o de broches de presión y llenadlo de tesoros. Vuestro hijo tendrá que ejercitar la motricidad fina para abrirlo y cerrarlo.

Circuito de canicas (a partir de los doce meses)

Pegad en la pared tubos de papel higiénico o de cocina, en vertical o en diagonal. Aseguraos de que estén lo bastante bajos para que vuestro hijo los pueda alcanzar y usad cinta de carroceros para no

dañar la pared. En el suelo, y debajo de cada tubo, poned un cesto o una caja. El niño se divertirá lanzando canicas por los tubos y viendo cómo caen en los cestos.

Hucha para motricidad más fina (a partir de los dieciocho meses)

Para crear una hucha que exija movimientos más precisos, seguid las mismas instrucciones que para la hucha para monedas grandes, pero sustituid las tapas metálicas por bastoncitos de polo de madera. No dudéis en sustituir el bote grande por un frasco de especias de plástico que el niño pueda sujetar con la mano.

Juego de correspondencia (a partir de los dieciocho meses)

Encontrad cuatro o cinco figuritas de animales entre los juguetes de vuestro hijo (idealmente, deberían conservar las proporciones de tamaño correctas; evitad elegir una figura de perro más grande que la de un elefante). Fotografiadlas sobre un fondo blanco, acostadas de lado. Imprimid las fotos de modo que sean del mismo tamaño que la figurita original. Plastificad las fotos (de manera ideal, con el forro transparente autoadhesivo para libros y cuadernos y, si no es posible, con cinta de embalar transparente). Podéis jugar con las cartas de distintas maneras:

- Juego 1: enseñadle al niño una sola carta y dos figuras. Pedidle que elija la figura correcta y la deposite sobre la carta.
- Juego 2: presentadle dos cartas y una figura. El niño ha de poner la figura sobre la carta correspondiente.

– Juego 3: presentadle dos o tres cartas y nombrad una de ellas («¿Dónde está el león?»). El niño ha de señalar (o agarrar) la carta correspondiente al animal solicitado.

Juego de trasvase (a partir de los dieciocho meses)

Enseñadle al niño dos jarras pequeñas (de leche, por ejemplo). Llenad una de agua hasta la mitad. Si queréis, dad color al agua de forma natural con una pizca de cúrcuma. Tras una demostración por vuestra parte (preferiblemente poco a poco y sin hablar, para que el niño se pueda concentrar mejor), se divertirá trasvasando el agua de una jarra a la otra.

Haced este ejercicio sobre una bandeja impermeable de bordes altos que recoja el agua que se derramará. Dejad cerca también una esponja o un trapo, que el niño podrá usar para secar el agua vertida.

Variación: sustituid el agua por judías secas, sémola, arena... En función de la edad del niño, podéis sumar complejidad al ejercicio variando también los recipientes: tazas, vasos, botellas, vaso dosificador...



Excavar el tesoro (a partir de los dieciocho meses)

Buscad una caja de plástico poco profunda (una bandeja grande de bordes altos también puede servir). Llenadla de arena, arroz o judías secas y enterrad pequeños tesoros que vuestro hijo se divertirá excavando con ayuda de una cuchara u otro instrumento: figuritas de animales, conchas, piedrecitas, piezas Lego...

Clasificar por colores (a partir de los dos años)

Buscad cinco cuencos pequeños (o vasos, moldes para magdalenas de silicona, botecitos que hayáis reciclado...) de cinco colores llamativos distintos. Buscad veinte perlas grandes (o bolas de fieltro o piezas de Lego) de tamaño y forma idénticos y de cinco colores distintos, que han de ser los mismos que los de los recipientes que hayáis decidido usar. Depositad sobre una bandeja grande los cinco

cuencos vacíos, las bolas y las perlas dentro de un cesto y una pinza para cubitos de hielo o una cuchara. El niño ha de usar ese instrumento para agarrar una a una las bolas o perlas y meterlas en el bol del color correspondiente.

Información
útil

«La fabricación casera es siempre la solución más ecológica»

Recordemos que «hecho en casa» no es necesariamente sinónimo de «ecológico» si los materiales y los objetos que se usan se han comprado nuevos específicamente para ese fin. Por lo tanto, es mejor usar materiales reciclados (comprados de segunda mano, donados o ya presentes en casa).



¡Además, puedo
construir el juego
con mis padres!



Vamos a fabricar pintura... Un poquito de harina, un poquito de agua... Removemos...



¡Epa!
¡Untamos la tela, no la cara!



Vamos a ver esa obra de arte. ¿Dónde está?

Casi toda en la barriga...

¡ÑAM
ÑAM!



Tutorial

Fabricar pintura comestible para bebés

A partir de los seis meses

Nivel de dificultad: 1

Material:

Cuencos o botes de yogur vacíos

Cucharas

Harina

Cola barniz transparente

Agua

Colorantes naturales

Instrucciones

- 1.** Mezclad la harina y un poco de agua en cuencos pequeños de distintos colores (tantos como queráis). La consistencia final ha de ser la de una pintura clásica.
- 2.** Añadid a cada cuenco el colorante de vuestra elección y removed.

3. Verted una pequeña cantidad de cada color sobre la paleta del niño (o dadle los cuencos directamente).

Podéis usar esta pintura tanto para un sencillo descubrimiento sensorial y un momento de gastronomía lúdica como para pintar obras de arte. En este caso, dejad secar la hoja de papel o cartulina al aire libre durante varias horas y luego aplicad cuidadosamente y con pincel una capa de cola barniz transparente, para fijar la pintura.

Guía de colorantes naturales

Gris: carbón activo en polvo

Amarillo: cúrcuma o curri

Naranja claro: cúrcuma + pimentón

Naranja: pimentón o tomate en polvo

Rojo: tomate concentrado

Rosa: jugo de remolacha

Marrón: cacao en polvo o achicoria en polvo

Verde: espirulina en polvo o té matcha en polvo

Azul: por desgracia, es muy difícil obtener el color azul sin un colorante comercial.

Un pequeño plus

Se trata de pintura comestible: si el niño se lleva las manos a la boca, no corre peligro alguno.

Tutorial

Fabricar plastilina comestible

A partir de los dieciocho meses

Nivel de dificultad: 2

Material:

2 vasos de harina

1 vaso de bicarbonato de sodio alimentario

1 vaso de agua

1 taza de sal de mesa fina

2 cucharadas del aceite vegetal de vuestra elección (girasol, oliva...)

1 colorante de vuestra elección

1 cazo

1 espátula

1 bote o tarro hermético

Instrucciones

1. Mezclad en el cazo la harina, el bicarbonato y la sal. Luego, añadid poco a poco el agua y el aceite.

Si implicáis al niño en la fabricación de la plastilina, todo el proceso será una experiencia lúdica.

2. Calentad el cazo a fuego medio y removed hasta que la masa espese y se despegue del fondo. Apagad del fuego y esperad unos

minutos a que la masa se enfríe.

3. Amasad con la mano. Si no habéis añadido el colorante en el primer paso, separad la masa en varias bolas y añadid un colorante distinto a cada una. Ajustad la cantidad de colorante en función del color deseado.

4. Guardad las bolas de masa en el frigorífico en un bote o tarro hermético. Se conservarán durante varios meses...

Y si...

La masa se vuelve pegajosa: añadid un poco de harina y amasad durante unos instantes.

La masa se seca: humedeceos las manos, añadid unas gotas de aceite vegetal y amasad.

La masa ya no está buena: si compostáis los restos de alimentos, añadid la masa al contenedor, preferiblemente en trozos pequeños para facilitar el compostaje.

Advertencia

Si preferís comprar una plastilina comercial, huid de las perfumadas y optad por las 100% de origen vegetal, en la medida de lo posible fabricadas con harinas procedentes de la agricultura biológica, como las de las marcas Green Toys o Ailefo.

Tutorial

Fabricar un tablero de actividades con objetos recuperados

A partir de los doce meses

Nivel de dificultad: 3

Material:

1 gran tablero de madera (pintadlo a vuestro gusto, si queréis)
4 tacos y tornillos (para la pared, de modo que podáis colgar el tablero con seguridad)

Pegamento fuerte o tornillos para fijar los distintos elementos

Según vuestras preferencias y lo que tengáis a mano, estos son algunos de los elementos posibles:

1 cerrojo

6 u 8 ganchos cerrados, que clavaréis en dos filas de tres (o cuatro) y una cinta o un cordón que cruzaréis y anudaréis como los cordones de un zapato

1 timbre de bicicleta

1 cremallera

1 campanilla

1 candado (con la llave colgada de una cadena clavada en el tablero)

1 rueda de mueble

1 hebilla de cinturón y el cinto de cuero con agujeros

1 mosquetón

1 codo de tubo (para que el niño se divierta tirando juguetes pequeños por él)

Y muchos más: ¡en internet encontraréis una fuente de inspiración infinita!

Instrucciones

El tablero se compone de diversos elementos de la vida cotidiana (interruptores, cordeles, timbres, ruedas...), y su objetivo es entrenar la destreza manual del niño de manera lúdica y autónoma. No es necesario comprarlos en las tiendas y son fáciles de fabricar en casa con objetos recuperados.

Ahora solo hay que disponer los distintos elementos sobre el tablero y atornillarlos. En función de la inspiración y las preferencias, podéis pintar el tablero, redondear las esquinas, añadir una agarradera... Ahora, fijad el tablero en vertical sobre una pared o un mueble, a la altura del niño.

Advertencia

Aseguraos de que todos los elementos estén bien fijados al tablero y de que ninguno presente riesgos de cortes, estrangulación o asfixia.

El capítulo 1 en síntesis

Vuestro objetivo: evitar en la medida de lo posible la compra de objetos nuevos y su elevado coste medioambiental.

Para los ecopadres y ecomadres comprometidos

Acciones sencillas y prioritarias que evitan impactos medioambientales costosos:

- Antes de adquirir nada nuevo, siempre compruebo si lo puedo comprar de segunda mano (en aplicaciones o sitios web como Vinted o Wallapop).
- El próximo mueble que compre (cuna, mesa de dibujo...) será de segunda mano.
- Compro por internet la máxima cantidad de ropa, juguetes y material de segunda mano.
- Presto, dono o vendo la ropa y los accesorios que se le han quedado pequeños a mi hijo.
- He instaurado una rotación de juguetes y de libros infantiles para que mi hijo tenga la sensación de novedad perpetua sin necesidad de comprar.

Para los ecopadres y ecomadres valientes

Si queréis dar un paso más una vez que hayáis aplicado la mayoría de las acciones anteriores:

- Compro juguetes, ropa, biberones... de ganga en rastrillos y en bolsas de puericultura.
- He propuesto a la guardería/escuela de mi hijo que instalen una caja para donaciones para los padres y madres y el personal.
- Para limitar la compra de juguetes, fabrico actividades lúdicas sencillas y gratuitas siguiendo los tutoriales.

Capítulo 2

Equiparse de un modo más ligero e inteligente



La idea de preparar la llegada de un bebé con lo justo no es la más habitual. En 2018, se vendieron en Francia más de 17 millones de productos de puericultura nuevos. Entre hamacas, tronas, juguetes, intercomunicadores, el capazo del cochecito... es fácil sentirse abrumado por la cantidad de compras que hay que hacer para el bebé, sobre todo cuando es el primero. Sin embargo, a la hora de la verdad, muchos de los objetos más habituales en las listas de

nacimiento acaban siendo innecesarios (eso si las recomendaciones oficiales no los desaconsejan taxativamente).

Y qué bien que sea así, porque, más que las compras nuevas ecorresponsables e incluso más que la compra de segunda mano o el reciclaje de objetos, la solución más ecológica de todas es no usar nada. Es hora de conservar el material que promueve la comodidad y la practicidad en el día a día y de eliminar el alud de productos innecesarios. En otras palabras: es hora de adoptar el minimalismo realista.

Acabemos con la necesidad de renovar el armario cada tres meses

Ropa: comprar con vista para comprar menos

Optar por pijamas y pantalones sin peúcos integrados

Así, se evita que se queden pequeños demasiado pronto. Al principio se les puede hacer el dobladillo si quedan un poco largos y, más adelante, se pueden llevar al tobillo. Una vez que el bebé eche a andar, recortad los pies de los pijamas usados.

No hace falta comprar todas las tallas

Muchas veces, durante el primer año de vida del bebé, es posible saltarse alguna talla, aunque eso suponga hacer dobladillos en las mangas y las perneras durante las primeras semanas.

Elegir prendas evolutivas

Si no queréis comprar ropa de segunda mano pero sí limitar los gastos y el impacto ambiental, las prendas evolutivas son la solución. Quizá ya conocéis los pantalones con cinturilla elástica regulable. Algunas marcas han llevado ese concepto aún más lejos con prendas utilizables durante dos años. Monos y camisetas imperio

regulables, jerséis que se alargan gracias a una banda de tejido que se fija con clips, camisetas de manga corta con botones integrados para acortar las mangas, pantalones dos en uno con perneras desmontables, vestidos con mangas ajustables y una abertura delantera que los transforma en blusas... Explorad pequeñas marcas éticas de fabricación nacional, como (en Francia) Little Wood o, si necesitáis un presupuesto más ajustado, grandes marcas como Tape à l'œil.



Información
útil

Etiquetas termoadhesivas para marcar las prendas con el nombre

Cuando os lo pidan en la guardería o en la escuela, intentad marcar la ropa de vuestro hijo con etiquetas de las que se cosen. Además de que las podréis reutilizar, se quitan fácilmente y sin estropear el tejido, a diferencia de las termoadhesivas.

¿Útil o fútil? La ropa de bebé

Zapatos y calcetines – FÚTILES (hasta que comienzan a andar)

Ni los zapatos ni los calcetines tienen la menor utilidad cuando el niño aún no anda. De hecho, se recomienda no usarlos mientras el bebé no camine, para que pueda explorar los pies, las sensaciones, la funcionalidad, la movilidad... Cuando comience a andar, optad por el calzado lo más flexible posible.

Prendas talla 0 – FÚTILES

A no ser que se trate de bebés prematuros, es muy habitual que estas prendas ya les queden pequeñas antes de salir de la maternidad. Así que vestid a vuestro bebé con prendas de talla de un mes desde el principio.

Bufandas para bebé – FÚTILES

Las bufandas deben prohibirse para todos los niños, por el riesgo de estrangulamiento que entrañan.

Prolongar la vida de las prendas manchadas

La clave para limpiar la prenda con éxito es actuar con la máxima rapidez: poned la prenda bajo el grifo de agua fría y frotad la mancha con jabón. Dejad reposar durante unos minutos y enjuagad la prenda sin dejar de frotar. Repetid si es necesario. Evitad mojar la

prenda con agua caliente, porque os arriesgáis a que la mancha se incruste en el tejido. Para recuperar prendas con manchas difíciles, dejadlas al sol durante todo un día. La luz solar puede hacer maravillas, porque atenúa significativamente el color de la mancha. Como último recurso, camuflad la mancha con un tinte natural casero.



Tutorial

Teñir de forma natural las prendas y los pañales manchados

Material:

1 olla grande

1 cucharón o una espátula grande

1 balde

Vinagre blanco (el mismo peso que la prenda seca)

El ingrediente colorante de vuestra elección: pieles de cebolla roja (para un amarillo anaranjado) o amarilla (para un amarillo ocre); pieles de remolacha o de aguacate (para un tono rosa pastel, ¡sí, sí!); hojas de zanahoria (para un amarillo intenso) o espinacas (para un verde claro).

Instrucciones

- 1.** Hervid en la olla y durante una hora las peladuras de verdura que hayáis elegido.
- 2.** Retirad las peladuras, apagad el fuego y dejad la ropa o los pañales en remojo en el agua coloreada durante varias horas (y hasta tres días). Removed con tanta frecuencia como podáis para que el tinte quede lo más homogéneo posible. El objetivo es obtener un tinte más intenso que el color deseado, porque la tela se aclarará cuando la lavéis.
- 3.** Escurrid la tela y enjuagadla en el balde, lleno de agua fría y vinagre blanco (proporción: una medida de vinagre por cada cinco medidas de agua). Dejad secar.
- 4.** Lavad la prenda varias veces antes de usarla, para que destiña lo que tenga que desteñir.

Advertencia

Este método requiere poner la tela en remojo a altas temperaturas. Por lo tanto, solo está indicado para tejidos resistentes al calor, como el algodón, y sin elásticos.

Material de puericultura: adiós a lo superfluo

¿Útil o fútil? El sueño del bebé

Móvil – FÚTIL

El entorno de sueño del bebé ha de ser lo más neutro posible y carecer de estímulos visuales que puedan interferir con la conciliación del sueño (véase la entrevista con una experta en sueño infantil). Por lo tanto, haced desaparecer el móvil, sobre todo si gira o es musical.

Cama con dosel – FÚTIL

Aquí, de nuevo, conviene evitar cualquier objeto suspendido sobre el bebé, para crear un ambiente sereno y neutro que favorezca la conciliación del sueño. Los doseles han de estar reservados para niños más mayores.

Protector de cuna – FÚTIL

Los protectores de cuna no solo son innecesarios para la seguridad del bebé, sino que pueden acabar siendo peligrosos, por el riesgo de

asfixia que presentan si la nariz del bebé entra en contacto con ellos. Por eso, ahora se desaconseja su uso.

Cojín antivuelco – FÚTIL

Las recomendaciones oficiales desaconsejan encarecidamente el uso de los cojines antivuelco para bebé, que son innecesarios y no se adaptan ni a sus necesidades ni a su seguridad.

Edredón y almohada – FÚTILES antes de los dos años

Las almohadas y los edredones para bebés son completamente innecesarios e incluso peligrosos antes de los dos años como mínimo, por el riesgo de asfixia que entrañan.



Máquina de ruido blanco – POR QUÉ NO

Como sucede con los adultos, hay ciertos ruidos blancos (lluvia, viento, latidos cardiacos...) que pueden facilitar que el bebé concilie el sueño. También tapan en cierta medida los ruidos del hogar durante las siestas. Sin embargo, hay que tener la precaución de no colocar la máquina demasiado cerca de la cabeza del bebé, porque los decibelios serían demasiados. Aseguraos de ponerla a una distancia mínima de dos metros.

Elegir bien: evitad las máquinas de ruido blanco inteligentes, para reducir las ondas alrededor del bebé (véase a continuación). Además, así también evitaréis el impacto medioambiental asociado a los intercambios de datos numéricos entre el aparato y vuestro móvil (consumo de energía y, por lo tanto, de agua y emisiones de gases de efecto invernadero por parte de los dispositivos, de los centros de datos, de las redes, etc.).

Monitor de bebé – POR QUÉ NO

Si lo único que os separa de vuestro bebé por la noche es un tabique delgado (y si no os alejáis mucho cuando hace la siesta), lo más probable es que no necesitéis un monitor. Por otro lado, la Agencia Francesa de Seguridad y Salud Alimentaria, Ambiental y Ocupacional (ANSES) recomienda, por precaución, limitar la exposición de bebés y niños pequeños a campos electromagnéticos.⁹ En consecuencia, si el monitor no es indispensable, mejor no tenerlo.

Elegir bien: si necesitáis un monitor, aseguraos de que dispone de la opción «Vox», que permite que el aparato solo envíe ondas cuando el bebé hace ruido. Evitad también los monitores conectados al móvil mediante aplicaciones. La asociación UFC-Que Choisir advierte de los problemas de seguridad de datos que entrañan, sobre todo porque la transmisión no siempre es segura. Además, la transferencia (y en ocasiones también el almacenamiento) de datos (con frecuencia imágenes de vídeo) por internet ejerce un impacto importante sobre el medioambiente.



Información
útil

Alargad la vida del carrito

Reparad las empuñaduras de espuma desgarradas con cinta autoadhesiva (como las de las empuñaduras de las raquetas de tenis) o con una funda para manillares de carros de bebé, que podéis comprar en internet.

Móviles, chupetes, luces de noche...: ¡decidamos!

Entrevista a la experta Maëlle Guillot, asesora del sueño infantil de cero a seis años en Bébè & Confidences

🗨️ **¿Cuál es el accesorio que se usa desde hace generaciones, ese clásico de las listas de nacimiento, del que podríamos prescindir en realidad?**

¡Los móviles! Los padres los compran para calmar al bebé, convencidos de que lo ayudarán a dormirse antes. Sin embargo, son estimulantes y ejercen el mismo efecto que los arcos de actividades, cuando lo que el cerebro necesita para reposar y conciliar el sueño es alejarse de todos los estímulos visuales y sonoros. Además, los móviles son potencialmente peligrosos cuando, a cierta edad, el bebé ya es capaz de agarrarlos y tirar con fuerza, porque los puede romper sin querer y hacerse daño con las piezas.

Mi consejo, si os regalan un móvil bonito: colgadlo sobre el cambiador o como decoración sobre el espacio de tiempo de calma en el dormitorio del niño. La música se puede convertir en un punto de referencia beneficioso durante el ritual de acostarlo.

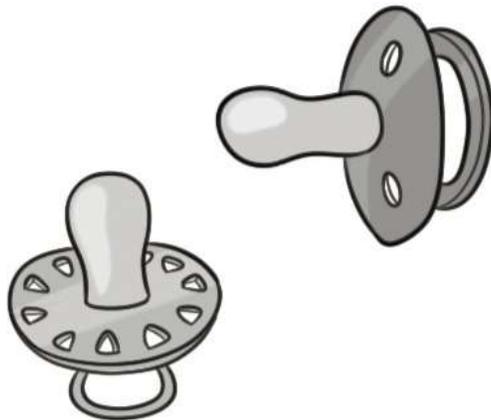


🗨️ **¿Y un ejemplo de accesorio que podría parecer superfluo pero que no lo es?**

La cortina opaca de viaje de The Gro Company para las siestas diurnas o durante viajes o en verano, cuando el sol se pone más tarde.

Con demasiada frecuencia, los padres se aferran a la idea de que el bebé tiene que dormir las siestas a plena luz para poder dormir mejor por la noche. Este consejo se da con mucha frecuencia cuando se habla de la vuelta a casa en las maternidades y durante los cursos de preparación al parto. En realidad, los bebés ya son capaces de distinguir entre el día y la noche a partir de las cuatro semanas y, como muy tarde, a las ocho semanas. De hecho, el ritmo circadiano se empieza a instaurar ya a esa edad y, para estimular la

secreción de melatonina (la hormona del sueño), es preferible que el bebé duerma las siestas en la penumbra o en la oscuridad si nos damos cuenta de que le cuesta conciliar el sueño y desconectar del entorno. Usar cortinas opacas facilita un sueño reparador y de mejor calidad.



🗨️ **¿Por qué la decoración minimalista es la más adecuada para el dormitorio de los peques?**

Primero, por motivos de seguridad (para prevenir la muerte súbita del lactante) y también para reducir al máximo los estímulos visuales, que son contraproducentes para el sueño del bebé. Se recomienda que el entorno de sueño del bebé sea lo más minimalista posible y que el dormitorio esté ordenado y ventilado, sin límite de edad.

También se recomienda delimitar los distintos espacios en el dormitorio, por ejemplo, la zona de cambio de pañal, el rincón de

lectura, el de juego y el de dormir (donde solo está la cama, para no asociar el sueño a nada más).

🗨️ **¿A partir de qué edad puede ser interesante usar luces de noche? Las hay de todo tipo: de las que cambian de colores, de las que giran, de las que cantan e incluso de las que se conectan al móvil de los padres. ¿Son útiles todas estas opciones?**

Las luces de noche, o quitamiedos, son útiles a partir de los dos años de edad, cuando aparece el miedo a la oscuridad (periodo durante el que se adquiere el lenguaje y el niño empieza a tener una imaginación desbordante respecto a cuentos o situaciones reales de la vida).

Antes de esa edad, son útiles durante la rutina de acostarlo, para crear un ambiente agradable y suave y estimular la secreción de melatonina. En mi opinión, los dos criterios de elección más importantes a la hora de comprar una luz de noche son la sencillez y una intensidad lumínica leve.

🗨️ **¿Los chupetes son útiles y recomendables?**

Hasta las diez o doce semanas, el bebé es incapaz de encontrarse el pulgar, por lo que es recomendable usar un chupete para espaciar las tomas de pecho o de biberón y responder a la necesidad de succión (que estimula la secreción de endorfinas, unas hormonas que promueven el bienestar, el confort y, por lo tanto, el sueño). Los chupetes también tienen una función preventiva en la muerte súbita del lactante.

Sin embargo, cuando se trata de bebés que toman el pecho, hay que prestar atención a la confusión pecho/chupete durante el primer mes y es preferible esperar al menos un mes o hasta que el amamantamiento se haya consolidado antes de ofrecer el chupete.

Pasadas las diez o doce semanas, el chupete ya no es tan crucial, porque el bebé se puede encontrar los dedos, el pulgar o el puño y satisfacer así la necesidad de succión si esta sigue presente. También es esta la edad a la que a los bebés les resulta más fácil desprenderse de hábitos, por lo que es ideal para retirarle el chupete.

Se recomienda que el bebé deje de chuparse el dedo o de usar el chupete antes de los tres años y se le puede ayudar a hacerlo progresivamente. Los dentistas y los logopedas coinciden en que retirar el chupete ayuda, entre otras cosas, a prevenir retrasos del lenguaje o alteraciones en el desarrollo del rostro (separación entre los dientes superiores, deformación del paladar, respiración bucal...).



¿Útil o fútil? Accesorios de puericultura

Andador – FÚTIL

Los profesionales de la primera infancia desaconsejan totalmente los andadores con ruedas. El niño no aguanta su peso, por lo que pierde los puntos de referencia corporales, la motricidad se entorpece y no puede trabajar el equilibrio. Los columpios saltarines para bebé (que se cuelgan del techo) presentan los mismos riesgos. Vale más dejar

que el bebé explore con libertad por el suelo y descubra su motricidad y su movilidad a su propio ritmo.



A partir de los doce meses, un carrito con ruedas puede ayudar al bebé a explorar sus capacidades de deambulación con más confianza.

Asientos para bebé tipo Bumbo® – FÚTILES

Los profesionales de la primera infancia desaconsejan sentar a los bebés pequeños que aún no son capaces de sentarse solos. Estos asientos atrapan al bebé y lo obligan a adoptar una postura para la que su estructura muscular aún no está preparada.

Bolso cambiador – POR QUÉ NO

Al salir de casa, de viaje, en la guardería..., uno de estos bolsos puede ser práctico. No es indispensable, aunque los múltiples bolsillos y departamentos hacen que sea más fácil de usar que una mochila o un bolso clásico.

Información
útil

Lo más sencillo suele ser lo más duradero

Ya se trate de juguetes o de complementos para la vida diaria, el modelo más sencillo suele ser también el más longevo. Un ejemplo: preferid los orinales de aprendizaje clásicos a los llamados «orinales inteligentes» que emiten sonidos o música. Estos aparatos no solo se averían con frecuencia, sino que su reparación (y, por lo tanto, reutilización por parte de otro niño) es más difícil.

¡Por fin regalos para recién nacidos (o de cumpleaños) útiles!

A continuación, encontraréis algunas ideas muy prácticas de regalos para recién nacidos o de cumpleaños:

- Regalar experiencias (masaje posnatal en un *spa*, taller de masajes para bebé, clases de natación para bebés, sesiones de asesoría de lactancia o de sueño infantil...).
- Juguetes y material de segunda mano.
- Tarjeta-regalo de una ludoteca en línea.
- Comida casera o una hora de tiempo para que os ayuden con las tareas domésticas (ies el mejor regalo que se les pueda hacer a padres y madres recientes tras la llegada del bebé!).

Y, si vuestros seres queridos prefieren haceros regalos más tradicionales:

- Libros de segunda mano.
- Material que hay que comprar nuevo (colchón, silla de automóvil...).
- Tarjetas-regalo de sitios web que vendan productos comprometidos y útiles.
- Cosmética slow (<www.slow-cosmetique.com>). Aquí encontrarás artesanos comprometidos y podrás comprar productos de higiene y cosmética artesanales y más respetuosos con la salud y el medioambiente (crema hidratante para bebés, linimento, jabones sólidos para bebés, algodones lavables...).
- Bebé au Naturel (<www.bebe-au-naturel.com>): el sitio web de referencia para objetos ecorresponsables en el mundo de los bebés y de la infancia: de pañales a biberones pasando por vajilla infantil, juguetes, ropa e incluso comida.
- Sin BPA (<www.sans-bpa.com>): un sitio de venta de productos cotidianos sin plástico: fiambreras, biberones de acero inoxidable o vidrio, recipientes sin plástico, platos de acero inoxidable con compartimentos, cantimploras infantiles, pajitas lavables, bolsas de merienda...



Falsa
buena idea

Objetos personalizados

Si se bordan las toallas, la ropa o los peluches con el nombre del bebé, es mucho más difícil que otro niño los reutilice.

¡Te traigo todo el armario del bebé de tu prima!

Y aquí tienes unos macarrones gratinados caseros y un bono para un masaje.



¡Psst! ¡Te cambio diez peluches por el bono de masaje!

... y las galletas caseras.





¿Qué hacer con los juguetes que ya no se quieren?

Si los juguetes y los libros están en buen estado, dales la oportunidad de hacer feliz a otro niño vendiéndolos o regalándolos en plataformas, aplicaciones y asociaciones. También los podéis donar a los profesionales a los que acudáis, para que los tengan en sus salas de espera.



Proponed a vuestra empresa que organicen una colecta de juguetes para bebés y niños que luego donaréis a una asociación benéfica local o nacional.

En España, podéis donar juguetes en buen estado a, por ejemplo, Cruz Roja. Allí, trabajadores en programas de reinserción profesional los clasificarán, completarán y limpiarán antes de ponerlos a la venta a particulares.



Si el problema es solo que al juego de mesa le falta una ficha o si reparar el juguete es fácil, lo podéis donar a particulares en Wallapop, aclarando en la descripción que es una donación, en el Marketplace de Facebook o en la aplicación gratuita GEEV.

Reparar los juguetes es una buena manera de prolongar su vida. Puede ser tan sencillo como sustituir las bolas que se han perdido en lugar de deshacerse del juguete por completo. Sin embargo, prestad atención a que la reparación no sea peligrosa (piezas que se pueden desprender, pegamentos tóxicos, puntas de tornillo...). En estos casos, lo mejor es sustituir el juguete.

El reciclaje de juguetes aún no está demasiado extendido. Si se trata de un juguete electrónico, os podéis deshacer de él en un punto limpio o en tiendas de bricolaje, supermercados, tiendas de electrodomésticos, etcétera, que tengan puntos de reciclaje de artículos eléctricos y electrónicos.

En cuanto al resto de los juguetes, si es imposible usarlos, también los podéis depositar en un punto limpio, donde podrán reciclar algunos de sus componentes.



Normalmente, marcas grandes de juguetes (Hasbro o Mattel, entre otras) inician programas de reciclaje de sus productos. Ofrecen el servicio de enviar gratuitamente los juguetes rotos o estropeados para reciclar el plástico y utilizarlo en mobiliario exterior, cajas de almacenamiento, etcétera. Para saber más:



<hasbrotoyrecycling.hasbro.com/worldwide>

Alto al greenwashing: certificados ecológicos fiables

¿No sabéis qué información buscar en las etiquetas de los productos nuevos para determinar si son ecológicos o no? ¿La información que buscáis no aparece reflejada? ¿Os perdéis en los pasillos de los supermercados y no queréis tener que descifrar cada artículo uno a uno? La función de los certificados ecológicos es, precisamente, hacer ese trabajo por vosotros. Gracias a un logo sencillo, os guían fácil y rápidamente hacia los productos más respetuosos con el medioambiente.

Certificados ecológicos fiables

Certificados: ¿de qué nos informan?

Los certificados imponen al fabricante una lista de criterios muy concretos: procedimientos de fabricación, ingredientes prohibidos, residuos limitados de algunas sustancias en el producto acabado... Cada certificado tiene su propia lista de criterios. Para ser fiable, es fundamental que el certificado dependa de un control independiente: una agencia independiente garantiza de manera imparcial que el fabricante que ha solicitado el certificado cumple con todos los criterios obligatorios. Cuando es así, puede incluir el logo del certificado en sus productos.

El certificado no garantiza que el producto sea perfectamente ecológico, pero sí que aporta información clara, inteligible y, por lo general, accesible a los consumidores. En el caso de los certificados de confianza que aparecen en las páginas que siguen, garantizan un nivel mínimo de compromiso y de acciones medioambientales por parte del fabricante.

Algunos certificados ecológicos de confianza que tener en mente

Etiqueta Ecológica Europea ★★★



Si solo vas a recordar un certificado, que sea este. Lo conceden las autoridades europeas y es especialmente práctico, porque se puede encontrar en una miríada de productos de uso habitual: ropa, ropa de hogar, edredones y almohadas, muebles, productos de limpieza, papel higiénico, pañales, pañuelos, material escolar, pintura, productos cosméticos...

Como todo certificado generalista, los criterios varían de una categoría de productos a otra. Por lo general, atiende a los principales impactos medioambientales del producto a lo largo de todo su ciclo de vida (extracción/producción de materias primas, fabricación, transporte, uso y fin de vida). También tiene en cuenta

el rendimiento, la calidad y el impacto del producto sobre la salud. Todo ello hace de este certificado un indicador ecológico global y relativamente completo.

Etiqueta Ecológica Nórdica ★★★



La Etiqueta Ecológica Nórdica también es generalista. Se puede encontrar en muchos productos, como ropa de bebé, juguetes, ropa de casa, pañales, pañuelos, productos cosméticos, productos de limpieza...

Los criterios comprenden los principales impactos medioambientales de los productos a lo largo de todo su ciclo vital y son tan completos e incluso algo más exigentes que los de la Etiqueta Ecológica Europea. Por desgracia, es menos frecuente hallarlo en los supermercados europeos.



NF Environnement ★



Este certificado ecológico francés tiene en cuenta varias categorías de productos de uso cotidiano, sobre todo colchones, ropa de casa, muebles, material escolar y pintura. Evalúa de forma general algunos de los principales impactos medioambientales de la fabricación y el uso del producto.

Certificados ecológicos específicos para productos textiles

En cuanto a las prendas de ropa, trapos, toallas o peluches que vayáis a comprar nuevos, elegid, en la medida de lo posible,

artículos que cuenten con los certificados siguientes.

GOTS (Global Organic Textile Standard)



Este certificado es muy habitual en las tiendas de ropa infantil y garantiza que la prenda está confeccionada con al menos un 70% de fibras procedentes de la agricultura biológica y que, durante la fabricación, se han usado procedimientos que consumen menos energía y agua. También controla la presencia de formaldehído (uno de los principales disruptores endocrinos) en el tejido y prohíbe el uso de determinados productos tóxicos durante el teñido y el tratamiento de este.

Oeko-Tex Made In Green



La certificación Oeko-Tex Made In Green limita la presencia de determinadas sustancias nocivas en el producto acabado. También impone procedimientos de fabricación y de transformación con un

consumo reducido de agua y de energía, así como la limitación de la contaminación que la fábrica lanza a la atmósfera.

No hay que confundir la certificación Oeko-Tex Made In Green con la certificación Oeko-Tex Standard 100, que solo informa de las sustancias tóxicas contenidas en el producto final. Por lo tanto, este segundo certificado no informa del impacto medioambiental.

Ecocert Textile



El certificado Ecocert Textile es menos frecuente y garantiza tanto que el cultivo de las fibras naturales respeta la biodiversidad como que las fibras naturales, como el Lyocell, proceden íntegramente de bosques sostenibles. Limita el consumo de agua y de energía y las sustancias usadas durante la fabricación del tejido y controla también la presencia de formaldehído.

Para descubrir certificados fiables en productos de cosmética y de higiene para el bebé, pasad al capítulo 6.

Cuando se trata de compras de segunda mano, buscar estos certificados no es demasiado útil. El interés de las certificaciones ecológicas reside en que motivan a los fabricantes a adoptar prácticas más virtuosas y a reducir los impactos medioambientales de la fabricación de objetos. Cuando compramos de segunda mano,

el objeto ya se ha comprado y usado. Que cuente con un certificado ecológico o no carece de importancia.

La única certificación que quizá sea interesante buscar en las compras de segunda mano es la Oeko-Tex Standard 100, si queréis un producto textil más sano (véase explicación anterior).

¡No os fieis de cualquier certificado!

Certificados poco exigentes

No todos los certificados supuestamente «ecológicos» son dignos de confianza. Algunos no son independientes y las propias marcas se los atribuyen. Otros tienen en cuenta pocos criterios y, por lo tanto, ofrecen pocas garantías. Este es el caso, por ejemplo, de la certificación Better Cotton Initiative (BCI), que impone una reducción del uso de pesticidas y de fertilizantes sintéticos, así como una mayor protección de los trabajadores agrícolas durante la aplicación de estos. Es un objetivo muy noble. Pero, primer problema: con frecuencia, esta etiqueta se confunde con la del algodón orgánico, que es mucho más exigente. El algodón BCI es más barato que el orgánico, por lo que muchas marcas de moda rápida para niños y adultos lo prefieren.

Certificados engañosos

Segundo problema: al contrario de lo que cabría pensar, la certificación BCI no garantiza necesariamente la compra de una

prenda cuyo algodón se ha cultivado con menos pesticidas y fertilizantes. ¿Por qué? Por el principio de «balance de masa»: un fabricante de textiles compra cierta cantidad de algodón con certificado BCI y, por lo tanto, cultivado según los criterios estipulados por la certificación. Esto le permite vender prendas etiquetadas como BCI a los consumidores, independientemente de cuándo y con qué algodón hayan sido fabricadas, siempre que se trate de la misma cantidad de algodón. Es más que probable que una camiseta con el indicativo Better Cotton Initiative en la tienda solo contenga una mínima parte de algodón BCI..., si es que contiene algo. Por lo tanto, es inútil elegir un *body* BCI si el objetivo es estar seguros de que el tejido que roza la piel de vuestro bebé sea más sano.



Comprar nuevo: ¿qué productos, marcas y materiales elegir?

Muebles (cama, cambiador, cómoda...)

Si decidís comprar un mueble nuevo, limitaréis al máximo el impacto medioambiental si os aseguráis de que:

- Sea preferiblemente de **madera natural** (evitad los aglomerados y los contrachapados, que contienen muchos pegamentos).
- Esté certificado con la **Etiqueta Ecológica Europea, NF Environnement** o la **Etiqueta Ecológica Nórdica** (aportan más garantías ecológicas que los certificados FSC o PEFC, más habituales).
- Esté **fabricado lo más cerca posible** de vuestro país.
- Y provenga, idealmente, de una **pyme**. Si el presupuesto lo permite, en España, Mobikids propone una amplia variedad de muebles (para bebés y niños) estéticos e innovadores y de fabricación lo más ecológica, local y comprometida posible.

Colchones

Cuando se trata del colchón del bebé, se recomienda comprarlo nuevo y no de segunda mano, por cuestiones de higiene y de

comodidad (leed acerca de qué no comprar de segunda mano, y por qué, en la «Guía práctica para equiparse de segunda mano»). Para reducir el impacto medioambiental del colchón, elegid uno que:

- Sea de **materiales naturales, como el látex o la fibra de coco**: estos materiales son más ecológicos que la más habitual espuma sintética derivada del petróleo. Las marcas Kadolis y Atelier Morphée venden colchones de fibra de coco y de látex natural.
- Esté **fabricado lo más cerca de vosotros que sea posible**: las marcas que acabo de mencionar, por ejemplo, fabrican los colchones en España y en Francia, respectivamente.
- Cuente con el certificado **Oeko-Tex Standard 100 o el Oeko-Tex Made In Green**: estos certificados garantizan que se ha controlado y limitado el uso de determinadas sustancias peligrosas en los textiles.
- **No esté tratado contra ácaros**: estos tratamientos, por desgracia muy frecuentes en las camas y la ropa de cama para bebés, acostumbran a contener disruptores endocrinos.
- **Tenga funda extraíble**: poder lavar la funda en caso de fugas alargará la vida del colchón.





Nota: se desaconseja usar sábanas bajas impermeables, porque el PVC que contienen impide que el colchón respire bien y aumenta el riesgo de que acumule humedad.

¿Y no hay ningún colchón que garantice que duerma toda la noche de un tirón?



Información útil

Los beneficios de lo local

Las compras de proximidad hacen mucho más que evitar el impacto del transporte del objeto. Aunque pensamos menos en ello, también favorecen las prácticas industriales más responsables. Un producto fabricado en Europa tiene que cumplir con una legislación medioambiental más exigente que en Asia, por ejemplo.

Libros

Conviene evitar la compra de libros sonoros nuevos, porque la fabricación del sistema electrónico que contienen tiene un gran impacto medioambiental (véase más adelante). Además, repararlos es muy difícil y, cuando el libro deja de emitir sonidos, pierde el interés y acaba siendo casi inútil.



Información
útil

A menos electrónica, menos impacto

Los objetos eléctricos y electrónicos son de los productos manufacturados de fabricación más contaminante, sobre todo por los procesos de extracción, clasificación y transformación de los múltiples minerales que contienen, como cobre, aluminio,

zinc, cobalto o incluso litio. Si queréis juguetes electrónicos, evitad comprarlos nuevos.

La ropa

¿Fibras naturales o sintéticas?

Las fibras sintéticas, como el poliéster, son elásticas, flexibles, suaves, ligeras y baratas, por lo que, con frecuencia, son imposibles de evitar en el armario del bebé. Son derivadas del petróleo y su fabricación ejerce un impacto muy gravoso sobre el medioambiente. Por lo tanto, es mejor comprarlas de segunda mano. Cuando compréis prendas de ropa nuevas, optad en la medida de lo posible por fibras naturales vegetales, sobre todo algodón, pero también cáñamo, lino, bambú...

Limitar las microfibras sintéticas

¿Sabíais que cada vez que laváis prendas de ropa con fibras sintéticas se desprenden de ellas microfibras que se van con el agua del lavado? Como las depuradoras no las pueden filtrar bien antes de su expulsión, se acaban convirtiendo en una de las principales causas de la contaminación plástica de los ecosistemas naturales. Para reducir la cantidad de microfibras liberadas durante el lavado de la ropa, reducid la velocidad del centrifugado de la lavadora, evitad lavar la ropa si no es necesario y elegid un programa de lavado a 30 °C o menos.

Cada vez más lavadoras modernas cuentan con filtros de microfibras. Si es el caso de la vuestra, limpiadlo con regularidad y siguiendo las instrucciones del fabricante. Si vais a comprar una lavadora nueva, optad por modelos con un filtro de microfibras de fácil acceso (en el cajón del detergente en lugar de en la parte posterior de la máquina, por ejemplo).

Información
útil

Textiles nuevos y sustancias nocivas

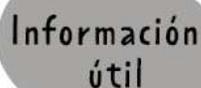
Los productos textiles nuevos acostumbran a contener retardantes de llama, que son disruptores endocrinos importantes. Si compráis prendas nuevas, lavadlas varias veces antes de ponérselas al bebé. Lo mismo vale para los peluches.

¿Tengo que usar
un detergente
especial para la
ropa de bebé?



¿Y si el «detergente para ropa de bebé» fuera un argumento de *marketing* vacío? Estos detergentes no son necesariamente más ecológicos ni están más exentos de disruptores endocrinos que el resto. Tanto si es para vosotros como para vuestro hijo, optad por detergentes:

- Con **certificación Ecocert, Etiqueta Ecológica Europea o Nature & Progrès**: son certificados fiables que garantizan una fabricación y unos ingredientes con un impacto reducido sobre la salud y el medioambiente.
- **(Preferiblemente) en polvo**: para limitar el embalaje.
- **Sin perfume**: por desgracia, apenas hay detergentes sin perfume. Sin embargo, este criterio es crucial en el caso de los bebés, que son muy sensibles a los perfumes intensos. Además, durante los primeros meses de vida, el olor natural de la piel de los padres es un punto de referencia indispensable para ellos.



Información
útil

Reducid el consumo energético de la lavadora

- Elegid el programa «eco».

- Lavad a 30 °C o en frío (lavar a 30 °C en lugar de a 90 °C reduce de media el consumo eléctrico de la lavadora en dos tercios).¹⁰
- En la medida de lo posible, secad la ropa al aire libre en lugar de en la secadora (reducirá vuestro consumo anual de electricidad unos 350 kWh de promedio).¹¹

Juguetes y peluches

Idealmente, elegid juguetes que cuenten con certificados ecológicos fiables y con criterios exigentes respecto al impacto medioambiental del producto, su toxicidad, su longevidad e incluso las condiciones de trabajo de los trabajadores, como la Etiqueta Ecológica Nórdica (Nordic Swan Ecolabel) o Blue Angel. Aunque son más difíciles de encontrar en las tiendas, los hallaréis en los juguetes de las marcas The Puppet Company o los juegos de construcción de Bioblo Play o algunos productos de Ecoduka.

Si no os resulta fácil encontrar estos certificados ecológicos, hay otras marcas de juguetes comprometidas, como Grimm's, Ever Earth, Plan Toy, Hévéa, Heimes o Haba.





La certificación 1% para el planeta indica que la marca se compromete a invertir el 1% de sus beneficios a asociaciones que trabajan para la protección del medioambiente. Por lo tanto, la presencia del logo da un pequeño plus a la compra de productos nuevos.

Información
útil

Juguetes: ¿por qué comprarlos de segunda mano siempre que sea posible?

Se estima que en Francia se vendieron al menos 219 millones de juguetes nuevos en 2019.¹² Ya estén fabricados con plásticos, componentes electrónicos, madera o incluso tejidos, la fabricación masiva de estos productos ejerce un impacto muy profundo sobre el medioambiente. Su transporte, con frecuencia intercontinental, también contribuye a esta huella ecológica (la mitad de los juguetes que se vendieron en Francia

en 2020 procedían de China),¹³ al igual que su, con frecuencia, breve esperanza de vida. Cada año, setenta y cinco mil toneladas de juguetes acaban en los contenedores de basura franceses.¹⁴

¿Y qué hay de los juguetes nuevos supuestamente ecorresponsables? A pesar de todo, también dejan una huella medioambiental significativa. Por lo tanto, siempre que sea posible, conviene comprar juguetes de segunda mano (fáciles de encontrar en perfecto estado en las direcciones presentadas en el capítulo 1), dado que apenas ejercen impacto sobre el planeta.

Juguetes de madera: cinco reglas de oro para evitar el greenwashing

No todos los juguetes de madera son necesariamente ecológicos ni carentes de riesgos. Algunos objetos de madera proceden de deforestaciones ilegales, mientras que otros se han tratado con pinturas o ceras con disruptores endocrinos. Por lo tanto, es crucial seguir las indicaciones siguientes a la hora de comprar juguetes de madera:

1. Elegir juguetes con certificado FSC o PEFC, que garantizan el uso de métodos de silvicultura sostenibles. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no informan de los tratamientos a los que se ha sometido la madera del producto acabado.

2. No fiarse de afirmaciones generales («no tóxico», «sin productos tóxicos», «ecológico») que no estén validadas por la ley y no aporten información concreta.

3. Elegir juguetes tratados con pinturas al agua si es probable que acaben en la boca del bebé, para evitar las pinturas con disolventes. Lo mejor es optar por pigmentos vegetales.

4. Idealmente, elegir juguetes de madera sin barnizar si es probable que acaben en la boca del bebé. Lo más habitual son los juguetes de madera al aceite (a poder ser, un aceite vegetal).

5. Elegir juguetes de madera de verdad, porque los aglomerados y los contrachapados contienen mucha cola.

Muy pocas marcas de juguetes cumplen todos estos requisitos, pero hay algunas que sí, como Grimms, Heimess o Ever Earth.



Juguetes de plástico: seis reglas de oro para elegirlos

1. Pasar de los juguetes de plástico viejos: acostumbran a contener sustancias peligrosas que antes estaban permitidas (como el cadmio o el plomo en los juguetes fabricados en la década de 1980).

2. Preferir los «bioplásticos» (si es posible, de caña de azúcar): si no los compráis de segunda mano, buscad plásticos «alternativos» para limitar el impacto medioambiental de su fabricación. Sin embargo, prestad atención, porque muchos se fabrican a partir de recursos alimentarios (como almidón de maíz o de patata) y, por lo tanto, usan superficies agrícolas, irrigación masiva y fitosanitarios (fertilizantes, insecticidas, herbicidas...). Por lo tanto, buscad bioplásticos fabricados a partir de desechos vegetales, como las fibras de caña de azúcar.

3. Elegir caucho natural: la fabricación de juguetes de caucho natural, que se obtiene de la savia del árbol del caucho, tiene una huella medioambiental más conveniente.

4. Preferir la silicona al plástico en los juguetes susceptibles de acabar en la boca del bebé: al igual que los plásticos clásicos, este material también puede proceder del petróleo. Por lo tanto, no ofrece ventajas adicionales en cuanto al medioambiente, pero sí que presenta menos riesgos potenciales respecto a la liberación de compuestos.

5. Evitar los plásticos pintados en los juguetes susceptibles de acabar en la boca del bebé: a veces, la pintura se añade sobre el plástico y, como se descama con facilidad, supone un riesgo para la salud. Preferid plásticos coloreados en su composición más que en la superficie.

6. No demonizar el plástico: el plástico es ligero y sólido y, en ocasiones, es la opción más práctica, si no indispensable. Librar una guerra contra todos los juguetes de plástico no solo sería inútil, sino

también ineficaz, sobre todo cuando se trata de juguetes de segunda mano o donados/prestados.



El prefijo bio- del término bioplástico señala, sencillamente, que el material se ha fabricado a partir de moléculas obtenidas de tejidos vivos (en este caso, vegetales). En absoluto indica que el producto proceda de cultivos biológicos o que no suponga riesgo alguno para la salud o el medioambiente.

El adjetivo bío (o biológico) significa estrictamente que el producto procede de la agricultura biológica. Hace referencia a etiquetas concretas y a especificaciones determinadas, por lo que no se debe usar como sinónimo de natural o ecológico.

El capítulo 2 en síntesis

Vuestro objetivo: equiparos de la manera más ligera posible para reducir las compras (y los impactos medioambientales) innecesarias. Limitar el impacto ecológico de la compra de productos nuevos.¹⁵

Para los ecopadres y ecomadres comprometidos

Acciones sencillas y prioritarias que evitan impactos medioambientales costosos:

- Compro prendas sin peúcos integrados y salto algunas tallas (sobre todo durante el primer año de vida del niño) para renovar el armario con menos frecuencia.
- No compro material innecesario (o incluso desaconsejado), como móviles, protectores de cuna, andadores, columpios saltarines...
- Elijo muebles evolutivos (trona, cama...) para poder usarlos durante años.
- Si compro juguetes nuevos, los elijo de bioplástico de caña de azúcar, de caucho natural o de madera natural FSC pintada al agua.
- Si los compro nuevos, elijo muebles de madera natural (no de contrachapado o aglomerado), con certificado FSC o PEFC, y

artículos textiles con certificado GOTS, Oeko-Tex Made in Green o Ecocert Textile.

Para los ecopadres y ecomadres valientes

Si queréis dar un paso más una vez que hayáis aplicado la mayoría de las acciones anteriores:

- Solo pido (y ofrezco) regalos de segunda mano.
- Compro un colchón de materiales naturales, fabricado en mi país (o en un país vecino) y sin tratamientos antiácaros.
- Compro juguetes con la Etiqueta Ecológica Nórdica o Blue Angel o de marcas comprometidas, como las citadas en Comprar nuevo: ¿qué productos, marcas y materiales elegir?.

Capítulo 3

Leche ecorresponsable



Cada vez oímos hablar más de ellos: los disruptores endocrinos son omnipresentes en nuestro día a día y, sí, también están en los plásticos alimentarios. ¿Cuál es el problema? Que los niños son especialmente vulnerables a estos agentes contaminantes. Otro problema: los plásticos también son omnipresentes en todo lo que concierne a su alimentación, comenzando por los emblemáticos biberones. Y también están ahí incluso cuando damos el pecho, ya

se trate de las bolsitas de congelación desechables o de los botes reutilizables para la conservación de la leche materna.

El impacto medioambiental de la leche con que alimentamos a los bebés no acaba ahí. Basta con pasear por los pasillos de puericultura de una gran superficie o con navegar en línea para constatar con asombro la infinidad de objetos milagrosos que los fabricantes inventan para prometer biberones preparados con el mínimo esfuerzo. En este aspecto, las familias de los bebés que toman el pecho tampoco se quedan atrás. Desde máquinas electrónicas que preparan la leche de fórmula a aparatos innecesarios para dar el pecho, ha llegado la hora de separar el grano de la paja.

Biberones de plástico: ¡están desfasados!

Por qué el plástico es peligroso para los bebés

Los plásticos contienen aditivos que les otorgan distintas propiedades: color, elasticidad, opacidad, flexibilidad, dureza, grosor... Algunas de esas sustancias son disruptores endocrinos.

¿Qué son los disruptores endocrinos?

Estas sustancias, que con mucha frecuencia están presentes en el plástico, la pintura, los cartones alimentarios, los productos de limpieza, los cosméticos, algunos medicamentos o incluso muchos alimentos, llegan a nuestro cuerpo (ya sea por inhalación, por ingestión o incluso por contacto con la piel) y pueden tener efectos muy perjudiciales a largo plazo. Sobre todo, se les atribuye un aumento del riesgo de desarrollo de determinados tipos de cáncer, de infertilidad, de alteraciones tiroideas, etcétera. Las industrias usan parabenos, bisfenoles, ftalatos, hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), entre otros, por distintos motivos: como conservantes, retardantes de llama o pesticidas. Su presencia en nuestro día a día también puede ser involuntaria. Es el caso, por ejemplo, de los metales pesados que los peces absorben de su entorno o de los HAP que se crean en los humos de las barbacoas.

Información
útil

Los disruptores endocrinos y los niños no son una buena combinación

Como sus órganos aún están en desarrollo, los fetos, los bebés y los niños pequeños son especialmente sensibles a los peligros de los disruptores endocrinos. En ocasiones, los efectos de las sustancias a las que exponemos a los niños no se manifiestan hasta que alcanzan la edad adulta.

¿Los podemos
eliminar de
nuestra vida?



Por desgracia, sería inútil intentar eliminar por completo los disruptores endocrinos de nuestro entorno, porque son omnipresentes en nuestro día a día. Por el contrario, sí que podemos limitar significativamente nuestra exposición a ellos si adoptamos

algunas de las medidas que presenta el libro. También hay que pensar en los productos de limpieza, una de las principales fuentes de contaminación en el hogar.

Cómo reducir el peligro de los plásticos

El riesgo de migración de aditivos de un plástico a un alimento aumenta en determinadas situaciones, que conviene evitar siempre que sea posible en la alimentación de los niños pequeños:

- **Cuando el alimento está en contacto prolongado con el plástico:** este es el caso, por ejemplo, de los purés y de las compotas comerciales envasados en botecitos de plástico.

Estos riesgos se multiplican en dos casos:

- **Si el alimento es graso:** como la leche materna, los aceites, la mantequilla, la margarina...
- **Si el alimento es ácido:** como el tomate en conserva (la cara interna de la lata metálica está cubierta de un barniz plástico epoxi) o el zumo de naranja en botella o brik.

Si el alimento está caliente: es fundamental no calentar nunca la comida de un niño en un recipiente de plástico (ni servirle alimentos calientes en recipientes de plástico). Esto es válido incluso para los recipientes de plástico aptos para microondas.



Por desgracia, no. La Unión Europea no prohibió el uso de bisfenol A (un conservador que se considera cancerígeno) en la fabricación de biberones hasta 2011 y no actualizó las restricciones sobre el uso de BPA en materiales plásticos en contacto con alimentos hasta 2018. Sin embargo, estas restricciones no garantizan en ningún caso la inocuidad del producto y del resto de sus componentes. En la actualidad, no existe ninguna garantía de que un plástico, ni siquiera si es «apto para el contacto con alimentos», no suponga un peligro para la salud.



Biberones prácticos, resistentes y sin plásticos. ¡Existen!

Biberones de vidrio antirroture

Los biberones de vidrio son preferibles a los de plástico. Sí, es cierto que pesan más y son más caros, pero también son la opción más sana para el bebé. Podéis reducir el coste si los compráis de segunda mano y reducir el posible riesgo de rotura si adquirís biberones de vidrio con funda de silicona, como los de la marca Lifefactory.

Biberones de acero inoxidable

También hay biberones de acero inoxidable, como los de las marcas Pura o Klean Kanteen. Son ligeros e irrompibles, por lo que resultan especialmente prácticos en el exterior. La graduación está en la pared interna y son compatibles con los calentabiberones.



Aseguraos de comprar acero inoxidable de calidad comprobando que lleve la marca «inox 10/18».

Idea
preconcebida

«Los biberones de bioplásticos son una alternativa ecológica y segura»

A pesar de que, por lo general, los plásticos «alternativos» son más ecológicos, nada garantiza que en su fabricación no se hayan usado los mismos aditivos (potencialmente nocivos) que en la de un plástico derivado del petróleo: ftalatos, bisfenoles, etcétera.

Las guarderías acostumbran a pedir a los padres que no lleven biberones de vidrio, para evitar el riesgo de roturas. En este caso, se pueden usar biberones de acero inoxidable, que el adulto puede calentar poniéndolos bajo agua caliente del grifo o en un calentabiberones.

¿Qué tetinas hay
que elegir?



Ya sean de silicona o de caucho natural, lo más importante es cambiar con regularidad las tetinas del biberón, incluso antes de que aparezcan los primeros signos de desgaste, porque los materiales dañados tienden a liberar más fácilmente ciertos componentes. Tened en cuenta también que la vida de las tetinas de caucho es más corta que la de las de silicona.

Cómo esterilizar los biberones sin aparatos

Evitad la esterilización química, porque el cloro es el ingrediente principal de las pastillas de esterilización en frío. Preferid siempre la esterilización térmica. No es necesario invertir en un esterilizador eléctrico: basta con hervir agua en una olla grande. Hervid los biberones durante al menos cinco minutos.

Tutorial

Esterilizar biberones sin aparatos ni productos químicos

1. Llenad la olla con agua del grifo y calentadla a fuego medio.
2. Cuando el agua hierva, meted los biberones y las tetinas y dejadlos hervir durante al menos cinco minutos.
3. Sacadlos del agua con un utensilio limpio y secadlos con un paño limpio y seco.

iY ya está!

Leche materna: soluciones minimalistas sin plástico

El peligro que el plástico supone para los bebés no se limita a los biberones.

Almacenar leche materna sin producir desechos de plástico

Tal y como he explicado antes, algunos elementos del plástico pasan con facilidad a los alimentos ricos en grasa. Para evitar el riesgo y reducir los desechos, sustituid las bolsas de plástico desechables para leche materna por botes pequeños de vidrio (por ejemplo, reciclad botes de potito vacíos) aptos para frigorífico y congelador. Inconveniente: ocupan más espacio.



Sí, siempre que se respeten dos reglas de oro:

- **Evitar que el vidrio sufra un choque térmico:** el vidrio no puede estar caliente. Si lo acabáis de esterilizar o de lavar con agua caliente, esperad a que se haya enfriado del todo.
- **Nunca llenarlo del todo:** el volumen del agua aumenta cuando se congela. Dejad al menos dos centímetros de espacio entre la leche y la tapa.



¡Qué concha tan original!

¿Esta concha de lactancia de plástico? Oh, están por todas partes en el mar...

Calentar la leche materna sin plásticos

Reducid la exposición de vuestro hijo a los disruptores endocrinos evitando calentar la leche en recipientes de plástico. Si no la guardáis en frascos de vidrio, vertedla en un bote o un biberón de vidrio, cerradlo y calentadlo en un calentabiberones o en un bol lleno de agua caliente del grifo (o templada, si habéis sacado el frasco de vidrio del congelador, para evitar el choque térmico) hasta que la leche alcance los 37°C (lo podéis comprobar con un termómetro de farmacia oral).



La leche materna no se puede calentar en el microondas ni hervir, porque perdería las propiedades nutricionales.

¿Útil o fútil? Accesorios de lactancia

Discos de lactancia – POR QUÉ NO

No todas las mujeres tienen pérdidas de leche entre las tomas. Si no se tienen, estos discos son innecesarios. Optad por discos reutilizables en lugar de desechables y lavadlos con la colada. Si no,

optad por discos desechables de algodón orgánico y con la Etiqueta Ecológica Europea o Nórdica, como los de la marca Eco by Naty.

Conchas de lactancia – POR QUÉ NO

Estas conchas de nácar naturales, que se colocan sobre los pezones, pueden ser útiles porque protegen los pezones del roce con la ropa y, si es necesario, retienen gotas de bálsamo reparador o de leche. Como son frescas, pueden proporcionar un alivio temporal.

Lavadlas con agua caliente y jabón cada tres horas y no las llevéis puestas todo el día.

Conchas de lactancia de plástico – FÚTILES

También protegen los pezones del roce con la ropa, pero, a diferencia de las naturales, no permiten mantener el contacto con el bálsamo reparador.

Cojines de lactancia – FÚTILES

Estos cojines con forma de C están diseñados para sujetar al bebé durante las tomas de pecho o de biberón, pero se pueden sustituir por almohadas de embarazo o por cojines clásicos. Además, como el bebé adquiere rapidez y autonomía durante las tomas, pierden razón de ser pasadas las primeras semanas, sobre todo en algunas posturas (como la de crianza biológica).

Prendas de lactancia – ÚTILES

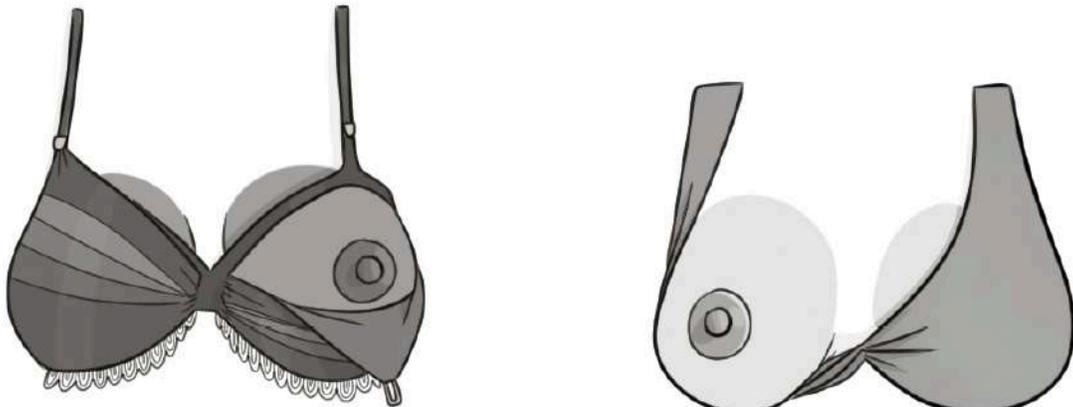
Son muy prácticas porque proporcionan un acceso rápido y fácil al pecho. También puedes optar por camisas y camisetas clásicas que se abran por delante (botones, cremalleras, corchetes...).



Al igual que las de embarazo, las prendas de lactancia son fáciles de encontrar de segunda mano y en perfecto estado en ventas entre particulares.

Recolector de leche tipo Haakaa® – POR QUÉ NO

Esta botellita de silicona flexible hace ventosa sobre un pecho y recoge la leche que pueda escapar mientras el bebé mama del otro. En la práctica, si dais de mamar de los dos pechos en cada toma, el aparato es innecesario. Además, no todas las mujeres tienen fugas de leche mientras el bebé mama del otro pecho.



Sacaleches manual – POR QUÉ NO

Si estás de viaje o fuera de casa, el sacaleches manual te permitirá sacarte la leche en cualquier lugar. De todos modos, hay que reservarlo para usos ocasionales, a no ser que quieras bombear a mano durante horas cada día.

En la medida de lo posible, elige uno de la misma marca que el eléctrico, para no tener que comprar más biberones y tetinas compatibles. Es fácil encontrarlos de segunda mano.

Sacaleches eléctrico de viaje – POR QUÉ NO

Estos sacaleches funcionan con pilas y tienen poca potencia. Pueden ser útiles en salidas ocasionales.

Dispositivo de ayuda a la lactancia (DAL) – POR QUÉ NO

Esta botella provista de dos tubos permite dar leche a bebés que no cogen peso sin riesgo de causarles una confusión pecho-tetina. Pasadas las primeras seis semanas, el riesgo de confusión desaparece y, si es necesario, se puede usar el biberón.¹⁶

Pezoneras – ÚTILES

Estos «pezones» de silicona pueden ser útiles al principio de la lactancia en caso de grietas. Cómpralas de varias tallas y de segunda mano por pocos euros antes de la llegada del bebé, para que las puedas usar inmediatamente si las necesitas.

Pañuelo de lactancia – FÚTIL

Es innecesario comprar un pañuelo reservado para la lactancia. Si te quieres cubrir cuando das el pecho en público, puedes usar un pañuelo grande o un fular.

Butaca de lactancia – FÚTIL

No es necesario invertir en una butaca especialmente concebida para la lactancia; una butaca clásica o incluso un sofá te irán igual de bien. Si es posible, intenta que no sea demasiado bajo, para que te puedas levantar con facilidad, incluso con un bebé dormido en brazos.

Cómo cuidar los pezones de forma natural

Es importante tener en cuenta que, si la lactancia va bien, no ha de irritar los pezones ni provocar que duelan o produzcan sensaciones incómodas. Por otro lado, la irritación y las grietas pueden aparecer justo después del parto, durante la instauración de la lactancia y mientras el bebé aprende a mamar correctamente. Los cuidados que siguen pueden ser útiles durante este breve periodo de tiempo.

«Trucos de la abuela» que hay que evitar

Dejar los pezones al aire libre tanto tiempo como se pueda: este consejo de antaño es contraproducente. Las grietas se secan y forman costras que se arrancan durante la siguiente toma.

Poner hojas de col sobre el pecho: se atribuyen a la col múltiples virtudes, como la capacidad de curar mastitis o reparar las grietas de los pezones..., pero cuidado con estos trucos milagrosos sin fundamento científico.

Cuidados naturales de eficacia demostrada

La leche materna

¡Sin más! Las formidables propiedades naturales de la leche materna pueden ayudar a prevenir y cicatrizar grietas, irritaciones o ampollas en los pezones. Tras la toma, exprime unas gotas de leche sobre un trocito de papel film desechable y aplícalo sobre el pezón. Déjalo actuar hasta la siguiente toma y repite la operación con otro trozo

de papel film. No temas el riesgo de maceración, basta con que uses un trozo nuevo después de cada toma.



Sí, pero da igual. No hay ninguna otra alternativa (conchas de lactancia, film alimentario lavable...) que mantenga igual de bien las curativas gotas de leche en contacto con el pezón. La eficacia del truco y el alivio que proporciona compensan con creces la ínfima cantidad de plástico que se tira.

Gel cicatrizante Melicare con miel y ácido hialurónico

Aplica la misma técnica del apartado anterior y mezcla una gota de leche materna con una pequeña cantidad del gel. No es necesario que te laves el pezón antes de la toma, porque este producto no es peligroso para el bebé en caso de ingestión.

Información
útil

No intentéis hacer una versión casera

Es crucial que nunca se dé miel a un bebé de menos de doce meses, por los riesgos bacteriológicos que presenta. La miel de este bálsamo está esterilizada, por lo que no presenta ningún peligro.

La lanolina

Esta grasa obtenida de la lana de oveja y de carnero acelera la cicatrización de los pezones. Asegúrate de comprar lanolina pura, es decir, que no esté mezclada con otros ingredientes. La puedes comprar en farmacias, en tiendas de puericultura, en algunas tiendas de productos biológicos o en internet.

¿Que me corte un poco con la lanolina? ¿Por qué?



Información
útil

Eliminar las manchas de lanolina

La lanolina deja manchas aceitosas en la ropa. Para limpiarlas, seguid el tutorial de limpieza de pañales del capítulo 5.

¿Dar el pecho es más ecológico que dar el biberón?

Me lo preguntan tantas veces que no lo podía dejar pasar en el libro.

El impacto de la leche de fórmula

El cultivo del pienso con que se alimenta al ganado bovino que produce la leche pesa mucho en la ecuación. A eso se le añade el óxido nitroso y el metano (gases de efecto invernadero veintiocho veces más potentes que el dióxido de carbono)¹⁷ que emiten las vacas y sus excrementos. Luego, la leche se somete a una transformación extrema cuya huella medioambiental dista mucho de ser insignificante (descremado, pasteurización múltiple, añadido de proteínas solubles, de glucosa, de maltodextrina y de aceites vegetales y animales, emulsión, concentrado y secado con aire caliente...).

El impacto de la leche materna

¿Y la lactancia natural? Una madre lactante consume un promedio de entre trescientas y mil calorías más al día.¹⁸ La huella medioambiental de la leche materna varía en función de la alimentación de la madre, pero, sea como sea, es muy inferior a la de las leches de fórmula clásicas.

La verdadera cuestión

Sin embargo, en mi opinión, la comparación medioambiental entre la lactancia materna y la leche de fórmula no debería influir en la decisión de la madre de dar el pecho o no. Dar el pecho exige una

importante inversión de tiempo y de energía, además de imponer múltiples limitaciones. Por lo tanto, la decisión no puede estar motivada únicamente por un objetivo medioambiental. Si las leches de fórmula son o se convierten en la mejor opción para ti, hay soluciones que permiten reducir su impacto.

Leche de fórmula: cómo limitar su impacto sobre el planeta

Olvidaos de las leches de fórmula obtenidas de ganadería contaminante y con aceite de palma añadido, de la multitud de botellas de plástico de agua mineral y de los dispositivos electrónicos innecesarios para preparar los biberones. Adoptad hábitos ecológicos sencillos para una experiencia de lactancia tan segura para el bebé como práctica para vosotros.

Cómo elegir una leche de fórmula más ecológica

Aplicad los tres criterios siguientes a la hora de elegir la leche para vuestro hijo.

Leche con certificación biológica



Los certificados nacionales y europeos de agricultura biológica garantizan que la leche procede de vacas alimentadas con pasto proveniente de la agricultura biológica (prohíben específicamente el uso de fertilizantes, herbicidas e insecticidas sintéticos). Imponen igualmente límites a los antibióticos administrados a los animales y aportan ciertas garantías en relación con sus condiciones de vida (límite de cantidad de vacas por metro cuadrado, acceso permanente a espacios al aire libre, limitación de la duración del transporte...). La certificación biológica prohíbe también la presencia de ciertos aditivos alimentarios nocivos en el producto acabado.



La presencia del certificado francés AB (agricultura biológica) no guarda relación alguna con el posible origen francés del

producto.

Leche de fabricación lo más próxima posible

Para reducir el impacto medioambiental de los distintos transportes, elegid en la medida de lo posible leche elaborada con ganado de vuestro país (o del país vecino).

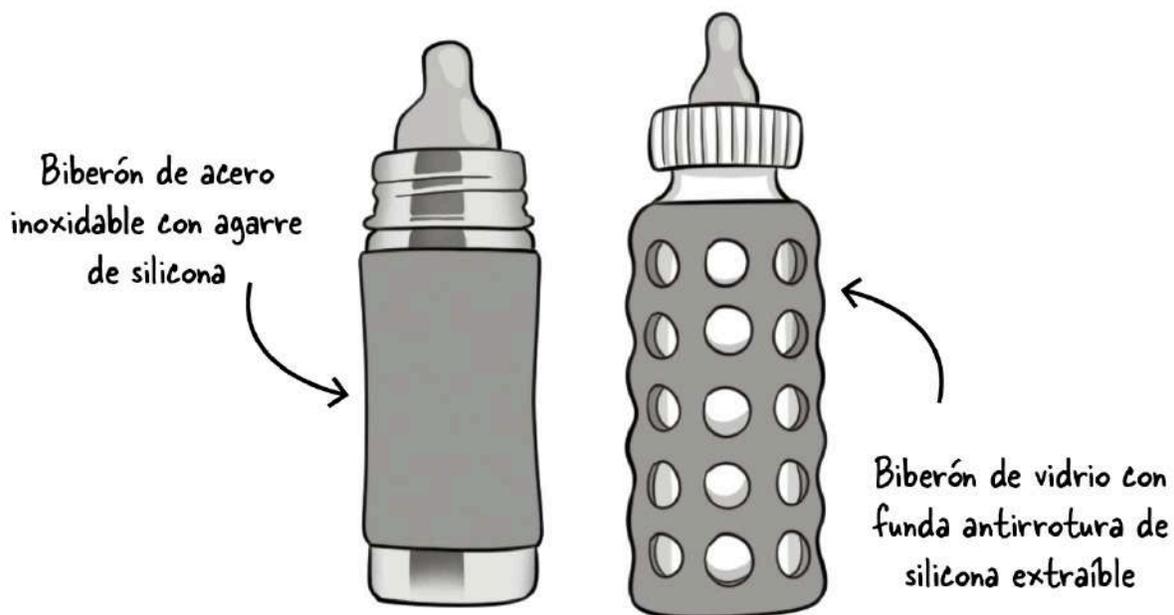


La expresión «fabricado en Francia» o «fabricado en España» no significa necesariamente que la leche de vaca proceda de Francia o de España, sino que hace referencia a la totalidad o a parte de su transformación. Por lo tanto, buscad expresiones como «leche de origen francés/español» o «leche cien por cien fabricada en Francia/España»...

Leche sin aceite de palma ni de coco

Revisad la lista de ingredientes en busca de aceites de palma y de coco (que también recibe el nombre de copra), porque su cultivo industrial se asocia a un deterioro medioambiental gravísimo y a la deforestación intensiva.

Pocas marcas cumplen todos estos criterios. En España, podéis conseguir Babybio y Good Goût.



Falsa
buena idea

«Dadle leche de vaca al bebé. ¡Es más natural!»

La leche de vaca clásica no es apta para los lactantes humanos. Contiene proteínas indigestas y en demasiada cantidad, no suficiente lactosa, grasas poliinsaturadas, vitaminas y hierro, y demasiado sodio y calcio.

¿Son una buena idea las bebidas vegetales para bebés?

Hay marcas que venden bebidas infantiles en polvo elaboradas con proteínas vegetales y destinadas a los lactantes alérgicos a la leche de vaca. Es imperativo que consultéis al pediatra si deseáis usar estas alternativas. Y cuidado, porque estas preparaciones en polvo no se pueden confundir con las bebidas vegetales de soja, arroz, almendra, etcétera. Estas últimas son «jugos» o «purés» de oleaginosas o de cereales y no cubren en absoluto las necesidades nutricionales de los bebés.



Productos lácteos, bebidas vegetales, proteínas animales...: descubrid la información y los consejos prácticos de una dietista-nutricionista pediátrica en la entrevista a la experta Sabrina Lerch del capítulo 4.



Las falsas buenas ideas de la industria lechera

Algunas marcas del sector hacen un derroche de ingenio en lo que al *marketing* se refiere y comercializan leches de fórmula líquidas en botellas de plástico individuales con tetina incorporada. Estos biberones de uso único causan una cantidad enorme de desechos de plástico. Además, la leche está en contacto durante mucho tiempo con el plástico y los componentes de este (véase «Biberones de plástico: ¡están desfasados!» para entender los riesgos).



Sí y no, porque los plásticos reciclables se pueden reciclar muy pocas veces antes de que pierdan demasiada calidad y resistencia. Por lo tanto, acaban la vida en la incineradora o en el vertedero. Además, el proceso de reciclaje del plástico consume mucha energía.



Por lo tanto, es mejor no producir el desecho que confiar en su reciclaje posterior.

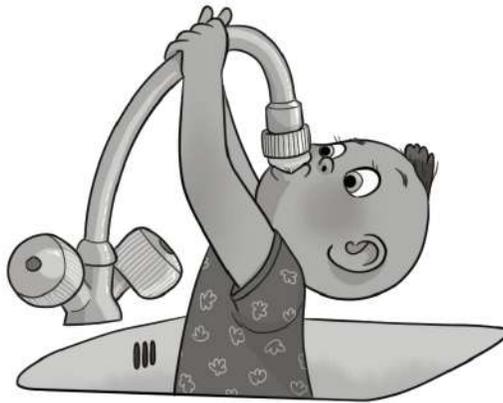
¿Se puede usar agua del grifo para los biberones?

Contrariamente a lo que se acostumbra a creer, los bebés pueden consumir agua de grifo, a no ser que se haya emitido un aviso expreso en contra de su consumo (algo muy infrecuente en Francia y en España). De todos modos, comprobad que, si vivís en una casa

construida antes de 1975, las tuberías no sean las de origen, porque podrían ser de plomo.

Sí que hay que seguir algunas normas:¹⁹

- **No usar nunca agua del grifo templada o caliente** para preparar biberones o purés para el bebé, porque puede contener más contaminantes y bacterias que el agua fría.
- **Si el bebé es menor de cuatro meses, hay que hervir siempre el agua**, tanto si es del grifo como embotellada. Para ello, hervirla durante al menos un minuto a fuego alto en una olla. Una vez que se haya enfriado, se conservará veinticuatro horas a temperatura ambiente o hasta dos o tres días en el frigorífico.
- **No usar nunca filtro de agua** (descalcificador, filtro de carbón, filtro de osmosis inversa...) si el bebé tiene menos de seis meses, porque este tipo de dispositivos no se rigen por ningún tipo de normativa que les impida aumentar la cantidad de sal o de bacterias o reducir la de minerales. Para eliminar el cloro, que es una molécula volátil, basta con dejar reposar el agua durante una hora en una botella o en una garrafa.
- **Dejar correr el agua del grifo antes de utilizarla:** esperad como mínimo a que el agua del grifo salga fresca, para no usar la que había quedado estancada en la tubería.



En Francia, la normativa es idéntica para el agua embotellada y para el agua de grifo en cuanto a la posible presencia de pesticidas, metales pesados y otros contaminantes.²⁰ Por otro lado, un estudio llevado a cabo por la asociación de consumidores francesa UFC-Que Choisir reveló la presencia de trazas de metales pesados en aguas minerales embotelladas que se venden en la actualidad en Francia.²¹ Además, como está en contacto directo y prolongado con el plástico, el agua embotellada puede estar expuesta a otros tipos de disruptores endocrinos.



El agua embotellada genera, en promedio, trescientas sesenta veces más gases de efecto invernadero que el agua de grifo y es la causante de más de ciento cincuenta mil toneladas de envases de plástico cada año en Francia.²²

Preparar biberones: ¿los aparatos simplifican la vida o la complican más?

Cuando se trata de preparar biberones de bebé, los aparatos modernos no tienen fin: distribuidor de leche de fórmula, preparador de leche eléctrico parecido a las cafeteras exprés, mezclador eléctrico... Sin embargo, casi todos se pueden sustituir por utensilios básicos: cuchara dosificadora, hervidor eléctrico (o un cazo), biberón (solo hay que cerrarlo y sacudirlo para mezclar)...

¿Y el
calientabiberones?



Si tenéis que calentar varios biberones a diario, el calentabiberones puede ser práctico, aunque no es indispensable.

Tutorial

Calentar un biberón sin calentabiberones

Basta con meter el biberón en un bol lleno de agua de grifo caliente entre treinta y sesenta segundos. Recordad que, por lo general, se puede dar el biberón a temperatura ambiente. Pedid consejo a vuestro pediatra.

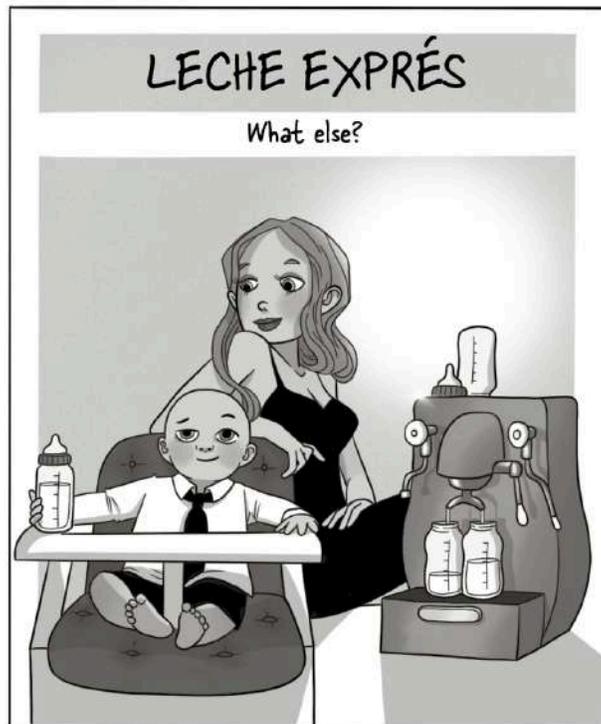
¿Por qué hay
que evitar
esos aparatos?



Porque así evitamos la fabricación de objetos y los consiguientes impactos medioambientales. Los aparatos eléctricos y electrónicos son los productos manufacturados más contaminantes. La multiplicación de los aparatos de este tipo en nuestra vida cotidiana

es origen de una gran contaminación del suelo y del agua, así como de un consumo enorme de recursos naturales.

Por otro lado, algunos de estos aparatos tampoco son los mejores amigos de la salud de los bebés. Por ejemplo, en los preparadores eléctricos de biberones, el agua se suele calentar en un compartimento de plástico, lo que entraña el riesgo de que disruptores endocrinos acaben en la leche.



El capítulo 3 en síntesis

Vuestro objetivo: deshaceros de aparatos y de plásticos innecesarios y elegir una leche de fórmula más ecológica.

Para los ecopadres y ecomadres comprometidos

Acciones sencillas y prioritarias que evitan impactos medioambientales costosos:

- Solo utilizo biberones de vidrio o de acero inoxidable.
- Nunca uso pastillas de esterilización en frío para los biberones.
- Caliento la leche en un recipiente sin plástico.
- Elijo una leche de fórmula con certificado biológico, de producción nacional y, a ser posible, sin aceite de palma ni de coco.
- Evito la leche de fórmula líquida, que multiplica los envases.
- Adquiero objetos que realmente son prácticos y aumentan el confort cotidiano en la preparación de los biberones.

Para los ecopadres y ecomadres valientes

Si queréis dar un paso más una vez que hayáis aplicado la mayoría de las acciones anteriores:

- Elijo biberones evolutivos, que crecen con mi bebé.
- No uso esterilizador de biberones.
- Almaceno la leche materna en botecitos de vidrio.
- No uso accesorios de lactancia innecesarios.
- Si me salen grietas en los pezones, las curo con leche materna o cremas naturales.
- Preparo los biberones con agua del grifo.

Capítulo 4

Comidas buenas para el niño y para el planeta



Una vez introducida la alimentación complementaria, se abre todo un mundo de posibilidades nuevas para el bebé... y de problemáticas nuevas para sus padres. ¿Los platos de plástico para niños son tóxicos? ¿Cómo elegir los potitos más ecológicos? ¿Es complicado cocinar para el bebé en casa? ¿Le tengo que dar carne cada día?

Vajilla sin plástico para los más pequeños

Platos y boles

Optad por vajillas clásicas de cerámica o, si preferís una opción resistente a los golpes para los más pequeños, platos o boles de acero inoxidable 10/18 (descansen en paz los boles de porcelana que el bebé despeña desde la altura de la trona). La marca Avanchy propone, por ejemplo, platos de acero inoxidable con compartimentos y con una ventosa en la base, mientras que la marca InnoBaby tiene boles de acero inoxidable con asas que facilitan que el bebé los agarre.

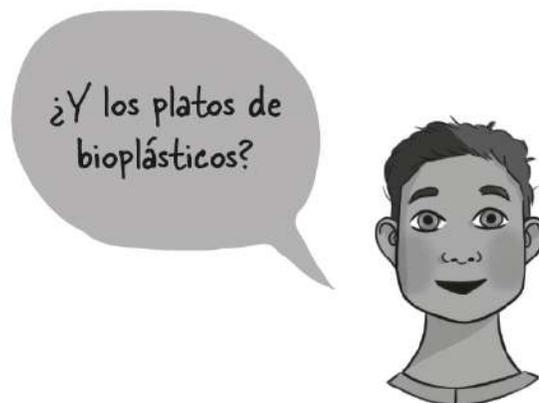
A grey speech bubble icon containing the text 'Idea preconcebida'.

Idea
preconcebida

«La madera es una alternativa sin plásticos y sin peligro»

Hay boles y platos de madera, sobre todo de bambú, muy prácticos para los pequeños de la casa. Sin embargo, el nivel de toxicidad depende de cómo se haya tratado la madera. Por desgracia, la información relativa a estos productos casi siempre es inaccesible para el comprador. Por eso, es mejor

limitar su uso a comidas frías y evitar conservar los alimentos en ellos (el calor y el contacto prolongado aumentan los riesgos de contaminación).



No constituyen necesariamente una alternativa más sana que los plásticos clásicos.

Los cubiertos

En este caso, optad también por cubiertos de acero inoxidable. Como pueden ser demasiado duros o afilados para los bebés más pequeños, podéis comprar cucharas de silicona, un material que solo puede ser nocivo si se lo somete a temperaturas muy elevadas (es lo que sucede, por ejemplo, con los moldes de pasteles de silicona, cuyo uso debería evitarse).

Los vasos clásicos

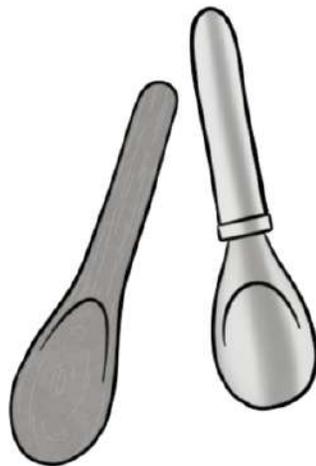
En cuanto a los vasos, en función de la edad del niño podéis optar por vasos de vidrio o por vasos y tazas de acero inoxidable (por

ejemplo, de las marcas Qwetch, Klean Kanteen, Campz o InnoBaby, que tiene tazas de acero inoxidable con asa de silicona).



Mi truco: usad vasitos de chupito, cuyo tamaño y resistencia se adaptan a la perfección a las manitas de los peques. Pensad también en las secciones para acampada de las grandes superficies, donde es fácil encontrar tazas o vasos de metal.

Al igual que sucede con los cubiertos, la flexibilidad de la silicona puede hacer de ella el material más indicado para los bebés pequeños. Optad, por ejemplo, por vasos de silicona y asa doble de marcas como Liewood o Ekobo.



Cantimploras y tazas con boquilla

Las tazas con boquilla sin plásticos son más recomendables que los vasos de aprendizaje. Elegidlas de vidrio o de acero inoxidable, como las cantimploras inoxidables con boquilla (y con o sin asas) con capuchón de marcas como Béaba, B.Box, Stephen Joseph..., u optad por biberones evolutivos de acero inoxidable con boquilla (de marcas como Lifefactory, Pura, etcétera).

Si vuestro hijo ya es algo más mayor y no tenéis un biberón evolutivo que se pueda transformar en cantimplora, elegid una cantimplora de acero inoxidable, isotérmica o no, con la boquilla que preferáis (pajita de plástico dura, boquilla deportiva...). Las hay de muchas marcas: Klean Kanteen, Liewood, Yeti, CamelBak...

Al aire libre sin plásticos

Cuando salgáis, podéis usar recipientes o frascos de vidrio o recipientes alimentarios herméticos de acero inoxidable.

Si le preparáis la fiambarrera al niño, preferid las de acero inoxidable a las de plástico. Esto es especialmente importante, porque los alimentos permanecen en contacto con la superficie durante mucho tiempo (muchas veces, las fiambreras se preparan con un día de antelación). La marca Cuitisan vende, por ejemplo, fiambreras infantiles herméticas con compartimentos.

Para los desayunos podéis usar bolsas de merienda de tela o bolsitas de congelación reutilizables de silicona (en Europa, comercializadas fundamentalmente por la marca Stasher), que evitan generar demasiados desechos.



Bolsitas de comida con boquilla reutilizables

Si vuestro hijo es un amante de la compota o del yogur para beber, usad bolsitas de comida con boquilla reutilizables, que podréis rellenar vosotros mismos. Los modelos de silicona, como los de las marcas Liewood o Béaba, son más fáciles de limpiar que los hechos con plásticos blandos, como los de las marcas Squiz o Babymoov.

Las pajitas

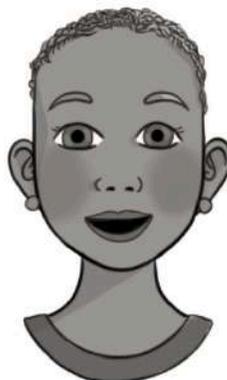
Si vuestro hijo quiere beber con pajita, disponéis de múltiples opciones reutilizables: acero inoxidable (que a veces cuentan con un embudo de silicona, para los más pequeños), de bambú, de silicona o incluso de vidrio (para los niños más mayores). Evitad usar las pajitas reutilizables de plástico, porque, si las mastican, pueden ser origen de sustancias no deseadas.



Resumen de los materiales preferibles en función de las posibilidades de cada uno (por orden de preferencia):

1. Vidrio o cerámica.
2. Acero inoxidable, a ser posible, 10/18 (el de mejor calidad).
3. Silicona (siempre que no se use para calentar ni almacenar nada).
4. Madera (siempre que no se use para calentar ni almacenar nada).

¡Se acabaron las
cometas de usar y
tirar!



Potitos más ecológicos

Cómo elegir potitos más ecológicos

Están más buenos y son más baratos si se hacen en casa, sí, pero seamos realistas: no siempre es posible. Estas son algunas reglas de oro sencillas para elegir los potitos más sanos y ecológicos posibles.

Elegir envases de vidrio

Aunque los envases de plástico son demasiado habituales en las secciones de alimentación infantil, hay que evitarlos tanto como sea posible. Por lo tanto, evitad los potitos y las tarrinas de plástico, pero también los sobres, las bolsitas con boquilla y los briks (porque el interior de los briks «de cartón» está revestido de una película plástica). Siempre que sea posible, elegid potitos en envase de vidrio.



Elegir potitos con certificado biológico



En Francia, los productos destinados a la alimentación de lactantes han de cumplir una legislación muy estricta (prohibición de aditivos concretos, uso limitado de pesticidas, nitratos o plomo...) ²³. Sin embargo, los certificados oficiales de agricultura biológica aportan aún más garantías tanto para la salud (lista ampliada de aditivos prohibidos) como para el medioambiente (prohibición de fertilizantes, fungicidas e insecticidas sintéticos durante y después

del cultivo, criterios más estrictos sobre las condiciones de vida y el sacrificio del ganado y de la piscicultura, etcétera).

BabyBio, Blédina y Hipp son algunas de las marcas que venden purés, compotas y cereales bio para bebés y niños pequeños y que se pueden encontrar en supermercados y grandes superficies, en tiendas de alimentación biológica, en parafarmacias y en línea. Comparad los precios, porque a veces varían mucho de un punto de venta a otro.



Idea
preconcebida

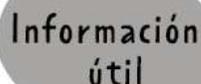
«Lo bio no es útil porque no aporta más vitaminas»

El objetivo de la etiqueta bio no es aumentar el aporte de macro y micronutrientes de los alimentos. Tiene fines medioambientales y sanitarios, no nutricionales.

En la medida de lo posible, elegir productos elaborados con ingredientes locales

Merece la pena evitar alimentar a diario al niño con productos exóticos o cultivados en la otra punta del mundo. En la medida de lo posible y con base en la información (por desgracia poco detallada,

en general) disponible en las etiquetas, preferid potitos transformados y elaborados en vuestro país y a partir de ingredientes de cultivo mayoritariamente local. En Francia, por ejemplo, la marca BabyBio usa sobre todo ingredientes procedentes de regiones francesas.



Información
útil

Certificado B Corp para las marcas comprometidas

Este certificado internacional refleja la ética de las empresas que lo ostentan. Certifica que la marca aplica prácticas medioambientales y sociales responsables e impone, por ejemplo, un límite en la brecha que separa el salario más alto del más bajo de la empresa, la reducción del impacto medioambiental de las actividades y los productos de la marca, la mejora del bienestar de los empleados de la empresa, etcétera. En las secciones de productos para la primera infancia, podréis encontrar este certificado en, por ejemplo, la marca Blédina.

Certified



Corporation

Transformar los potitos vacíos en objetos útiles (de verdad)

El reciclaje del vidrio consume mucha energía, porque hay que fundirlo a 1.200 °C. Por lo tanto, merece la pena reutilizarlo mientras siga siendo útil. A continuación, encontraréis algunas ideas para aprovechar los potitos vacíos:

- **Botes para yogur casero:** para yogures hechos en la yogurtera, cremas de postre caseras...
- **Botes para hornear:** los podéis meter en el horno para preparar flanes individuales, siempre que los introduzcáis al mismo tiempo que encendéis el horno, para evitar el shock térmico, y que la temperatura no supere los 150 °C.
- **Botes para especias.**
- **Botes para productos cosméticos caseros.**

- **Botes de congelación para la leche materna:** despedíos de las bolsitas desechables para la leche materna extraída.
- **Compartir entre particulares:** algunas tiendas comprometidas con el desecho cero o de venta a granel organizan una colecta permanente de botes de vidrio (limpios y sin etiquetas) que otros clientes pueden usar para comprar a granel. También podéis donar gratuitamente lotes de potitos vacíos en sitios de anuncios (como Wallapop, Facebook Marketplace...).
- Si, a pesar de todas estas ideas, os siguen sobrando botes de vidrio, recicladlos de manera que se puedan usar para fabricar recipientes de vidrio nuevos, en lugar de almacenarlos sin usarlos o de convertirlos en objetos que no usaréis nunca (portavelas, jarrones en miniatura...).

¡Envases muy prácticos para guardar especias y hierbas!



¿Qué puedo hacer con los que me han sobrado?



¿No te parece un poco exagerado?



¡Qué va!
¡Así ahorramos electricidad!



Proteínas bajas en emisiones de carbono

El impacto medioambiental de la carne

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la crianza de ganado es responsable del 14,5% de las emisiones de gases de efecto invernadero de origen humano en todo el mundo.²⁴ Se deben en parte a las emisiones y las heces de los animales, pero también y sobre todo al impacto del cultivo y transporte de los cereales y las leguminosas que consumen. Producir un kilogramo de carne de ternera exige el consumo de entre siete y diez kilogramos de cereales.

¿Qué carne limitar y qué carne preferir?

¿Sabíais que no todas las carnes ejercen el mismo impacto sobre el medioambiente?²⁵



Nota: CO₂eq = equivalente de CO₂. Aquí hablamos de distintos gases de efecto invernadero (CO₂, metano, óxido nitroso...). Pero cada uno tiene una intensidad y duración diferente en lo que se refiere al efecto invernadero. Por eso, y con el objetivo

de facilitar la comprensión, se usa la unidad de medida del equivalente de CO₂, que representa la cantidad de CO₂ con la misma capacidad para retener los rayos del sol que la emisión de los distintos gases de efecto invernadero de que se hable.

Por un kilogramo de carne

PREFERIR

Lentejas

0,7 kg CO₂eq.²⁶ 50 l de agua²⁷

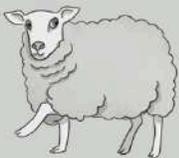
Carne de ave

6,9 kg CO₂eq.²⁸ 535 l de agua²⁹

Carne de cerdo

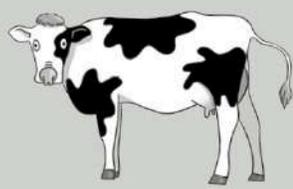
12,1 kg CO₂eq.³⁰ 1174 l de agua³¹

Carne de oveja y de cordero

39 kg CO₂eq.³² 1016 l de agua³³

LIMITAR

Carne de ternera

27 kg CO₂eq.³⁴ 1395 l de agua³⁵



Hay órganos, como el hígado, que actúan como filtros de los contaminantes que llegan al cuerpo del animal. Por eso, no es de extrañar que las mollejas y otras piezas de casquería presenten un contenido elevado en contaminantes. Evitad incluirlas en la alimentación de los bebés y de los niños pequeños.

Proteínas: menos animales y más vegetales

Más allá de elegir bien la carne, también merece la pena limitar la frecuencia de esta en la dieta del niño. En la entrevista a la experta Sabrina Lerch descubriréis las cantidades recomendadas y los consejos prácticos de una dietista especializada en nutrición pediátrica.

Presentadle más fuentes de proteína de origen vegetal, sobre todo legumbres (lentejas, judías, garbanzos, guisantes...). Recurrid al hummus, las judías blancas, el arroz mexicano con frijoles negros,

las cremas de lentejas o las albóndigas de garbanzos, etcétera, para componer el menú de vuestro hijo.



A cambio de la misma cantidad de proteína, las lentejas emiten de media treinta veces menos gases de efecto invernadero que la carne de ternera.





En Francia se retrasa la introducción de las legumbres porque se las considera indigestas. Sin embargo, en muchos países, como Canadá, Estados Unidos o Reino Unido, se aconseja introducir estas formidables fuentes de proteína, minerales y fibra a partir de los seis meses.

El impacto medioambiental del pescado

El 90% de los bancos de peces del mundo están sobreexplotados o explotados a su máxima capacidad. Esto se debe a la pesca excesiva de determinadas especies marinas en peligro, la pesca accidental (pesca involuntaria de especies no deseadas pero que se devuelven al mar demasiado tarde para que puedan sobrevivir), pero también a la acuicultura, porque se necesita un promedio de cuatro kilogramos de pescado salvaje (reducido a harinas y grasas animales) para alimentar a un kilogramo de peces de piscifactoría. Es decir, un 20% de los peces que se pescan se convierten directamente en alimento de peces de piscifactoría.³⁶

Guía de compra sostenible de los pescados más consumidos por los niños³⁷

Dorada

Tiene un contenido elevado en metales pesados, así que evitad dársela al niño con demasiada frecuencia. Si es salvaje, huid de la dorada rosa, cuyos bancos están sobreexplotados, y optad por la gris. Si es de piscifactoría, intentad elegir doradas con certificación biológica.



Evitad servir con regularidad pescados con contenidos elevados en metales pesados, como el atún, la dorada, el rape o el mero. Preferid pescados pequeños (salmonete, caballa...).

Bacalao

La demanda de este pescado es elevada, por lo que acostumbra a estar sobreexplotado. Si se lo queréis servir al niño igualmente, es primordial que evitéis algunos orígenes: mar Celta, islas Feroe, Escocia, mar Báltico occidental y el litoral de Noruega. Buscad bacalao con certificado MSC y procedente del noreste ártico, de Islandia, del mar de Irlanda, del mar del Norte o incluso del Pacífico norte.

Abadejo o colín de Alaska

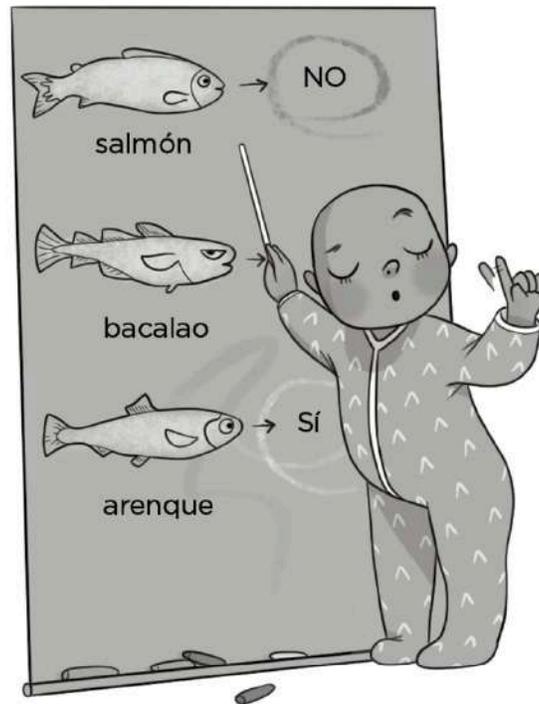
Buscad abadejo con certificado MSC y de procedencia americana o rusa (evitad el coreano).

Arenque y caballa

Sin restricciones. Buscad el certificado MSC.

Salmonete

Comprad exclusivamente los que provienen de Senegal o del Pacífico y con certificado MSC.



Salmón

Evitad servir salmón con demasiada frecuencia a los niños pequeños, porque tiene un contenido elevado en metales pesados, tanto si es salvaje como de piscifactoría. Si lo compráis igualmente, buscad salmón salvaje del Pacífico (evitad el proveniente del Atlántico) o, mejor aún, optad por la trucha (de piscifactorías con certificado biológico).

Trucha

Es una alternativa ecológica al salmón. ¡Aseguraos de que tenga el certificado biológico!



Norma sencilla que seguir: por lo general, evitad los pescados muy habituales (salmón, bacalao, atún...), porque acostumbran a ser los más sobreexplotados. Preferid pescados de consumo menos frecuente (lubina, fletán, gallo, mújol, San Pedro, rodaballo...).

Guía de compra sostenible de marisco

El marisco es uno de los grandes alérgenos y, en la actualidad, se recomienda introducirlo en la alimentación del bebé antes de los doce meses (siempre ha de estar muy hecho). Como con el pescado, elegidlo bien para evitar algunos grandes impactos sobre sus poblaciones y los ecosistemas marinos.

Langostinos

Mejor pasar de ellos y optar por quisquillas o gambas grises (véase más adelante).

Mejillones

Evitad siempre la compra de mejillones salvajes, porque están sobreexplotados. Por lo tanto, comprad mejillones de piscifactoría (mayoritarios en los comercios) y de origen lo más próximo posible.



Un buen
plan

¡Vendo pescado fresco, pescado fresco!

Descargad la aplicación gratuita Etiquetable para encontrar una lista más detallada que consultar cuando hagáis la compra.



Información
útil

¡Los mejillones son independientes!

Los mejillones de piscifactoría se alimentan solos, sin necesidad de intervención humana que aporte harinas animales. Por lo tanto, su crianza no contribuye a la sobrepesca.

Gambas

Huid de las gambas y de los langostinos tropicales salvajes, porque su pesca genera multitud de capturas accidentales. Comprad quisquillas (gambas grises), cuyos bancos siguen estando en niveles sostenibles.

Vieiras y almejas

Sin restricciones. Elegidlas del origen más próximo posible.



Pescado sostenible: ¿en qué certificados confiar?

En la pescadería hay muy pocos certificados medioambientales al alcance de los consumidores...

Certificado de agricultura biológica



Este certificado se aplica al pescado de piscifactoría. Abarca las condiciones de vida de los peces (sobre todo por la limitación de la cantidad de peces por metro cuadrado) e impone criterios destinados a limitar el impacto de la alimentación de estos. La certificación biológica aporta más garantías medioambientales que la ASC (Aquaculture Stewardship Council).

Certificación MSC (Marine Stewardship Council)



Esta certificación se aplica al pescado salvaje y evalúa los métodos de pesca usados para limitar el impacto de estos sobre los ecosistemas marinos. Sin embargo, recibe múltiples denuncias por su laxitud, porque aún autoriza técnicas de pesca denostadas. Sea como sea, es la única etiqueta medioambiental aplicable al pescado salvaje disponible en la actualidad para los consumidores. A falta de algo mejor, hay que darle prioridad.

Comprar huevos más éticos

En tortilla, duros o como parte de otras preparaciones, los huevos (siempre muy hechos antes de los seis años de edad) son una fuente interesante de proteína animal y tienen un impacto medioambiental menor que el de la carne.

Evitad los huevos procedentes de gallinas sometidas a condiciones de vida espantosas. Eso incluye a las gallinas que viven en jaulas, pero también a las criadas en el suelo y, a pesar de su nombre engañoso, incluso a las criadas «en libertad» (al igual que las criadas en el suelo, las que viven «en libertad» suelen estar encerradas a millares en edificios cerrados, a razón de nueve gallinas por metro cuadrado. Se les permite salir al aire libre durante unas horas al día, pero, con frecuencia, ese espacio exterior carece de perchas, árboles y hierba).

Optad siempre por huevos con certificado biológico (las gallinas viven en un edificio a razón de seis gallinas por metro cuadrado y pueden acceder al exterior, con tierra y perchas), procedentes en la

medida de lo posible de gallinas locales o de la venta directa de productor a consumidor (en cooperativas agrícolas, por ejemplo).

Proteínas animales: ¿qué necesitan los niños pequeños?

Entrevista a la experta: Sabrina Lerch³⁸

🗨 **En una alimentación omnívora, ¿es necesario dar carne a diario a los niños pequeños?³⁹**

No, no es necesario dar proteínas animales a diario a los bebés. La leche como base de la alimentación durante el primer año de vida ya aporta de manera muy concentrada el mínimo de nutrientes que necesitan para crecer, como proteínas y hierro (¡los suplementos de vitamina D sí que son obligatorios!). El riesgo de déficit de hierro existe y, de hecho, es habitual en los niños más pequeños.⁴⁰ Por eso es importante darles alimentos ricos en hierro y ayudar al organismo a absorberlo, para que luego lo pueda usar mejor. La proteína animal es la principal fuente de hierro, pero no tiene por qué ser la única. **Se aconseja dar una base de tres días de proteína animal,** además de la leche materna o de fórmula, para garantizar un aporte de hierro suficiente que evite la necesidad de suplementos, y ofrecer proteínas de origen vegetal el resto de los días.

Por lo tanto, se le puede servir todo tipo de carne en función de sus preferencias, e idealmente de origen biológico y no procedente de la ganadería intensiva (ternera, oveja, cordero, buey y ave). En cuanto al pescado, en el caso de los más pequeños hay que evitar los

pescados bioacumuladores o depredadores (bonito del norte, rape, fletán, lubina, dorada, raya, pez aguja, quelvacho negro, emperador...) y los de agua dulce (anguila, carpa...) y dar preferencia a los peces pequeños de aguas frías y ricos en omega-3, como la sardina o la caballa, o de carne blanca (bacalao, merluza...).

Las cantidades son, aproximadamente, de diez gramos por franja de edad (en años), es decir, diez gramos hasta cumplir un año, veinte gramos hasta cumplir los dos años...

Es más una recomendación que una norma fija, porque los niños suelen consumir demasiada proteína.

🗨 **¿Es posible ofrecer una alimentación sin carne equilibrada a niños pequeños?**⁴¹

¡Sí, por supuesto! El principal interés de la carne, además de la proteína de buena calidad, es el aporte de hierro hemo, que el organismo absorbe mejor que el hierro no hemo (15% frente a 5%) y el aporte de vitamina B₁₂. Por lo tanto, se recomienda servir durante el mismo día, e idealmente en la misma comida, una fuente de vitamina C (fruta o verdura preferiblemente cruda), para que el organismo absorba mejor el hierro cuando este procede de fuentes vegetales o de huevo. También hay que tomar la precaución de no ofrecer lácteos en esa misma comida, porque inhiben la absorción del hierro. En cuanto a las cantidades, **se mantiene la recomendación de diez gramos por franja de edad para el pescado y el huevo** (es decir, un cuarto para los menores de un año, un tercio hasta los dos años y medio hasta los tres años) y de **unos treinta gramos de legumbres secas (lentejas rojas o garbanzos)**. Hay otras verduras ricas en hierro, pero hay que tener

cuidado, porque el volumen del estómago del bebé no le permite ingerir tanta como sería necesario para satisfacer las necesidades diarias y es importante medir la cantidad de hierro absorbido y no la cantidad de hierro que aporta el alimento propuesto. Por lo tanto, la carne no es obligada si la familia no se la quiere dar, siempre que garantice otra fuente de hierro y de vitamina B₁₂. **Conviene comprobar el nivel en sangre de vitamina B₁₂ y suplementarla si el bebé no consume con regularidad alimentos de origen animal. También se aconseja controlar la ferritina.**

🗨️ **¿Los niños pequeños pueden pasar también sin pescado?**

Se puede hacer lo mismo con el pescado que con la carne. Los peces pequeños de mares fríos son interesantes, por su aporte de omega-3. Son buenas fuentes de EPA y de DHA, que son ácidos grasos esenciales para el cerebro y el funcionamiento del organismo en general y que los niños jamás obtienen en cantidades suficientes con la alimentación diaria. De todos modos, pueden seguir una dieta sin pescado si se les ofrece otra fuente de calidad de ácidos grasos esenciales (sobre todo de ácido ALA, que es un precursor de los ácidos EPA y DHA), por ejemplo, con aceite vegetal de colza, de lino, de nuez o incluso de chía. **El aporte aconsejado de ALA es de unos 0,5 gramos diarios, es decir, una o dos cucharaditas de aceite vegetal crudo a diario en la dieta del niño.** Hay complejos de aceites vegetales aptos para menores de tres años que pueden aportar estos aceites en cantidades suficientes para satisfacer sus necesidades. El consumo de huevos de gallina ricos en EPA y DHA (gallinas alimentadas con lino) permite variar las fuentes

y reducir el consumo de pescado. Por lo general, se recomienda, por precaución, ofrecer una alimentación variada con un mínimo de tres productos de origen animal por semana para garantizar la satisfacción de las necesidades de hierro hasta al menos los tres años de edad.

¿Son indispensables los lácteos?

Si el bebé toma leche materna, no necesita lácteos en absoluto, a no ser que se usen para introducir la proteína de leche animal y comprobar si el bebé es alérgico a ella o no (¡es importante saberlo!).

Hay leches de fórmula de origen vegetal, por lo que el bebé puede crecer perfectamente tomando solo productos de este tipo (nota: las leches de fórmula respetan una norma europea y son un producto distinto a las bebidas vegetales).

Antes del año de edad, la leche, ya sea materna o de fórmula, constituye la base esencial de la alimentación del bebé y no se la puede sustituir por ningún otro lácteo salvo por consejo médico. Por lo tanto, antes de esa edad no tiene sentido ofrecer al niño yogur, queso o ningún otro producto lácteo adicional ni como sustituto de la leche. Sin embargo, sí que se puede añadir un poco a las preparaciones para introducir este alimento con propiedades alergizantes.

Mantener la leche materna o de fórmula sigue siendo importante durante el primer y el segundo año, por un lado porque aporta de forma concentrada los nutrientes que el bebé no puede consumir

por el tamaño de su estómago, pero también porque compensa la pérdida de apetito cuando los dientes empiezan a salir o durante enfermedades pasajeras. Podemos sustituir una toma de leche materna o una taza de leche de fórmula por un producto lácteo o vegetal (preparado con almendra, coco o avena) si al bebé le gusta y si las comidas que hace son lo bastante completas y variadas.

Sin embargo, hay que garantizar que el bebé tenga una buena fuente de materia grasa en todas las comidas y darle siempre un complemento de vitamina D.

A partir de los dos años, la leche de fórmula se puede sustituir por una bebida vegetal enriquecida con calcio, pero, y esto es muy importante, solo si el bebé come lo suficiente y sigue una dieta lo suficientemente variada. Hay que darle suplementos de vitamina D y agua rica en calcio con regularidad. **Se considera que una comida es completa cuando aporta fuentes de proteína, fruta y verdura, una ración de fécula y materia grasa.**

Cuando el niño tiene un año, ha de poder comer al menos tres comidas, una de ellas completa. A los dos años, serían cuatro comidas, dos de ellas completas.



Sin carne, sí,
pero no de
cualquier manera.

A los fogones

Optimizar el tiempo en la cocina

Cocinar en tandas

Ahora conocido también como *batch-cook-ing*, es mucho más que una moda: es una promesa certera de ganar un tiempo precioso. En lugar de preparar una sola ración, preparad una gran cantidad del plato por adelantado. Congelad parte de lo preparado (véase más adelante) y guardad el resto para las próximas comidas. De este modo, durante los días que siguen, solo tendréis que calentar los distintos elementos de cada comida.

Congelar con vista

Congelad los purés en bandejas de congelación de porciones para bebés y así podréis descongelar pequeñas cantidades cada vez. También podéis usar bandejas de cubitos normales, pero, como son más pequeños, multiplicarán el tiempo y la cantidad de bandejas necesarias.

No preocuparse por las raciones individuales

Una vez que hayáis preparado varias raciones por adelantado, no perdáis el tiempo almacenándolas en tarritos por separado. Metedlas en un solo recipiente o caja (a poder ser, de vidrio o de cerámica) y servid la ración a ojo para darle de comer al bebé: menos vajilla y menos trabajo.

Comer lo mismo que el bebé

¿Habéis asado una calabaza para la cena? ¡Guardad un trozo para las próximas comidas de vuestro hijo! Tened en cuenta que comer lo mismo que vuestro bebé, sobre todo cuando aún es muy pequeño, no siempre es tan fácil como parece. Hay que planificar por adelantado, no salar la comida durante la cocción (antes de los doce meses del bebé), reflexionar más sobre el equilibrio nutricional de los platos, etcétera. Hay libros de cocina para familias que os pueden facilitar mucho las cosas.⁴²

Una vez que el niño pueda comer (casi) como un adulto, la tarea se vuelve muchísimo más sencilla. Aseguraos de limitar los alimentos ultraprocesados y de cocinar bien la carne, el pescado y los huevos.

No complicarse la vida

Los niños pequeños no necesitan purés *gourmet* de seis o siete ingredientes. Así que id a lo sencillo y limitad la cantidad de alimentos: una verdura, una fécula o un cereal y, quizá, una carne o un pescado. Del mismo modo, no hace falta que siempre preparéis

compotas o purés: una simple fruta o verdura cruda o cocida (aplastada en cuestión de segundos con el tenedor o cortada en dados grandes, en función de la edad del niño) puede ser más que suficiente.

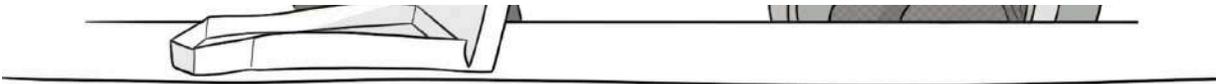
COCINAR PARA EL BEBÉ

Cuando se está motivado:



Cuando no se está motivado:





Sin presión

Cocinar platos variados y equilibrados para un bebé supone un gran esfuerzo diario, incluso aplicando los trucos que acabamos de ver. Por lo tanto, plantearse alimentar íntegramente al niño con comida casera puede no ser muy realista..., ¡y no pasa nada! Tal y como hemos visto, en las tiendas podemos encontrar potitos sanos y ecológicos que permiten alternar entre la comida casera y los potitos comprados en función de las posibilidades de cada uno. ¡Nada de sentirse culpable!



No siempre es necesario triturar las verduras durante los primeros meses de la alimentación complementaria: basta con un tenedor para aplastar perfectamente una verdura bien cocida, porque así se ensucian menos utensilios que si se usa una batidora.



Información
útil

Más autonomía para el bebé y menos trabajo en la cocina para los padres

En nuestro caso, introducimos los sólidos desde el principio de la alimentación complementaria para favorecer la autonomía de nuestra hija, acostumbrarla pronto a una amplia variedad de texturas, entrenar su motricidad fina o incluso contribuir al desarrollo maxilofacial mediante la masticación. Nos inspiramos en los principios de la alimentación complementaria guiada por el bebé (o *baby-led weaning*)⁴³ y, en cuanto su motricidad le permitió llevarse objetos a la boca (hacia los siete meses), le empezamos a poner en la bandeja de la trona trocitos de plátano, de verduras cocidas al vapor (zanahoria cortada en dos, bastoncitos de boniato, floretes de brócoli o de coliflor...), melocotón o pera a cuartos, pasta, etcétera. A los ocho meses, los higos granulados, las tostadas crujientes o incluso los brócolis rugosos ya no tenían secretos para ella.



¡Lo único que hay que hacer es elegir ingredientes sin contaminantes!

Eh..., no. Por supuesto, la elección de los ingredientes es importante a la hora de reducir la presencia de disruptores endocrinos en la alimentación del bebé (por ejemplo, evitad la casquería y los pescados depredadores grandes). Sin embargo, el método de preparación y los utensilios empleados también pueden ser fuente de sustancias indeseables. Por lo tanto, recordad los peligros de los plásticos durante la preparación de la comida de vuestro hijo. En concreto:

- Evitad preparar los alimentos en paellas/cazuelas/moldes antiadherentes (los revestimientos antiadherentes suelen ser de sustancias plásticas) y preferid los utensilios de hierro fundido, acero inoxidable y, para los platos hechos en el horno, la cerámica o el vidrio (como Pyrex®).
- Priorizad los utensilios de acero inoxidable o madera para los alimentos calientes.
- Evitad las tablas de cortar de plástico.
- Esperad a que la comida se enfríe antes de triturarla en un bol de plástico. Por lo general, evitad el contacto entre la comida

caliente y cualquier plástico.

- En la medida de lo posible, elegid aceites en botella de vidrio (muchos disruptores endocrinos son liposolubles).
- Almacenad la comida del niño en recipientes sin plástico (vajilla de cerámica, botes de vidrio, recipientes de acero inoxidable...).



Encontraréis más información y consejos prácticos en mi libro *Le Guide de l'alimentation durable. S'engager pour la planète sans se prendre la tête* (Thierry Souccar, 2020).

¿Útil o fútil? Accesorios tras la introducción de los sólidos

Robot de cocina especial para bebés – FÚTIL

Estas minibatidoras que a veces también cocinan se suelen presentar como artículos indispensables en los hogares de los padres recientes. Si el robot de cocina que tenéis os lo permite, es posible que baste con comprar un bol pequeño (y la cuchilla correspondiente) que se adapte a él. O, si ya tenéis uno, podéis utilizar una minipicadora eléctrica o una batidora de mano. Fijaos, de todos modos, en que todas estas opciones de pequeño tamaño implican que solo podréis cocinar cantidades pequeñas en cada

ocasión. Lo óptimo, en términos de inversión tanto de tiempo como de energía, es cocinar grandes cantidades por adelantado.

Recipientes individuales para purés y compotas – FÚTILES

Algunas marcas proponen botes y recipientes pequeños especiales para los purés caseros. Los botes de vidrio reciclados (botes de potitos comerciales, de yogures de vidrio con tapa, de mermelada...) son más económicos y ecológicos y pueden ser útiles para llevar encima durante las salidas. Para comer en casa no hace falta preparar raciones individuales. En «A los fogones» encontraréis trucos prácticos y sencillos para cocinar, almacenar y congelar la comida que preparéis en casa.

Alimentadores antiahogo – FÚTIL

Este accesorio apenas tiene interés. Además, la malla, hecha de fibras sintéticas, puede ser una fuente de micro y de nanoplasticos que el bebé acaba ingiriendo. Si deseáis usar uno de todas maneras, optad por los de silicona, para evitar el riesgo de ingestión de microfibras plásticas.

Moldes para helado – ÚTILES

Los moldes facilitan que podáis preparar helados en casa, ya sea cuando le empiecen a salir los dientes o porque, sencillamente, le gustan. Podéis congelar compota, puré de frutas, sopa... La marca

Nuby tiene moldes de helado especialmente fáciles de agarrar y de sostener para los bebés (a partir de los seis meses).

Cuchara dispensadora – FÚTIL

Es difícil de limpiar y apenas ofrece valor añadido: podemos prescindir de esta cuchara, que hay que rellenar después de cada bocado del bebé presionando el depósito que contiene el puré.

Taza de aprendizaje con boquilla – FÚTIL

Aunque son de uso muy habitual entre los bebés y los niños pequeños, los ortodoncistas desaconsejan su uso, porque impiden que la punta de la lengua se coloque correctamente en la parte anterior del paladar cuando el niño traga. A largo plazo, esto puede habituar a la lengua a reposar sobre el suelo de la boca, lo que puede tener consecuencias para el desarrollo facial y la respiración del niño.

El capítulo 4 en síntesis

Vuestro objetivo: elegir una vajilla más sana, prescindir de artilugios innecesarios y presentar a vuestro hijo platos más sostenibles.

Para los ecopadres y ecomadres comprometidos

Acciones sencillas y prioritarias que evitan impactos medioambientales costosos:

- Doy preferencia a la vajilla de vidrio, cerámica, acero inoxidable o, en ocasiones concretas, madera.
- Jamás caliento la comida de mi hijo en recipientes de plástico.
- Limito la proteína de origen animal a las cantidades recomendadas.
- Limito las carnes más contaminantes (ternera, oveja y cordero).
- Recorro a más proteínas de origen vegetal.
- Evito los pescados con un contenido elevado en metales pesados.
- Intento preparar los mismos platos para toda la familia.

Para los ecopadres y ecomadres valientes

Si queréis dar un paso más una vez que hayáis aplicado la mayoría de las acciones anteriores:

- Prescindo de artefactos innecesarios para la introducción de la alimentación complementaria.
- Sustituyo las compotas en envases desechables por bolsas reutilizables que luego relleno.
- Reciclo los botes en objetos útiles de verdad.
- Evito darle a mi hijo los pescados que sufren más la sobrepesca.
- Reduzco la frecuencia de las comidas con carne o pescado y sigo los consejos nutricionales de Sabrina Lerch.

Capítulo 5

Los pañales: opciones ecológicas entre las que elegir



Desde que nace y hasta los dos años y medio (la edad media en que empiezan a controlar esfínteres), habrá que cambiar de pañal al bebé unas cuatro mil veces. En Francia, los pañales desechables producen casi setecientas cincuenta mil toneladas de desechos anuales,⁴⁴ lo que equivale a los residuos domésticos de aproximadamente 1,8 millones de franceses. Reducir este enorme

impacto es una de las acciones más eficaces que los padres recientes pueden adoptar para proteger el medioambiente.

Claro que ¿cómo se traduce eso en la práctica? Hay quien piensa que la única solución es abandonar por completo los pañales desechables y optar exclusivamente por los pañales de tela. Sin embargo, entre los comienzos intimidantes para los padres novatos, las (falsas) ideas preconcebidas acerca de lo molesto de su mantenimiento y la imagen obsoleta (si bien aún muy extendida) de los pañales de tela de antaño, los de hoy atraen a una cantidad insignificante (aunque creciente) de padres. Y, entonces, muchos creen que solo les queda la opción de los pañales desechables clásicos.

Sin embargo, la realidad dista mucho del debate polarizado «desechable o lavable». Existen muchas opciones: pañales de tela en casa y desechables para salir a la calle o por la noche; pañales semilavables, pañales desechables más ecológicos; pañales de tela con fundas desechables... Los hay para todas las necesidades, preferencias y situaciones, por lo que cada uno puede cumplir con su parte a su manera y sin frustrarse.

Elegir bien pañales desechables comprometidos (de verdad)

Los pañales desechables son indispensables, tanto si se usan siempre como si son un mero complemento de los pañales de tela. A pesar de que su impacto medioambiental seguirá siendo significativo (desde la fabricación hasta el final de su vida), podemos comprar pañales con un impacto más reducido. Siempre que sigamos ciertos criterios.

El impacto de los pañales desechables

Multitud de desechos...

Los pañales se componen en gran parte de materias plásticas (véase el dibujo siguiente), y los desechos en que se convierten representan una fuente importante de contaminación, tanto si acaban sepultados en el vertedero como si se incineran. Sin embargo, ¿sabíais que dejan la mayoría de su huella medioambiental antes del final de su vida?

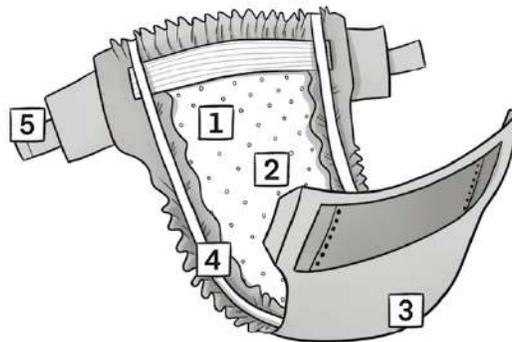
- 1. Cubierta:** telas no tejidas a base de fibras de polipropileno (material plástico).
- 2. Núcleo absorbente:** fibras de celulosa de madera más granos de poliacrilato de sodio (un polímero con una capacidad de

absorción de hasta trescientas veces su peso).

3. Funda exterior impermeable: polietileno y capa interior de polipropileno (materiales plásticos).

4. Elásticos dobles: elastano y polipropileno (materiales plásticos).

5. Cintas de sujeción elásticas: polipropileno y poliéster (materiales plásticos).



... y una fabricación aún más contaminante

El proceso de fabricación es el responsable de la mayoría del impacto medioambiental de los pañales desechables. El 77% de la huella de carbono de un pañal desechable es imputable a su fabricación,⁴⁵ por la producción y extracción de materias primas (petróleo y madera, sobre todo), la transformación de estas, la fabricación de las distintas partes del pañal y su montaje, el transporte (en ocasiones transcontinental), etcétera. Es una huella

medioambiental que aún resulta más gravosa si tenemos en cuenta que el uso de un pañal no supera las pocas horas.



¡Sí! Y eso es lo que explica la gran huella medioambiental que dejan...



A diferencia de la absorción mecánica de los pañales reutilizables, gracias a la tela que los compone, la absorción de los pañales desechables es química, por las microesferas de poliacrilatos de sodio.

Atención al greenwashing de los pañales desechables

«Pañales ecológicos», «materias primas sanas», «cubierta 0% tóxica»... Muchas marcas intentan tranquilizar a los padres respecto a la composición de los pañales. Sin embargo, hay que tener

cuidado con las afirmaciones vagas y sin garantías, porque ninguna de las tres que acabo de citar está avalada por la ley. Por ejemplo, la afirmación «0% de disruptores endocrinos» plantea un problema: ¿se refiere a la ausencia de disruptores endocrinos en los ingredientes y los materiales utilizados voluntariamente en la fabricación o a su ausencia en el producto acabado (lo que implica la ausencia de contaminantes no voluntarios, como las trazas de pesticidas en las materias naturales procedentes de la agricultura)?

En cuanto al medioambiente, podemos encontrar afirmaciones igualmente vagas y vacías como «pañales ecológicos». Ya se trate del impacto de los pañales sobre el medioambiente o sobre la salud, vale más fiarse de certificados independientes, serios y completos que sí aportan garantías reales.

Lista de comprobación para elegir mejor los pañales de un solo uso

Si buscáis pañales desechables realmente respetuosos con el medioambiente, aseguraos de que cumplan, como mínimo, con los tres primeros criterios.

Certificados ecológicos fiables

A diferencia de los términos de *marketing* vagos, los certificados ecológicos imponen criterios precisos y concretos. Sin embargo, no todos valen. Buscad uno de estos tres certificados en el envoltorio de los pañales.



Plástico de origen biológico

Elegid pañales compuestos en parte por bioplásticos, a ser posible a base de caña de azúcar.

Recordad

¿Por qué de caña de azúcar?

A diferencia de los bioplásticos a base de almidón de maíz o de patata (recursos destinados a la alimentación que exigen un riego importante y el uso de pesticidas, fertilizantes y superficies cultivables), las fibras de caña de azúcar son un desecho agrícola que, de este modo, cobra vida de nuevo bajo el trasero de vuestro bebé.

Celulosa con certificado FSC (o PESCC)

Esta certificación garantiza que la celulosa procede de madera obtenida de bosques sostenibles.

Y, en la medida de lo posible...

Fabricación nacional

Limitad el impacto del carbono atribuible al transporte de los pañales comprando pañales fabricados en el país donde residáis o, en su defecto, en Europa. Esta información suele aparecer en el embalaje.

Certificación Oeko-Tex Standard 100



Esta certificación mide y limita la presencia de determinadas sustancias reconocidas como nocivas para la salud humana en el producto acabado, para ofrecer a vuestro bebé un pañal más sano.

Información útil: aunque es habitual confundir esta certificación con un certificado ecológico, no incluye criterios sobre el impacto medioambiental del producto. Solo hace referencia al impacto de este sobre la salud.

¡Podemos ayudar al planeta incluso sin pañales de tela!

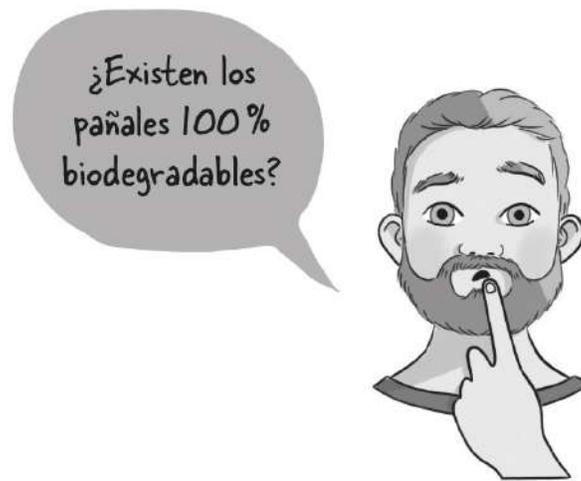


¿Y dónde se compran estos pañales?



Hay pañales (poquísimos) que cumplen todos estos criterios, como los de la marca francesa Béb  au Naturel (solo disponibles en línea). Otras marcas satisfacen casi todos los criterios, por ejemplo: Love & Green, Tideo, Lotus Baby Natural Touch o BB Ecologic.  Y qué hay del precio? Con un promedio de veintiséis a treinta céntimos de euro

por pañal, el presupuesto es similar al de los pañales clásicos de las marcas líder (aunque no al de los de marca blanca, más baratos). Paradójicamente, son más baratos que los de algunas marcas dedicadas a un *greenwashing* descarado (ide treinta y cinco a cincuenta céntimos por pañal!).



No. En la actualidad no hay ningún pañal fabricado íntegramente con bioplásticos biodegradables y materias naturales. Incluso si vuestros pañales contienen plásticos compostables, es imprescindible que los tiréis junto a los residuos domésticos, porque aun así contienen materiales no biodegradables y no compostables (cola, tinta, plásticos derivados del petróleo...).

Algunas marcas añaden «bálsamos protectores» al interior de los pañales para «proteger la piel del bebé». En realidad, estos productos suelen estar compuestos a base de aceites minerales derivados del petróleo, y su presencia sistemática y diaria sobre las nalgas del bebé es innecesaria. En «Elegir los productos de higiene

más limpios» descubriréis por qué. Comprobad que los pañales que compráis no contengan ni bálsamo ni perfume ni lociones.



Limitad los desechos asociados a los pañales prescindiendo de las bolsitas individuales para tirar los pañales usados, que apenas ofrecen beneficios. Si deseáis utilizarlas de todos modos, aseguraos de que sean de plástico reciclado o de origen biológico y de que no estén perfumadas. Las bolsas de la marca Eco by Naty, por ejemplo, cumplen estos requisitos.

Para los
curiosos

Entender los certificados ecológicos fiables en los pañales desechables

¿Qué garantizan exactamente los certificados ecológicos aconsejados en «Certificados ecológicos fiables»? Pongámoslos bajo el microscopio.

Etiqueta Ecológica Nórdica ★★★

Esta certificación limita el consumo de energía y las emisiones de gases de efecto invernadero de las fábricas. Impone que al menos un 30 % de las fibras de celulosa procedan de bosques

sostenibles y que las materias de origen biológico procedan de cultivos con las prácticas más respetuosas con el medioambiente. Este último criterio es de especial interés en el caso de los pañales con bioplásticos y hace de esta etiqueta un certificado más exigente que la siguiente.

Etiqueta Ecológica Europea ★★

Esta certificación también limita sobre todo el impacto asociado a la fabricación del pañal. Garantiza, por ejemplo, que al menos un 25 % de las fibras de celulosa procedan de bosques con certificado de «gestión sostenible». También limita el consumo de energía, las emisiones de gases de efecto invernadero y la producción de desechos de las fábricas. Para terminar, prohíbe algunas prácticas y productos concretos, como el uso de gases clorados para blanquear las fibras del pañal.

GOTS (Global Textile Standard) ★

Este certificado limita sobre todo el consumo de agua y de energía del fabricante y obliga a que las fibras de celulosa procedan de bosques sostenibles. Prohíbe el uso de productos de tratamiento concretos (por ejemplo, de productos para blanquear las fibras), pero solo en las fibras naturales. A diferencia de los dos certificados anteriores, este no impone criterios en relación con los múltiples materiales plásticos que se usan en la confección de los pañales.

¿Y si la solución fuera... retirar antes el pañal?

¿Habéis oído hablar de la HNI?

Aunque hay muchos países en que los niños empiezan a controlar los esfínteres muy pronto, en Francia (como en muchos otros países occidentales), la edad promedio de retirada del pañal suele estar entre los dos y los cuatro años. Sin embargo, hay un método sencillo y sin presión que permite introducir el orinal (o en algunos casos extremos, no usar nunca el pañal) antes de que el bebé cumpla el año: la higiene natural infantil, o HNI. Consiste en ofrecer al bebé la oportunidad de usar el orinal en múltiples ocasiones a lo largo del día: se lo sienta en el orinal con regularidad, comenzando por las horas en las que acostumbra a hacer sus necesidades (al despertar, al sacarlo de la silla del coche o del carro, en cada cambio de pañal...). Observarlo permite a los padres identificar las señales que indican que está a punto de hacer sus necesidades (se vuelve menos activo y fija la mirada en un punto, se toca el pañal, empuja...). En esos momentos, hay que sentarlo en el orinal tan rápidamente como sea posible. En resumen, se le da la oportunidad de usar el orinal si le apetece, sin presión alguna y comenzando por los momentos más propicios.



Descubrid la HNI y cómo ponerla en práctica en el día a día en blogs y libros dedicados a este tema, como *L'Hygiène naturelle*

infantile. Se passer de couches dès la naissance, de Rokiyah Hosen (Leduc, 2021).

¿Es posible que el niño controle (casi) los esfínteres antes de los dos años?



Testimonio

Nuestra hija empezó a usar el orinal a partir de los dieciséis meses

En casa, aplicamos este método cuando nuestra hija tenía dieciséis meses, en cuanto oímos hablar de él. A base de hacer sus necesidades cuando estaba en el orinal (mientras jugaba o leía cuentos), comenzó a asociar las dos cosas. Al cabo de unas semanas, lo usaba voluntariamente entre una y varias veces al día. Al cabo de un mes, lo usaba para orinar siempre que la sentábamos y no orinaba en ningún otro sitio. Semejante control de esfínteres asombró a más de un profesional (en la

guardería, el pediatra...). Nuestro consumo de pañales se redujo drásticamente a partir de los diecisiete meses de edad, porque casi siempre estaban impolutos cuando se los íbamos a cambiar.

Algunas guarderías se niegan a sentar en el lavabo o el orinal a niños más pequeños que la edad habitual para el control de esfínteres. Por el contrario, otras son más abiertas y están acostumbradas a la idea.



Pañales de tela para principiantes

¡Ah! Los pañales de tela son un tema inevitable cuando se habla de bebés y de ecología, y lo cierto es que los actuales ponen en verdaderos aprietos a las ideas preconcebidas que se tienen acerca de ellos. Prácticos, bonitos, evolutivos, fáciles de limpiar, utilizables por todos, elásticos y cómodos, con velcro o con botones de presión, han conseguido que los paños de algodón y los impermeables de antaño pasen a mejor vida.

Las preguntas más frecuentes de los padres y madres novatos



Los pañales de tela constan, por lo general, de una braguita impermeable que se abre y se cierra como un pañal desechable clásico y en la que se introduce un rectángulo de tejido absorbente. Los pañales usados se lavan en la lavadora cada dos o tres días.

Salen perfectamente limpios y se pueden reutilizar centenares de veces.



Depende del sistema del pañal y de la marca que se elija. El sistema todo en uno y el sistema todo en dos de algunas marcas son muy fáciles de usar. Se desliza el tejido absorbente dentro del bolsillo y el pañal se cierra con dos velcros, exactamente igual que un pañal desechable. En «Los modelos de pañales» descubriréis ambos sistemas en detalle.



¡Ha merecido la pena!

¿Cuántas lavadoras de más hay que poner cada semana?



Al contrario de lo que se suele creer, los pañales de tela se pueden lavar sin problemas con el resto de la ropa. El ciclo largo y la acción química del detergente garantizan que la colada salga tan limpia como siempre. En este caso, el trabajo añadido asociado al uso de pañales de tela es mínimo, porque apenas ocupan espacio en la lavadora. De todos modos, hay que tener en cuenta que hay que lavarlos en un máximo de tres días después de su utilización. Si, por el contrario, decidís lavar los pañales por separado, sumarán entre dos y tres lavadoras semanales.



¡Sí! Si decidís probar los pañales de tela, es fundamental que leáis bien todo el capítulo sobre el tema, porque es importante seguir las reglas de oro de uso, limpieza y mantenimiento si se quiere garantizar que funcionen bien. En las páginas siguientes, aprenderéis, por ejemplo, a elegir un detergente que no obstruya las fibras de la tela del pañal y, así, proteger su acción absorbente. También leeréis cómo y por qué lavarlos a fondo cada tres meses.



Por lo general, se calcula que cada niño necesita unos veinte pañales de tela. Si solo usáis pañales de tela y decidís comprar menos, os

arriesgáis a ir cortos de pañales limpios y secos, sobre todo en invierno, cuando tardan más en secarse.

¿Hay varias tallas o pueden usar los mismos desde que nacen hasta la retirada del pañal?



Aunque hay pañales de tela evolutivos cuya talla se adapta a medida que el bebé crece (gracias a los botones de presión), como veréis en «¿Son buena idea los pañales evolutivos?», la mayoría de los pañales de tela siguen un sistema de tallas. Por lo tanto, hay que cambiar de talla entre dos y tres veces desde el nacimiento del bebé hasta la retirada del pañal. No dudéis en venderlos de segunda mano a medida que se queden pequeños; así, el cambio de talla apenas os costará nada.

¿Hay más fugas con los pañales de tela?



Os he prometido que sería realista: en general, sí, hay más fugas. La absorción mecánica del tejido no siempre es comparable a la absorción química de las esferas de poliacrilatos de sodio de los pañales desechables.

Este también es el motivo de que haya que cambiar los pañales de tela con más frecuencia durante el día (cada dos o tres horas). Sin embargo, es importante señalar que algunas marcas de pañales lavables son mucho más absorbentes que otras y que la elección, el mantenimiento y el uso del pañal en cuestión son factores importantes que influyen de manera significativa en la aparición o no de fugas. Para saber más, pasad a «¿Qué se hace en caso de fugas?».



En teoría, sí, porque hay pañales (o empapadores) más absorbentes para la noche. Sin embargo, en la práctica, muchos padres y madres constatan que son insuficientes, sobre todo cuando el bebé empieza a dormir toda la noche de un tirón. Es lo que nos pasó a nosotros, así que decidimos usar pañales de tela durante el día y desechables por la noche.



En absoluto. ¡Se pueden usar los dos en paralelo! Por la noche, de viaje, cuando están con los abuelos, durante semanas muy apretadas... Vosotros decidís qué tipo de pañal usar en cada momento, en función de vuestras necesidades y preferencias. Usar pañales de tela, aunque sea una pequeña parte del tiempo, ya evita muchísimos impactos medioambientales.

En «Algunas buenas razones para tener pañales desechables en casa» encontraréis cuatro motivos por los que los pañales desechables siguen siendo imprescindibles aunque se usen pañales de tela.



Sí, siempre que comprobéis que la talla del pañal que compréis se corresponde con la talla y el peso del bebé. Aquí también, recordad la regla de oro: ¡no os presionéis! Las primeras semanas tras el nacimiento (o la adopción) del bebé ya son suficientemente movidas. No hace falta añadir las pruebas, compras y lavados de los pañales de tela. Durante las primeras semanas, nosotros usamos pañales desechables comprometidos (véanse los consejos en «Elegir bien pañales desechables comprometidos (de verdad)») sin sentirnos en absoluto culpables.





No, son una opción muy económica. Veamos cuánto cuestan dos años de pañales:

Situación 1: si usáis pañales desechables de marcas líder en grandes superficies = **1095 €**.

Situación 2: si usáis pañales desechables comprometidos (es decir, que cumplen los criterios presentados, como los de la marca francesa Bébé au Naturel) = **1314 €**.

Situación 3: si usáis pañales de tela comprados nuevos y luego los revendéis de segunda mano = **620 €** (o 799 € si usáis pañales desechables comprometidos por la noche).

Situación 4: si usáis pañales de tela comprados de segunda mano y luego los revendéis de segunda mano = **450 €** (o 659 € si usáis pañales desechables comprometidos por la noche).

En el cálculo se ha incluido el coste de lavar los pañales de tela.

Las cifras son estimaciones y ejemplos.



Por lo general, no. Lo que sí podéis hacer es pedirles que os dejen llevar los pañales desechables comprometidos de vuestra elección, si queréis que respeten los criterios ecológicos que hemos mencionado antes.

Si dejáis al niño con una madre de día, le podéis preguntar si acepta los pañales de tela. En este caso, elegid modelos fáciles de usar (comparad la practicidad de los distintos sistemas de pañales en «Los modelos de pañales»), doblad y preparad los pañales por adelantado y recuperad los pañales sucios al final del día, para lavarlos en casa.

El top 8 de las ideas preconcebidas erróneas sobre los pañales de tela

1. «Los pañales de tela son un retroceso»

Olvidad la imagen de los pañales de antaño. Los de hoy son cómodos y muy fáciles de usar y de lavar. Los que cierran con velcro, por ejemplo, se ponen exactamente igual que los pañales

desechables clásicos. Luego, se pueden meter en la lavadora con el resto de la colada, para lavarlos sin esfuerzo.

2. «Los pañales de tela son difíciles de usar»

No os mentiré. Al principio, la cantidad de información práctica que hay que asimilar (la encontraréis toda en este capítulo) puede resultar abrumadora. Informarse, lanzarse y encontrar el modelo que más os conviene son, con diferencia, las etapas más delicadas del uso de pañales de tela. Una vez que hayáis asimilado la información y adquirido los hábitos, lo que queda es sencillísimo. Se dobla, se le pone el pañal limpio al bebé, se mete el sucio en el cubo de la ropa sucia, se vacía el cubo en la lavadora cada dos o tres días, se tienden los pañales limpios con el resto de la ropa... Una vez instaurada la rutina, casi no hay ni que pensarlo.

3. «Lavar los pañales quita mucho tiempo»

Si decidís lavar los pañales por separado, sí, puede exigir bastante tiempo. Sin embargo, no es necesario hacer coladas separadas. Lavar los pañales con el resto de la ropa reduce muchísimo el tiempo invertido.

4. «No son ecológicos, porque lavarlos consume mucha agua»

En realidad, los litros de agua que se consumen semanalmente para lavar los pañales de tela son insignificantes en comparación con la que se gasta durante la fabricación de los pañales desechables. La

transformación de la celulosa, el blanqueamiento, el triturado y prensado de los materiales..., todas las etapas de la producción consumen mucha agua. Fabricar un solo pañal desechable consume 5,2 litros de agua, es decir, 936 litros al mes (contando que se usen seis pañales diarios), un consumo mucho mayor que el que supone fabricar veinte pañales de tela y lavarlos. La marca Hamac estima que, desde el nacimiento hasta la retirada del pañal, la fabricación de los pañales desechables que usa un solo bebé consume un total de veintiséis mil litros de agua, en comparación con los once mil litros que requieren la fabricación y el lavado de los pañales de tela que usaría ese mismo bebé.⁴⁶



Nota: esta comparación se basa en una situación en la que los pañales de tela se han comprado nuevos (por lo tanto, hay que tener en cuenta el impacto de su fabricación). En el caso de los pañales de tela de segunda mano (o reutilizados entre hermanos), el impacto medioambiental (más allá de los lavados) es casi inexistente.

5. «Los pañales de tela provocan dermatitis del pañal»

Los pañales de tela no entrañan un riesgo mayor de dermatitis del pañal que los pañales desechables, siempre que os aseguréis de que el tejido en contacto con las nalgas del bebé tenga un efecto «bebé seco».

6. «Los pañales de tela huelen mal»

Si se lavan siguiendo las recomendaciones de «Mi rutina de lavado, sencilla y optimizada en cuatro pasos» (guardarlos sucios un máximo de tres días, lavado a fondo cada tres meses...), los pañales de tela no huelen mal (más allá del olor inevitable de las deposiciones, claro). Si las recomendaciones no se siguen, sí que es posible que los pañales limpios huelan mal. Bastará entonces con lavar los empapadores a fondo, según las instrucciones del tutorial «Limpieza a fondo de los pañales de tela».

7. «Los pañales de tela se tienen que usar desde el primer día»

¡Cada uno se pasa a los pañales de tela cuando quiere y puede! Los podéis adoptar en cualquier momento, ya sea porque no queréis imponeros más trabajo durante las primeras semanas de vida del bebé o porque los habéis descubierto tarde.

8. «Usar pañales de tela es asumir que nos mancharemos las manos de caca»

Alerta de spoiler: mancharse las manos de caca es algo que experimentamos todos los padres y madres, usemos los pañales que usemos. En el caso de los de tela, cuando el bebé hace caca, hay forros biodegradables desechables que permiten quitárselos sin tocarla. En nuestro caso, nunca nos parecieron indispensables, porque nos bastaba con dejar caer las deposiciones en el cubo de la basura dándole la vuelta al pañal (¡gracias, fuerza de la gravedad!).

Si se quedan enganchadas al pañal, usar una cuchara (dedicada exclusivamente a este fin, por favor) para separarlas o un enjuague rápido bajo el grifo os puede ayudar.

Pañales de tela: elegirlos bien

Vocabulario básico para novatos en pañales de tela

A veces, la jerga de los pañales de tela puede asustar a los recién llegados a este mundo. Durante la lectura de estas páginas, así como cuando investiguéis o compréis los pañales de vuestra elección, consultad este pequeño glosario siempre que lo necesitéis.

Absorbente (*sust. masc.*): inserto textil (de algodón, cáñamo, microfibras...) que se coloca en el interior del pañal y que capta y retiene la orina.

Booster (*sust. masc.*): empapador pequeño que se añade al principal para aumentar la capacidad de absorción del pañal, por ejemplo, durante las siestas o por la noche.

Braguita protectora (*sust. fem.*): parte exterior impermeable del pañal, con esparadrapos o botones de presión.

Cubrepañal (*sust. masc.*): término que se usa sobre todo con el sistema todo en tres y sinónimo de «braguita protectora» (véase más arriba).

Efecto «bebé seco» (*sust. masc.*): propiedad hidrófuga de la materia sintética en contacto con las nalgas del bebé. La orina la

atraviesa (para que el inserto interior la absorba), pero no permanece en ella, lo que protege al bebé de la dermatitis del pañal.

Empapador (*sust. masc.*): sinónimo de «absorbente».

Evolutivo (*adj.*): cualidad del pañal que permite adaptarlo (por lo general, con ayuda de botones de presión en distintos puntos del exterior de la braguita) al tamaño, peso y morfología del bebé. Los pañales evolutivos son de talla única y pueden acompañar al bebé desde el nacimiento hasta la retirada del pañal.

Forro de protección (*sust. masc.*): protector desechable o lavable. De todos modos, este término se suele usar para designar la versión lavable (normalmente confeccionada con tejido polar).

Forro desechable (*sust. masc.*): papel biodegradable desechable que se pone en contacto directo con las nalgas del bebé para recoger las deposiciones con facilidad. ¿Es útil de verdad? ¡Descubre la respuesta en «¿Necesito un forro de protección para la misión “nada de caca en la mano”?»!

Gasa pañalera (*sust. fem.*): un tipo de absorbente plano que se dobla (normalmente en tres o cuatro) antes de insertarlo en la braguita.

Inserto (*sust. masc.*): sinónimo de «absorbente».

Limpieza a fondo (*sust. fem.*): proceso de limpieza en profundidad de los empapadores, con ayuda por lo general de cristales de carbonato sódico (véase el tutorial «Limpieza a fondo de los pañales de tela»). Hay que hacerla cada tres meses, aproximadamente.

Pañal (*sust. masc.*): cuando se habla de las distintas partes de un pañal de tela, a veces se usa el término «pañal» como sinónimo de «bragueta» (véase más arriba).

Planitos (*sust. masc.*): pañal plano todo en tres que se dobla directamente sobre el bebé.

PUL (*sust. masc.*): poliuretano laminado. Es el tejido impermeable y transpirable (algodón recubierto o nailon, por ejemplo) con el que se confecciona la bragueta.

TE1 (*adj.*): sistema todo en uno.

TE2 (*adj.*): sistema todo en dos.

TE3 (*adj.*): sistema todo en tres.



PAÑALES LAVABLES

Lo que nuestra madre cree que hacemos:



Lo que la sociedad cree que hacemos:



Lo que nosotros creemos que haremos:



Lo que hacemos en realidad:



Los modelos de pañales

Cada sistema de pañales tiene sus cosas y se utilizan, colocan y lavan de distinta manera. La información que encontraréis en las páginas que siguen os ayudará a decidir qué sistema se adapta mejor a vuestra vida cotidiana y a vuestras expectativas.

Sistema todo en uno (TE1)

Absorbente cosido que se inserta en el bolsillo



En pocas palabras

Tal y como su nombre indica, todos los elementos del pañal están integrados y son inseparables. Hay un «bolsillo» cosido en el interior de la braguita impermeable y que queda en contacto directo con las nalgas del bebé. Por lo tanto, suele estar confeccionado con un material hidrófugo que garantice el efecto «bebé seco» y prevenga la dermatitis del pañal. El absorbente (cosido a la braguita por un extremo) se mete en el bolsillo. Para lavar el pañal, basta con sacar el inserto del bolsillo para garantizar una limpieza completa.

Ventajas del sistema

- **Muy fácil de colocar:** no hay que doblar nada. El absorbente se puede meter en el bolsillo por adelantado. Por lo tanto, en el momento del cambio, solo hay que poner el pañal, como si fuera desechable.
- **Más rápido de tender después del lavado:** solo hay que tender un elemento por pañal (y no braguita + absorbente + posible forro de protección).

Inconvenientes del sistema

- **La limpieza a fondo de los absorbentes es más delicada:** el tejido impermeable del exterior de la braguita no puede entrar en contacto con el agua del remojo, porque se puede echar a perder. Por lo tanto, hay que poner en remojo los absorbentes asegurándose de que las braguitas queden fuera del agua, sobre el borde del balde.
- **Es casi imposible limpiar a fondo el bolsillo:** el bolsillo está en contacto directo con la piel del bebé. Por lo tanto, es importante lavarlo a fondo, como sucede con los absorbentes. Sin embargo, el bolsillo forma parte de la braguita, que no puede entrar en contacto con el agua del remojo. Se puede mojar ligeramente el tejido del bolsillo con un poco de agua del remojo y dejarla actuar durante unas horas a la vez que el resto del pañal. Sin embargo, la limpieza no será tan eficaz como una limpieza a fondo de verdad. Y esto puede ser un problema si los pañales se compran de segunda mano (por cuestiones de higiene, pero también para limpiar los residuos

que haya podido dejar un detergente no adecuado) o si, por descuido, no habéis seguido las recomendaciones (no usar linimento, utilizar solo detergentes aptos para pañales de tela, etcétera).

- **Hay que lavar todo el pañal tras cada cambio:** incluso si la braguita impermeable está impoluta, hay que lavar todo el pañal en cada cambio, a diferencia de lo que sucede con el sistema TE2.
- **Es imposible sustituir/cambiar el inserto:** como está cosido a la braguita, es imposible cambiar el absorbente (si se estropea o si queréis usar un absorbente de otro material, por ejemplo).

Cómo elegirlos bien

Por lo general, los pañales TE1 son evolutivos, un sistema que no gusta a todos. Por lo tanto, hay que tener en cuenta sus ventajas y sus inconvenientes a la hora de decidirse por pañales TE1.

Principales marcas

Bambino Mio y Tots Bots.

Mis comentarios como madre que lo ha probado todo

Podéis meter un *booster* (preferiblemente de la misma marca que el pañal) en el bolsillo (entre el inserto principal y la parte del bolsillo

en contacto con la piel del bebé) para aumentar su capacidad de absorción durante las siestas o por la noche, por ejemplo.

Sistema todo en dos (TE2)



En pocas palabras

El pañal consta de dos elementos: la bragueta impermeable y el absorbente. Por lo general, este último se ha de doblar en tres antes de introducirlo en el bolsillo de la bragueta. Luego, se puede añadir

un forro de protección (lavable o desechable). El absorbente y la braguita se lavan por separado.

Ventajas del sistema

- **Es muy fácil de lavar a fondo:** como los insertos son independientes de la braguita, lavarlos a fondo es muy fácil (véase el tutorial).
- **Cambiar/sustituir los insertos es muy fácil:** en función de la talla o del material que deseéis o si los absorbentes se desgastan mucho, cambiarlos es muy fácil porque son independientes del resto del pañal.
- **Se pueden preparar por adelantado:** tanto si es para garantizar un cambio de pañal rápido como para facilitar la tarea a cualquier persona que vaya a cambiar al bebé, el absorbente se puede doblar e insertar en la braguita por adelantado. Lo podréis hacer, por ejemplo, con los pañales Hamac, que entonces se ponen como un pañal desechable cualquiera gracias al velcro. Por el contrario, otros modelos, como los TE2 de Bambino Mio, se han de colocar de una manera concreta y en varias etapas en el momento del cambio.
- **La braguita impermeable se puede reutilizar tras el cambio del absorbente:** si sigue limpia, se puede reutilizar hasta tres o cuatro veces, por lo que no hay necesidad de lavarla con cada cambio. Basta con cambiar el inserto.

Inconvenientes del sistema

- **La facilidad de uso varía mucho de una marca a otra:** dependiendo de la marca y según el tipo de inserto, de la forma de la braguita o del tipo de elásticos, colocar el pañal puede ser largo y delicado o muy fácil. Si optáis por un sistema TE2, es indispensable que comparéis (o incluso probéis) varias marcas.
- **Se tarda más tiempo en tenderlo tras el lavado:** a diferencia del sistema TE1, cada elemento del pañal (braguita + inserto + posible forro de protección) es independiente, por lo que hay que colgarlos por separado en el tendedero.

Cómo elegirlos bien

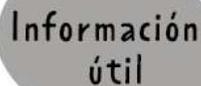
Tal y como he mencionado antes, la elección de la marca determina la facilidad de uso de los pañales de este tipo. Quizá sea mejor optar por pañales cuya colocación no exija pasos especiales. Probar varias marcas os ayudará a afinar la elección.

Principales marcas

Bambino Mio y Hamac.

Mis comentarios como madre que lo ha probado todo

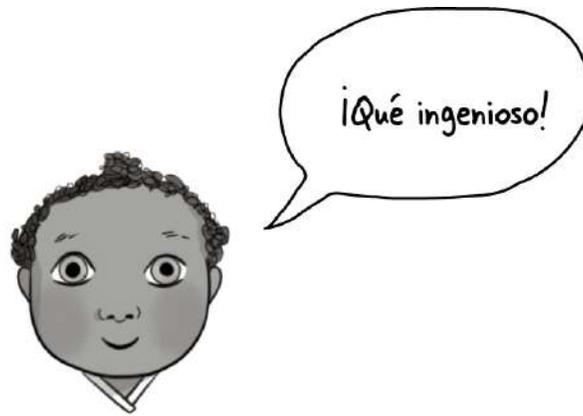
Si queréis aumentar la capacidad de absorción del pañal TE2, añadid un *booster* u optad por un inserto nocturno.



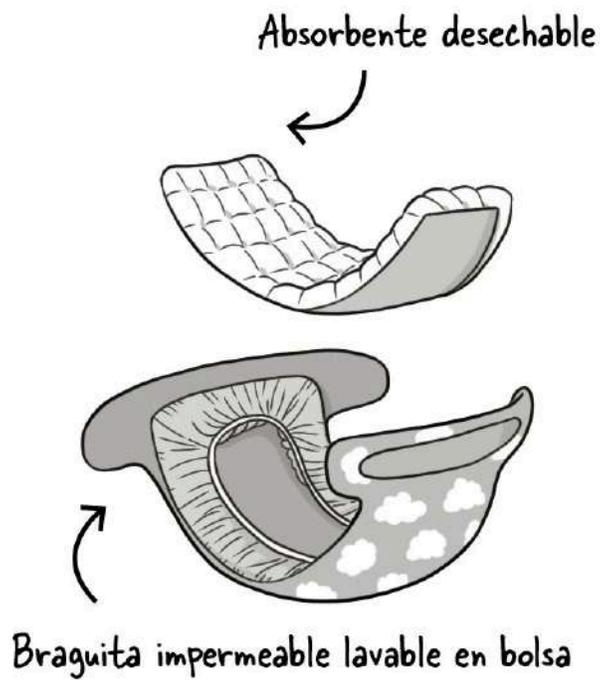
Información
útil

Evitad cometer el mismo error (tonto) que yo

Los pañales TE2 de la marca Bambino Mio tienen una pequeña solapa que recuerda a un bolsillo a lo largo de todo el interior de la braguita impermeable. Cuando probamos estos pañales por primera vez, pensamos que teníamos que meter la parte alta del absorbente en ese «bolsillo», hasta que, varios días después, descubrimos que esa solapa era una bastilla cuyo objetivo era evitar las fugas por las costuras del elástico delantero. Por lo tanto, usarla como bolsillo solo servía para aumentar el riesgo de fugas. Lección aprendida de este error: merece la pena mirar los vídeos de demostración en los que la marca muestra cómo colocar y lavar los pañales y a los que se puede acceder en línea... por muy evidente que os parezca cómo hay que usarlos.



Sistema TE2 híbrido



En pocas palabras

Este sistema semilavable combina una braguita impermeable reutilizable y absorbentes de un solo uso. Si bien evita menos desechos que los sistemas cien por cien lavables, puede ser un buen compromiso para quienes no desean pasar a pañales completamente reutilizables. Como carecen del forro plástico exterior desechable, estos pañales híbridos siguen siendo más ecológicos que sus primos totalmente desechables.

Ventajas del sistema

- **Menos lavados:** solo hay que lavar las braguitas, que se pueden reutilizar varias veces si no se manchan y apenas ocupan espacio en la lavadora.
- **Muy fáciles de usar:** con este sistema no hay absorbentes que lavar, tender, plegar o ajustar. Basta con insertar el núcleo absorbente en la braguita.

Inconvenientes del sistema

- **Menos ecológico:** se desechan muchos residuos (compuestos principalmente de celulosa y de esferas absorbentes de poliacrilatos de sodio).
- **Salen más caros que los cien por cien lavables:** este sistema acaba siendo más caro que los sistemas completamente lavables y, paradójicamente, a veces también es más caro que usar pañales desechables.

Cómo elegirlos bien

- **Elegir bien las braguitas impermeables:** no todos los pañales TE2 son compatibles con los absorbentes de un solo uso. Por lo tanto, aseguraos de que los vuestros los sean (más adelante encontraréis ejemplos de marcas).
- **Elegir bien los absorbentes de un solo uso:** el poder absorbente del inserto desechable varía mucho según la marca que se elija. Si la primera prueba os decepciona, no abandonéis el sistema sin más. Probad absorbentes de varias marcas hasta que encontréis una que os satisfaga.

Principales marcas

Pampers Hybrid y Hamac.

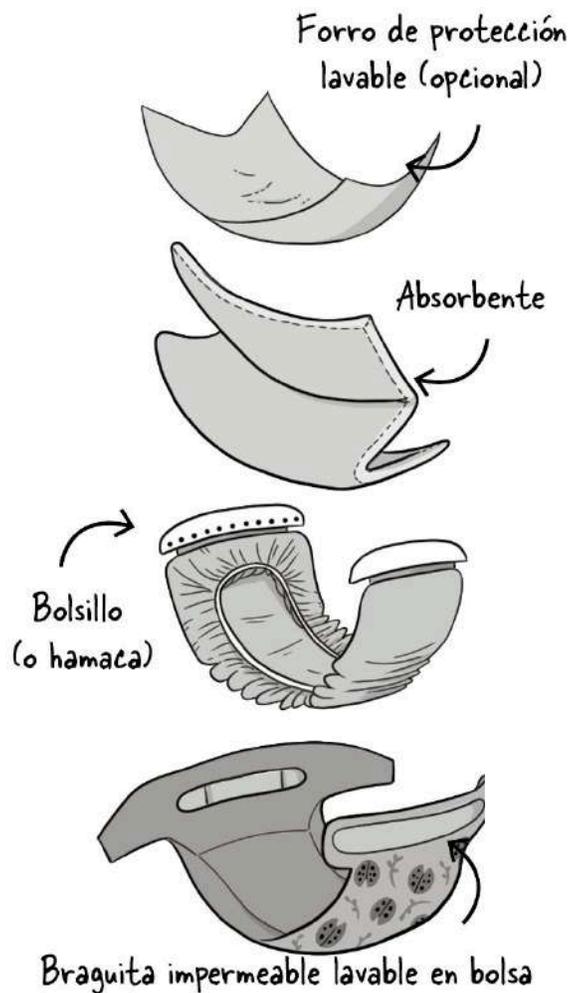
Mis comentarios como madre que lo ha probado todo

Si, por lo general, usáis pañales TE2, podéis adoptar el sistema híbrido de manera temporal durante viajes o excursiones o si dejáis al bebé a cargo de otras personas, utilizando las braguitas impermeables habituales.

Automóvil híbrido, pañales híbridos... ¡Es la palabra clave de la transición ecológica!



Sistema todo en tres (TE3)



En pocas palabras

En este sistema, la braguita exterior y el bolsillo son independientes y el segundo se fija a la primera con ayuda de botones de presión, esparadrapos o clips, según la marca. Esto permite lavar solo el bolsillo (también llamado hamaca) y el absorbente y reutilizar la

braguita de un cambio al siguiente, lo que reduce un poco el volumen de pañales que hay que lavar.

Ventajas del sistema

- **Ligera reducción de pañales que lavar**, porque la braguita se reutiliza en varias ocasiones hasta que se ensucia por un desbordamiento, por ejemplo.
- **Inversión ligeramente menor**: hay que comprar unas veinte hamacas y absorbentes, pero no hace falta comprar tantas braguitas, lo que reduce el coste total de la compra.

Inconvenientes del sistema

- **Colocar el pañal es más complicado**: colocar un pañal TE3 exige un paso más (fijar la hamaca al pañal). Esto suma tiempo y complejidad, lo que puede hacer que estos pañales sean imposibles de usar para los novatos (abuelos, canguros...).
- **Beneficios limitados**: dada la complejidad añadida del sistema, las ventajas (volumen de lavados e inversión económica ligeramente menores) parecen pocas en comparación con los sistemas TE2, que suelen ser más intuitivos.

Cómo elegirlos bien

El nivel de practicidad de los pañales TE3 varía mucho de una marca a otra. Algunas hamacas se fijan al pañal con múltiples botones de presión, por ejemplo. Entre los pañales TE3 más fáciles de usar encontramos el sistema T.MAC de la marca Hamac, cuya hamaca se desliza con facilidad en los dobladillos interiores de la braguita.

Principales marcas

Hamac (sistema T.MAC), Popolini y Culla Di Teby.

Mis comentarios como madre que lo ha probado todo

Que el pañal sea más complejo no significa necesariamente que sea más eficaz. A veces, es mejor optar por lo simple: recordad que tendréis que repetir el procedimiento al menos seis veces al día durante muchos meses.



Información
útil

¿Son buena idea los pañales evolutivos?

La talla de estos pañales crece con el bebé gracias a los botones de presión. Sin embargo, tienen algunos inconvenientes y os corresponde a vosotros sopesar los pros y los contras en función de vuestras preferencias personales. Probad varios antes de elegir uno definitivamente (en «Probad, probad, probad» encontraréis todos mis consejos para probar pañales).

Ventajas de los pañales evolutivos: duran desde el nacimiento hasta la retirada del pañal. Por lo tanto, ahorran la necesidad de renovar las braguitas y los absorbentes a medida que el bebé crece (normalmente, los pañales no evolutivos se han de cambiar tres veces). También permiten adaptar el pañal a la morfología del bebé, lo que ayuda a evitar las fugas.

Inconvenientes de los pañales evolutivos: la cantidad de botones de presión que cubren el pañal pueden asustar a los principiantes. Y, efectivamente regular con precisión el pañal (aberturas para los muslos, alto de la braguita, ancho de la braguita...) puede ser delicado y no hacerlo bien supone riesgo de fugas. Además, los botones de presión se pueden soltar (durante los lavados, durante la colocación del pañal, etcétera).

En ese caso, hay que volver a localizar los botones correctos, lo que puede ser complicado si lo cambia alguien que no conozca el sistema (un familiar, una canguero...).

Braguitas de aprendizaje

Son braguitas clásicas a las que se han añadido un interior de tejido ligeramente absorbente y un tejido impermeable. Evitan que la ropa se moje en caso de las pérdidas de orina que pueden ocurrir mientras los niños acaban de adquirir el control de esfínteres. Las hay de varias marcas: Bambino Mio, VIMSI, Popolini... También se pueden comprar de segunda mano. En este caso, aseguraos de lavarlas a fondo siguiendo el tutorial «Limpieza a fondo de los pañales de tela» antes de usarlas.

¡Hay bañadores-pañal para la playa y la piscina! Estos bañadores lavables se parecen a las braguitas de aprendizaje que acabamos de mencionar y permiten al bebé bañarse. Los hay de varias marcas, como Hamac o Bambino Mio.



Sí, aunque eso puede complicar las cosas. Por ejemplo, es mejor usar absorbentes de la misma marca que los pañales para garantizar que las dimensiones encajen a la perfección y evitar tanto fugas como un grosor excesivo. Si usáis más de una marca de pañal, tendréis que usar varias marcas de absorbentes, lo que puede complicar la rutina y el sistema de cambio.

Sistemas de fijación

Una vez que hayáis elegido el sistema de pañales de entre todos los que os he presentado antes, tenéis que elegir también la marca o el sistema de cierre que preferáis. Este criterio puede ser importantísimo a la hora de garantizar que los pañales os resulten prácticos en el día a día.

Velcro

Es el sistema más rápido y sencillo. También es el más parecido al de los pañales desechables, por lo que resulta intuitivo (un parámetro que tener en cuenta si no sois los únicos que vais a cambiar al bebé). Atención: el velcro de los pañales de algunas marcas se cierra por detrás (y no por delante, como la mayoría de los pañales de tela o desechables) y, por lo tanto, puede ser contraintuitivo al principio.

Información útil: si optáis por pañales con velcro, acordaos de cerrarlos bien antes de meterlos en la lavadora para que no se enganchen a nada, evitar dañar otros pañales o prendas y que no pierdan eficacia.

Botones de presión

Las lengüetas de algunos pañales se cierran con botones de presión, un sistema que puede ser algo más tedioso. Hay entre cuatro y seis botones que hay que cerrar por separado, deslizando cada vez un dedo entre el pañal y la piel del bebé para hacer presión.

Pañales de tela de aprendizaje

Para los niños deseosos de independencia a la hora de vestirse y del cambio de pañal (o para los bebés que tienen la molesta afición de quitárselo en cualquier momento), hay marcas de pañales desechables (sobre todo Hamac) que proponen pañales de aprendizaje que se ponen como braguitas normales.

Pinzas de plástico

Algunos pañales, relativamente raros en las tiendas y más próximos a los sistemas de antes, requieren un cierre más delicado. Hay que doblar la tela directamente sobre el bebé y fijarla con una pinza de plástico plana. Estos pañales se dirigen sobre todo a padres y madres valientes, aunque no aportan ventajas significativas, a excepción, quizá, de que son un poco más baratos.

Absorbentes

Si habéis decidido probar los pañales todo en uno o todo en tres, ahora tenéis que decidir el tipo de absorbente que vais a usar. Se recomienda usar absorbentes de la misma marca que las braguitas, porque las dimensiones varían de una marca a otra y el absorbente de una puede ser demasiado grande para la braguita de otra, lo que daría lugar a un exceso de espesor que puede molestar al bebé y alterar la capacidad de absorción del pañal. Además, hay marcas que solo venden absorbentes de un material y marcas que ofrecen distintas opciones:

Absorbentes de microfibras

Practicidad: +++

Capacidad de absorción: ++

Impacto medioambiental

de la fabricación: --

Precio: ++

Estos insertos están hechos de fibras sintéticas muy absorbentes. Sus principales ventajas: son más baratos y se secan rapidísimamente.

En cuanto al medioambiente, estas fibras sintéticas son derivados del petróleo. Sin embargo, compensan su huella medioambiental porque permiten evitar millares de pañales desechables a vuestro hijo y a otros.

Absorbentes de algodón (y de otras materias naturales)

Practicidad: +**Capacidad de absorción: +++****Impacto medioambiental****de la fabricación: –****Precio: ++**

Los absorbentes de materias naturales suelen tener una capacidad de absorción ligeramente superior a la de los absorbentes de microfibras. Sin embargo, tienen el gran inconveniente del tiempo de secado, que en ocasiones se puede prolongar durante días. Si optáis por estos absorbentes, comprad más de los que necesitéis, para garantizar que no os quedaréis sin absorbentes limpios y secos en ningún momento. También son un poco más caros.

En cuanto al medioambiente, se trata de materias naturales, aunque eso no significa que no ejerzan un impacto negativo sobre el entorno. Por ejemplo, el cultivo del algodón requiere mucha agua. ¡Unos diez mil litros por cada kilogramo de algodón!⁴⁷

¡Si compro insertos de segunda mano, no me tengo que preocupar por el impacto de la fabricación!



Normalmente, el absorbente es un cuadrado o un rectángulo de tela que hay que doblar a lo largo en tres o en cuatro antes de insertarlo en el bolsillo/hamaca del pañal. Algunas marcas venden absorbentes que no necesitan doblado: el rectángulo de tela está cosido ya plegado y forma una banda de tejido muy

gruesa que hay que o bien fijar al pañal con ayuda de botones de presión, o bien insertar en el bolsillo/hamaca. Como no se pueden desplegar, suelen tardar más en secarse.

Hay absorbentes de varias tallas. Si usáis pañales no evolutivos, cuando tengáis que cambiar de talla comprobad que los absorbentes actuales sigan siendo válidos para la talla de pañal a la que vais a pasar. Por lo general, una talla de absorbente sirve para dos tallas de pañal, lo que reduce las compras.

¿Cómo puedo
aumentar la capacidad
de absorción de los
pañales?



Podéis añadir un *booster*, es decir, un absorbente fino que se coloca sobre el principal. En este caso, también se recomienda usar uno de la misma marca que el pañal. Por otro lado, los podéis utilizar con todos los sistemas de pañal.

También está la opción de los **absorbentes de noche**. Son absorbentes más grandes, que hay que doblar e insertar en el pañal en lugar del absorbente habitual. Tal y como se explica en la pregunta de «Pañales de tela para principiantes», muchos padres y madres que usan pañales de tela se acaban dando cuenta de que no

aguantan toda la noche, ni siquiera con el *booster*. De ser así, usar pañales desechables por la noche os puede facilitar la vida (y sin necesidad de que os sintáis culpables).



Recordad las reglas de oro que hemos visto: no os presionéis. El objetivo no es tener un día a día perfectamente ecológico ni ser cien por cien reutilizables en todo momento. Apostad por hábitos realistas (las tareas domésticas y la carga mental ya son lo bastante pesadas para los padres y madres recientes) que podáis mantener a largo plazo.

Forros y papeles de protección

Papel de protección de un solo uso

Son papeles muy finos y biodegradables que se ponen sobre el absorbente al final con el objetivo de recoger las deposiciones: a la hora de cambiar el pañal, se juntan las cuatro esquinas del papel y el hatillo va directo a la basura.



¡No! Es posible cumplir la misión «nada de caca en la mano» sin necesidad de recurrir a estos papeles. Tal y como veréis más adelante, basta con dar la vuelta al pañal sobre el cubo de la basura y, en todo caso, despegar los últimos residuos con ayuda de una cuchara dedicada exclusivamente a este fin.

Además, el papel de protección suele acabar siendo inútil ante la realidad de las deposiciones líquidas de los bebés que solo toman leche, sobre todo si es materna.

Consultad el árbol de decisión de la página siguiente para determinar si necesitáis papel de protección o no.

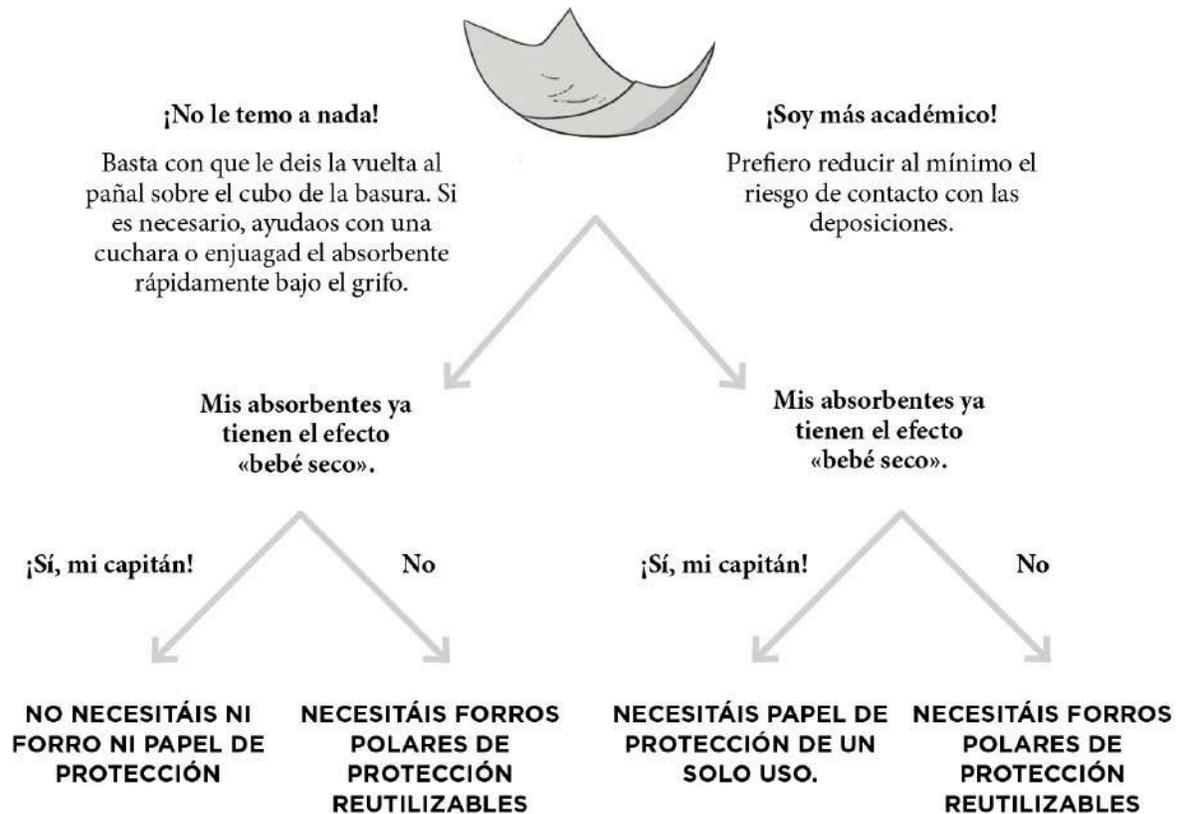


En teoría, sí. Pero cuidado. Al igual que sucede con las toallitas biodegradables, tirarlos al váter no es más ecológico que tirarlos a la basura. Al contrario. En «¿Los productos para el cambio de pañal son útiles de verdad?» descubriréis por qué.

Forros de protección reutilizables

Estos finos rectángulos de tejido polar son la versión lavable del papel de protección que acabamos de presentar, con la diferencia de que los forros desempeñan una función adicional muy importante: el efecto «bebé seco». Estos rectángulos de tejido hidrófugo dejan pasar la orina (que absorberá el inserto que hay debajo), pero no la retienen. Así, la piel del bebé siempre está seca. Si usáis pañales de tela, es fundamental que el tejido en contacto directo con la piel del bebé tenga este efecto «bebé seco». Algunos absorbentes (como los de microfibra de la marca Hamac, por ejemplo) ya tienen cosido por encima un tejido así. Si los vuestros no lo tienen, un forro polar de protección será una compra indispensable (véase el árbol de decisión de arriba).

¿NECESITO UN FORRO DE PROTECCIÓN PARA LA MISIÓN «NADA DE CACA EN LA MANO»?



Nota: si queréis evitar por todos los medios tener que lavar los forros reutilizables en caso de deposiciones, podéis poner encima un papel de protección de un solo uso. Sin embargo, eso sumará otra etapa a la preparación del pañal: absorbente principal + forro polar + papel desechable.

Probad, probad, probad

Mis errores de principiante me enseñaron la importancia crucial de probar un modelo de pañal (o varios) antes de invertir en los veinte que se necesitan. Probamos varios sistemas y marcas de pañales hasta que encontramos el que nos convenía. Cada vez cometí el error de comprar el lote de veinte, convencida de que «este modelo parece perfecto, esta vez seguro que acierto, no hace falta que lo pruebe», y todas las veces la práctica nos enseñaba lo que las explicaciones teóricas no nos habían mostrado... Si el uno era demasiado largo y complicado de ajustar en cada cambio, el otro se desmontaba cada vez que se tiraba con un poco de fuerza de los botones de presión evolutivos, etcétera. En cada ocasión tuvimos que invertir tiempo en venderlos por separado, de segunda mano. Por lo tanto, la experiencia me enseñó a seguir escrupulosamente los consejos que siguen:

- Comprad (de segunda mano, para contener el gasto) tres o cuatro pañales del modelo que más os llame la atención. También se pueden alquilar en algunos sitios web.
- Probadlos durante un mínimo de varios días (tres o cuatro pañales no bastarán para varios días seguidos, por lo que tendréis que ir intercalando las pruebas a lo largo de la semana).
- Haced que los prueben todas las personas que vayan a cambiar al bebé con regularidad.
- Si no os gustan y queréis probar otros, revendedlos a otro particular al mismo precio.

Por todos estos motivos, no invirtáis en todos los pañales antes de que el bebé haya nacido (o la adopción haya tenido lugar).



Direcciones de confianza y trucos para comprar pañales de tela

Comprarlos nuevos

Ventajas

- **La garantía del estado de los pañales:** los pañales nuevos no tienen marcas de uso, aunque esa no es la ventaja principal. Comprarlos nuevos en lugar de usados evita el riesgo de que se

hayan lavado con productos inadecuados que podrían haber afectado a su eficacia.

- **La higiene:** a pesar de los lavados y de las limpiezas a fondo, hay quien prefiere que ningún otro bebé haya usado los pañales que ha de poner a su hijo.

Inconvenientes

- **El impacto medioambiental:** al igual que sucede con cualquier otro producto manufacturado, comprarlos nuevos incurre en los costes medioambientales de su fabricación: desde la extracción (o producción) y el transporte de las materias primas al transporte del producto final, pasando por el montaje. Para limitar el impacto medioambiental de los pañales nuevos, dad prioridad a los de fabricación más próxima.
- **El precio:** el coste de la compra será superior si los compráis nuevos que si los compráis de segunda mano.

Mis comentarios como madre que lo ha probado todo

Si optáis por pañales todo en uno, quizá sea mejor que los compréis nuevos, porque la limpieza a fondo del bolsillo cosido a la braguita es muy delicada. Es posible que no se hayan eliminado por completo productos inadecuados (linimento o detergentes con glicerina) que el propietario anterior haya podido utilizar, lo que alteraría la eficacia del pañal. ¡Lo digo por experiencia!



Si tenéis absorbentes nuevos, es imprescindible que los lavéis al menos cinco veces antes de estrenarlos. Así, eliminaréis de las fibras los posibles residuos de las sustancias usadas durante la fabricación y que podrían interferir con su capacidad de absorción.

Comprarlos de segunda mano

Ventajas

- **El impacto medioambiental:** como sucede con cualquier producto manufacturado que se compra de segunda mano, ejercen un impacto medioambiental casi nulo porque evitan la fabricación de productos nuevos.
- **El precio:** el coste de compra es algo inferior que si se compran nuevos, lo que os puede ayudar a limitar el gasto total de la inversión final, pero también de las pruebas de los pañales de distintos sistemas.

Inconvenientes

- **La incertidumbre de los productos que se han usado con el pañal:** tal y como se ha comentado en las páginas anteriores, si el propietario anterior ha usado productos

inadecuados (linimento, detergentes con glicerina...), el absorbente podría haber perdido eficacia. De todos modos, tened en cuenta que la limpieza a fondo que haréis antes de usarlos por primera vez debería eliminar todos los residuos (excepto si se trata de pañales todo en uno).

- **La higiene:** a pesar de los lavados y de las limpiezas a fondo, hay quien desea que su hijo use pañales nuevos.
- **Compra más larga:** a veces, las compras de segunda mano prolongan el tiempo de investigación en el sitio o aplicación de venta entre particulares.

Mis comentarios como madre que lo ha probado todo

Si queréis estar seguros de comprar pañales con la eficacia original (y si optáis por pañales todo en dos o todo en tres), podéis comprar las braguitas de segunda mano, y los absorbentes, nuevos.

¿Dónde?

- Aplicaciones y sitios de venta entre particulares, como Vinted, Wallapop, etcétera (véanse las direcciones de confianza).



Si tenéis absorbentes de segunda mano, haced varias limpiezas a fondo (véase el tutorial) antes de usarlos, tanto por higiene

como para eliminar los posibles residuos que pudieran alterar la eficacia del pañal.

Alquiler

Algunas plataformas privadas, ofrecen pañales de alquiler. Este sistema es especialmente útil si queréis probar varias marcas o sistemas de pañales antes de invertir en vuestros pañales de tela.



Los podéis guardar por si tenéis otro hijo o venderlos de segunda mano en alguna plataforma. Un consejo para venderlos más rápidamente: evitad venderlos por lotes. Se venden antes por separado y con uno o varios absorbentes cada uno.

¡Socorro!

Se me han roto los pañales de tela...

¡Tranquilidad! Bastan unas nociones básicas de costura para repararlos fácilmente en casa.

Pañales de tela: usarlos bien

Cómo lavéis y mantengáis los pañales a diario es tan importante como la elección del modelo de pañal. Estos trucos, consejos y reglas de oro sencillos os muestran una rutina concreta para optimizar el tiempo que dedicáis a lavar los pañales de tela y para preservar su capacidad de absorción y prolongar su vida útil.

Seis reglas de oro que simplifican la vida

1. Elegir el modelo que más fácil os resulte usar

Tanto por vosotros como por el resto de las personas que tendrán que cambiar al bebé, es importante que elijáis pañales fáciles y rápidos de poner. En este sentido, los pañales todo en uno y algunos todo en dos (sobre todo los que se pueden preparar con antelación) ofrecen ventajas claras.

2. Elegir absorbentes con efecto «bebé seco» integrado

Algunos fabricantes venden absorbentes con un rectángulo de tejido hidrófugo cosido. Basta con colocar el absorbente en el pañal de modo que el rectángulo hidrófugo quede encima y, por lo tanto, en contacto con la piel del bebé. Así, se evita la necesidad de añadir un

forro de protección que garantice el efecto «bebé seco», imprescindible para evitar la dermatitis del pañal.

3. Lavar los pañales con el resto de la colada

Mezclarlos no es de sucios, porque todo sale perfectamente limpio de la lavadora. Lavar los pañales con el resto de la ropa es indispensable si queréis optimizar las lavadoras, porque evita añadir tres lavadoras adicionales a la rutina semanal.

4. Obviar el prelavado de los pañales

Salvo algunas excepciones, prelavar los pañales es innecesario.

5. Preparar los pañales por adelantado, si el modelo lo permite

Algunos modelos (pañales TE1 y algunos TE2, como los de Hamac) se pueden preparar con antelación (doblar el absorbente, colocarlo en la hamaca...). Así, a la hora del cambio, el pañal se usa como los desechables: ¡no hay que doblar ni preparar nada!

6. Usar pañales desechables cuando sea necesario

Tal y como se ha explicado antes, optar por los pañales de tela no significa tener que usarlos siempre y en todos los casos. Si vais de viaje, de excursión, a casa de los abuelos..., usar pañales desechables puede ser muy limitante. Optar por los desechables en

determinadas ocasiones no es catastrófico. Recordad la instrucción del comienzo del libro: «¡Sin presiones!».



¡Y eso que en los pañales de tela hay que presionar mucho!

Mi rutina de lavado, sencilla y optimizada en cuatro pasos

Primera etapa: guardar los pañales sucios

Si los pañales están sucios, los cierro sobre sí mismos (con el sistema que acostumbran a usar las marcas).

Separo la braguita y el inserto (o, si es un pañal todo en uno, saco el inserto del bolsillo).



Opcional: aunque los prelavados son innecesarios, si un inserto está muy manchado de deposiciones, quizá sea sensato pasarlo rápidamente bajo el grifo de agua fría.

Cubo de basura: no hace falta tener un cubo específico para los pañales ni recipientes herméticos para guardar los pañales usados entre el momento del cambio y el de poner la lavadora. Basta con una papelera o cubo de basura con tapa.

Productos añadidos: evitad añadir productos mientras esperáis a lavarlos.

Evitad las falsas buenas ideas que abundan en algunos blogs y redes sociales, como guardarlos en agua (aumenta el riesgo de proliferación bacteriana) o añadir aceites esenciales (el uso de aceites esenciales en el entorno de los niños pequeños está muy desaconsejado, en «Los aceites esenciales son naturales y, por lo tanto, ecológicos e inofensivos» averiguaréis por qué).

Tiempo de espera: no dejéis pasar más de tres días entre el cambio y el lavado.

Segunda etapa: lavar los pañales sucios

El programa de lavado: lavo mis pañales en la lavadora, en un programa largo a 30°C o 40°C (a veces, a 60°C si quiero una limpieza más profunda) y con un centrifugado suave (800 r. p. m).

Gestos útiles: lavad los pañales con el resto de la ropa, para optimizar el consumo de agua y de electricidad, pero también para simplificar vuestra rutina (menos lavadoras semanales = menos trabajo). No hay de qué preocuparse: el ciclo largo y la acción química del detergente garantizan que la colada salga tan limpia como siempre.

No hace falta lavar los pañales varias veces seguidas.

El detergente: no se puede usar cualquier detergente para lavar los pañales de tela. Evitad por completo los detergentes con base de jabón o con glicerina (esto incluye, por lo tanto, los detergentes caseros), porque apelmazarían las fibras de los insertos y reducirían significativamente su capacidad de absorción (fugas casi aseguradas).

¿Cómo saber si el detergente es compatible con los pañales de tela?

Algunos fabricantes de pañales de tela desaconsejan los detergentes con sustancias agresivas, como blanqueantes, desinfectantes, fosfonatos, perfumes, policarboxilato en concentraciones superiores al 5% o abrillantadores ópticos.⁴⁸ Por este motivo, revisad la lista de ingredientes, que suele estar en la parte posterior del embalaje. También hay que evitar los detergentes con glicerina, es decir, todos los detergentes con base de jabón o con glicerina añadida. Si no queréis descifrar las etiquetas de los botes de detergente, podéis optar directamente por los que recomiendan las marcas de pañales lavables.

Otros productos que utilizar: no se puede usar ningún otro producto para lavar los pañales de tela: ni suavizante, ni vinagre blanco, ni lejía, ni quitamanchas.

Evitar las bolas o las nueces de lavado, porque pueden dañar el tejido impermeable del pañal.

En caso de telas limpias con manchas de deposiciones, pasad a «Limpieza a fondo de los pañales de tela», donde aprenderéis a quitarlas rapidísimamente.

Idea
preconcebida

«Más detergente = más limpio»

Superar la dosis de detergente recomendada por el fabricante no aumenta la eficacia del lavado. De hecho, sucede justo lo contrario, porque es posible que el aclarado no elimine el exceso de detergente. Los residuos de detergente pueden interferir con la capacidad de absorción del pañal.



No uséis nunca linimento ni otras cremas de pañal si el bebé lleva pañales de tela, porque pueden dejar una película grasa sobre las fibras de los insertos.

Gestos útiles: si usáis toallitas lavables con linimento o cualquier otra crema grasa, no las lavéis nunca con los pañales de tela.

Tercera etapa: secar los pañales lavados

Si secáis los pañales al aire libre, el tiempo de secado variará (entre algunas horas y varios días) en función del material y del modelo de inserto elegido.

Gestos útiles: si vivís en un clima muy húmedo, podéis secar los insertos en la secadora a temperatura muy baja. Por el contrario, no metáis nunca la parte impermeable del pañal.

Evitad exponer el tejido impermeable del pañal a la luz directa del sol, porque, con el tiempo, se podría decolorar y perder impermeabilidad.

Cuarta etapa: guardar los pañales limpios

Para facilitar el momento del cambio de pañal, los podéis preparar con antelación (en el caso de los modelos que lo permiten): cuando los pañales estén secos, doblad el absorbente e insertadlo en el bolsillo/hamaca.



Según la Agencia de Medio Ambiente y Gestión de la Energía francesa, cada pañal de tela usado desde el nacimiento hasta la retirada del pañal se lava un promedio de 137 veces.⁴⁹



Tutorial

Limpieza a fondo de los pañales de tela

Cuándo

Por lo general, habría que lavar a fondo los pañales de tela cada tres meses. Se puede hacer antes si la frecuencia de las fugas aumenta o si se ha usado por error un detergente no compatible con los pañales.

Material

- Uno o varios baldes grandes (según la cantidad de pañales que se vayan a lavar a fondo al mismo tiempo).
- Cristales de bicarbonato de sodio (se compran en la sección de productos de limpieza de las tiendas biológicas, en tiendas de bricolaje y en algunos supermercados).

Instrucciones

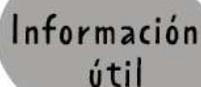
Llenad cada balde con entre tres y cuatro litros de agua muy caliente y añadid dos cucharadas de cristales de bicarbonato de sodio. Removed bien y poned en remojo los absorbentes sin amontonarlos, lo que podría reducir la eficacia de la limpieza: poned un máximo de cinco absorbentes en cada balde. Dejad en remojo durante todo el día o toda la noche y, luego, metedlos en la lavadora con un programa largo a 60 °C.

Gestos útiles

Solo hay que lavar a fondo los insertos. Jamás metáis la braguita impermeable del pañal.

Si usáis pañales todo en uno, es imposible separar el inserto de la braguita. Poned en remojo solo la parte del inserto, dejando colgar hacia fuera la braguita sobre el borde del barreño. Aseguraos de que no entre en contacto con el agua del remojo.

Si el pañal está muy sucio, quizá haya que ponerlo en remojo varias veces seguidas, hasta que el agua salga clara. En este caso, el proceso se puede prolongar varios días.



Información
útil

¡Quitamanchas solar!

El sol puede ser vuestro mejor amigo para quitar sin esfuerzo las manchas de las toallitas y de los absorbentes. Si están limpios, pero las manchas de las deposiciones persisten, secadlos al sol durante un día. Veréis cómo se esfuman las manchas. (Un secreto: este truco también funciona para las tablas de cortar con manchas de comida).

Nota: si usáis pañales todo en uno, acordaos de tapar la braguita exterior con una toalla, porque el tejido impermeable

no puede quedar expuesto a la luz directa del sol.

¿Se puede limitar
el impacto del lavado
y secado de los pañales
de tela?



- Lavad los pañales con el resto de la ropa sucia.
- Lavadlos a una temperatura máxima de 60 °C.
- Usad un detergente con la Etiqueta Ecológica Europea.
- Respetad la dosis de detergente aconsejada por el fabricante.
- Secad los pañales al aire libre: así protegeréis el tejido del pañal y evitaréis el enorme consumo de energía de las secadoras.
- No planchéis los pañales.



Algunas buenas razones para tener pañales desechables en casa

Usar exclusivamente pañales de tela no siempre es realista. Y no pasa nada, sobre todo si el uso de pañales desechables es temporal u ocasional y si elegís pañales que respeten los criterios medioambientales enumerados en «Elegir bien pañales desechables comprometidos (de verdad)».

Son más prácticos durante los viajes

Podéis usar pañales desechables durante los viajes, para llevar menos equipaje o si no tenéis la posibilidad de lavar los pañales de tela durante las vacaciones.

Pueden ser más eficaces por la noche

En algunos casos (bebés que producen grandes cantidades de orina, bebés que toman el pecho por la noche y, por lo tanto, orinan mucho durante ese periodo), los pañales de tela (incluso si se usan absorbentes de noche) no son lo suficientemente absorbentes. En este caso, es útil usar pañales desechables por la noche.

Sacan de un apuro si los de tela no se secan a tiempo

Si os encontráis con que no tenéis ningún absorbente seco, un pañal desechable os sacará del aprieto.

Hay guarderías que solo aceptan pañales desechables

Lo mismo sucede con las madres de día y con algunos miembros de la familia. Hay profesionales que se niegan a usar pañales de tela, por falta de costumbre o porque no se adaptan a las necesidades del lugar de trabajo. En estos casos, les podéis entregar pañales desechables que cumplan los criterios ecológicos citados. Pensad también que hay personas (uno de los progenitores, los abuelos...) que prefieren usar pañales desechables porque están más acostumbradas a ellos.



¿Qué se hace en caso de fugas?

Plan de ataque en caso de fugas repetidas:

Cambiar el pañal con más frecuencia

Los pañales de tela se han de cambiar con más frecuencia que los desechables: cada dos o tres horas de promedio.

Cambiar la talla

Es posible que la causa de las fugas sea una talla errónea: un absorbente demasiado prieto absorbe menos, como una esponja comprimida, mientras que, si está demasiado suelto, dejará pasar la orina por los pliegues de la piel. El pañal ha de quedar ajustado a la

cintura (debéis poder pasar un dedo entre la barriga y el pañal), subir hasta la zona lumbar y cubrir por completo la entrepierna.

Comprobar la colocación del pañal

Aseguraos de haber seguido las instrucciones de colocación del fabricante, para no cometer errores fácilmente evitables, como el mío. Comprobad también que los elásticos de los muslos estén orientados hacia el interior. Por otro lado, no todos los modelos se adaptan a todas las morfologías corporales. Como último recurso, podéis probar otro modelo u otra marca.

Comprobar el estado de los absorbentes

Lavad a fondo los absorbentes según el tutorial «Limpieza a fondo de los pañales de tela» y aseguraos de seguir las reglas de oro de las páginas anteriores: nada de linimento ni cremas de pañal, un detergente adecuado, nada de suavizante...

Comprobar el estado del tejido impermeable

Aseguraos de que el tejido impermeable de los pañales (hamaca, bolsillo o braguita según el modelo) no tenga fisuras ni perforaciones.

Yo probaría otra
marca...



El capítulo 5 en síntesis

Vuestro objetivo: usar pañales más ecológicos sin complicaros la vida.

Para los ecopadres y ecomadres comprometidos

Acciones sencillas y prioritarias que evitan impactos medioambientales costosos:

- Elijo pañales desechables con Etiqueta Ecológica Nórdica o Europea, de bioplásticos, con celulosa con certificación FSC y, en la medida de lo posible, de fabricación nacional.
- No uso bolsas de basura individuales para cada pañal.
- Alquilo pañales semilavables o de tela para probar varios modelos de la manera más sencilla posible.
- Si opto por pañales de tela (aunque sea parcialmente), puedo usar papeles de protección desechables si me va mejor.

Para los ecopadres y ecomadres valientes

Si queréis dar un paso más una vez que hayáis aplicado la mayoría de las acciones anteriores:

- Uso pañales de tela la mayoría del tiempo.

- Opto por forros de protección lavables o por absorbentes con forro hidrófugo integrado para evitar los papeles de protección desechables.
- Compro pañales de tela de segunda mano, gracias a las direcciones de confianza.
- Si la guardería de mi hijo no acepta los pañales de tela, les llevo pañales desechables comprometidos (véase la guía de compra).

Capítulo 6

Cuidados e higiene: compras más saludables y soluciones caseras



Más que acerca de los alimentos e incluso más que acerca de sus propios productos cosméticos, muchos padres y madres se preguntan de qué están hechos los productos de higiene de sus hijos. Desde las dioxinas de los pañales a los parabenos de las toallitas, y a pesar de los escándalos que han estallado durante los últimos años y del interés creciente de los consumidores por estos temas, las sustancias polémicas siguen muy presentes en los productos para los cuidados del bebé. Y, aún peor, el *cleanwashing*⁵⁰ complica aún más las cosas a los padres y madres recientes.

Algodones y toallitas: encontrad vuestra solución ecológica

Lo ideal: algodones y toallitas reutilizables

¿Sabíais que cultivar un kilogramo de algodón consume, en promedio, más de ochocientos litros de agua?⁵¹ Los padres y madres jóvenes cada vez optan más por toallitas textiles y algodones reutilizables, porque son una alternativa más sobria en recursos y en desechos. Se confeccionan con un tejido-esponja suave hecho a base de eucalipto, bambú, cáñamo, algodón o fibras sintéticas en función de la marca, y pueden adoptar distintas formas: discos pequeños, grandes toallitas cuadradas o guantes.

Antes de invertir en una gran cantidad de toallitas y algodones reutilizables, merece la pena probar distintos materiales y formatos y elegir en función de lo que sea más importante para vosotros: rapidez de secado (salen ganando las fibras sintéticas); capacidad de absorción si laváis con agua las nalgas del bebé (las fibras naturales absorben el agua inmediatamente, mientras que las sintéticas tienden a perlarla y complican el momento del cambio); practicidad a la hora de tender la colada (es más rápido tender unas cuantas toallitas grandes que muchos discos pequeños).



¡Una toallita de tela sustituye a entre trescientas y quinientas toallitas desechables!

¿Cómo se lavan las toallitas y los algodones reutilizables?

Una vez que hayáis cambiado al bebé, guardad las toallitas o los algodones sucios en una bolsa impermeable o en una papelera pequeña con tapa. No la cerréis herméticamente, para evitar el riesgo de maceración. Luego, metedlos en la lavadora con el resto de la colada. Aseguraos de lavarlos como máximo tres días después de haberlos usado y secadlos al aire libre.

En función de las preferencias, hay quien usa toallitas y algodones reutilizables para la orina y toallitas desechables para las deposiciones (para elegir bien las toallitas desechables, pasad a «Toallitas y algodones desechables: cómo elegirlos»). Lo importante es encontrar la solución que mejor se adapte a vosotros.

¿Cuántos hay que comprar?

Por lo general, necesitaréis unos cuarenta algodones reutilizables. Sin embargo, la cantidad total de algodones, toallitas o guantes reutilizables dependerá mucho:

- **Del material elegido:** si optáis por fibras naturales (algodón, eucalipto, bambú...), tendréis que comprar algunos más, porque tardan más en secarse.

- **Del formato elegido:** si optáis por toallitas grandes (que podéis usar varias veces doblándolas durante el cambio), necesitaréis menos.
- **De la frecuencia de lavado.**
- **Del clima:** un clima húmedo alarga el tiempo de secado y, por lo tanto, aumenta la cantidad de toallitas o algodones que hay que comprar.

¿Dónde se compran las toallitas y los algodones reutilizables?

Optad por marcas de fabricación local. Son difíciles de encontrar de segunda mano. Muchas veces, las que se ofrecen en sitios de ventas entre particulares son toallitas nuevas confeccionadas por aficionados a la costura.

Para los aficionados a la costura

Si sabéis coser, las podéis confeccionar vosotros mismos, lo que reducirá drásticamente el coste de la inversión. Comprad (idealmente de segunda mano o recuperada) una toalla fina de bambú, algodón, eucalipto o incluso de microfibra, según preferáis. Cortadla en cuadrados de entre doce y veinticinco centímetros de lado. Rematad los bordes con una costura, a poder ser con máquina de coser o sobrehiladora. Si no tenéis, las podéis coser a mano (mientras miráis una buena película) siguiendo las instrucciones de tutoriales sencillos que encontraréis en internet.

Si no sabéis coser o si tenéis poco tiempo, podéis reutilizar un tejido polar (de una chaqueta que ya no uséis, por ejemplo) y cortarlo en cuadrados de las dimensiones mencionadas con anterioridad. Este tejido tiene la ventaja de que no se deshilacha una vez cortado y, por lo tanto, no necesita costuras. De todos modos, recordad que las fibras polares sintéticas son hidrófugas. Si vais a limpiar al bebé con ayuda de cremas o linimentos, no será un problema. Por el contrario, si pensáis lavarlo con agua, quizá sea mejor que optéis por otro tejido.

Toallitas y algodones desechables: cómo elegirlos

Si no queréis usar toallitas o algodones reutilizables para los cambios de pañal o para limpiar las deposiciones de vuestro hijo, los desechables os serán imprescindibles. Es una solución menos ventajosa en el plano ecológico, pero quizá sea más realista en la práctica. Si aplicáis estos criterios a la hora de comprarlos, mitigaréis el impacto ecológico:

- **Elegid algodón procedente de la agricultura ecológica:** buscad la expresión «algodón orgánico» o «algodón ecológico». Se tratará de algodón cultivado sin insumos sintéticos (insecticidas, fertilizantes, herbicidas...) y con un consumo de agua optimizado.
- **Aseguraos de que el algodón no esté blanqueado:** buscad también la expresión «algodón no blanqueado» para

reducir los tratamientos químicos a los que se somete el algodón tras su cultivo. Los discos de algodón serán de color crema y estarán salpicados de puntitos negros. El algodón se blanquea con fines puramente estéticos. Es decir, el algodón no blanqueado es tan limpio como el algodón clásico.



Atención

Elegid bien el tutorial

En internet encontraréis muchos tutoriales para añadir un tejido de algodón estampado sobre una de las caras del cuadrado. Se trata de un añadido meramente estético que, además de complicar la confección de la toallita, inutiliza una de sus caras.



¿Qué marcas responden a estos criterios?

Algunas de ellas son, por ejemplo, Demak'Up (gama de algodón orgánico y sin blanquear) o Love & Green.

Si no encontráis algodón ecológico y sin blanquear, optad por algodón ecológico de comercio justo. Así compraréis algodón procedente de cultivos más comprometidos con los derechos y los salarios de los agricultores. En la actualidad, no hay (aún) marcas que ofrezcan algodones orgánicos, sin blanquear y de comercio justo.

Tened en cuenta el formato del algodón

Optimizad el tamaño de los algodones para limitar el volumen que acabáis usando. Los rectángulos grandes que se venden como especialmente concebidos para los cambios de pañal representan una cantidad importante de algodón si solo se pasan una vez sobre la piel del bebé. Si no los queréis doblar para poder pasarlos una segunda vez, vale más que uséis discos desmaquilladores más pequeños.

También podéis optimizar el grosor de los algodones: los rectángulos de algodón finos de venta en farmacias suelen tener menos algodón que los algodones desmaquillantes del mismo tamaño. Aseguraos de que también cumplan los criterios anteriores.

Hay quien usa papel higiénico, cuya fabricación consume mucha menos agua.



Información
útil

¡Cuidado con el marketing engañoso!

Los términos vagos como «iniciativa por un algodón mejor» o «algodón ecológico» que no vienen acompañados de un certificado fiable no siempre son sinónimos de algodón con certificación biológica y, con frecuencia, ocultan métodos de cultivo laxos y poco exigentes en lo que al medioambiente se refiere. Del mismo modo, la expresión «algodón blanqueado sin cloro» implica, con frecuencia, que el algodón se ha blanqueado con sustancias químicas distintas al cloro. Por lo tanto, no responde al criterio y no es para vosotros.

Toallitas desechables: consumir menos y mejor

La gran mayoría de las toallitas desechables son de fibras sintéticas, es decir, plásticas. Por lo tanto, son contaminantes desde su fabricación hasta el final de su vida. Están empapadas de infinidad de productos y aditivos superfluos y, con frecuencia, se usan de un modo excesivo e injustificado.

¿Cuál es la utilidad real de las toallitas desechables?

Aunque se las presenta como un producto indispensable para los cambios de pañal del bebé, los productos que contienen (lociones limpiadoras, conservantes, en ocasiones perfume...) no son adecuados para un uso frecuente sobre las nalgas del bebé. En «¿Los productos para el cambio de pañal son útiles de verdad?» aprenderéis a limpiar las nalgas del bebé de una manera sencilla, sana y ecológica.

Por otro lado, es imposible negar que son muy prácticas en algunas situaciones: cambio de pañal en el tren o en el automóvil, limpiarse las manos durante un paseo cuando no hay agua disponible, etcétera. Muchos padres y madres también las valoran cuando el niño aprende a limpiarse solo después de usar el inodoro o el orinal. En estos casos, seguid los criterios siguientes para elegir toallitas más ecorresponsables y sin ingredientes polémicos.



En la calle, de paseo, en casa de amigos o de viaje también podéis prescindir de toallitas si lleváis algodones (desechables o reutilizables) y una botellita de agua del grifo.

Cuatro criterios para elegir toallitas más ecológicas y sanas

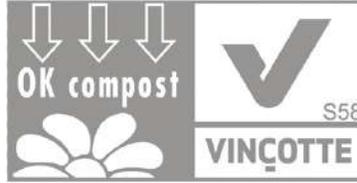
Elegid:

Fibras compostables

Este es el criterio más importante para reducir el impacto medioambiental de las toallitas desechables. Garantiza que no contienen fibras plásticas derivadas del petróleo y que se componen íntegramente de fibras de origen vegetal.



¡Sí! Este criterio garantiza que el producto no contenga ni la más mínima cantidad de fibras plásticas, así que comprad toallitas compostables aunque no las podáis compostar después de haberlas usado. Si tenéis compostador y queréis compostar las toallitas, no os contentéis con el término «biodegradable», porque no es sinónimo de «compostable». Aseguraos de que elegís toallitas con la etiqueta OK Home Compost (como las toallitas Tideo o Eco by Naty), que identifica productos compostables en compostadores domésticos (muchos productos y embalajes con la etiqueta «compostable» solo son aptos para compostadores industriales, que alcanzan temperaturas más elevadas).



Los mínimos ingredientes posibles

Echad un vistazo a la lista de ingredientes (la lista «INCI»⁵² suele aparecer en el dorso del paquete) y elegid la más corta posible (por lo general, menos de diez ingredientes). Así reduciréis significativamente el riesgo de ingredientes superfluos y de efecto cóctel.⁵³



Aplicad este mismo principio a todos los productos cosméticos.

Para evitar ingredientes innecesarios que, además, podrían ser una molestia sensorial para el bebé, comprad siempre toallitas sin perfume.

Información
útil

Los peligros de las toallitas

Controlar los ingredientes presentes en las toallitas es muy importante, porque son productos que luego no se aclaran. Es decir, permanecen sobre la piel durante mucho tiempo y la pueden atravesar.

En la medida de lo posible, certificados ecológicos fiables

Algunas certificaciones garantizan toallitas con los procesos de fabricación y los ingredientes más ecológicos. Es el caso de los certificados CosméBio, Ecocert o la Etiqueta Ecológica Europea.



Aunque tienen la mejor de las intenciones, estos tutoriales (que, por lo general, consisten en empapar un rollo de papel de cocina en una

mezcla de gel limpiador, agua y aceite vegetal) son una falsa buena idea. Los geles o jabones que se usan están diseñados para ser aclarados luego. Cuando se usan en una toallita, no se aclaran y se pueden volver irritantes, si no directamente nocivos. Además, estas fórmulas caseras también pueden plantear problemas de conservación. Como carecen de agentes conservantes, estas soluciones acuosas tienen una vida útil máxima de entre veinticuatro y cuarenta y ocho horas, pero casi nunca se usan dentro de ese periodo de tiempo.

¿Los productos para el cambio de pañal son útiles de verdad?

Top 4 de las falsas buenas ideas sobre los cambios de pañal

Falsa buena idea n.º 1: hay que aplicar polvos de talco sobre la piel del bebé

Usar polvos de talco durante el cambio de pañal es una práctica desfasada que los profesionales sanitarios actuales desaconsejan. Inhalar las finas partículas de talco, que a veces está contaminado con amianto, puede tener efectos nocivos para el sistema respiratorio (dificultades para respirar, lesiones pulmonares...) tanto en niños como en adultos.⁵⁴ Irónicamente, se ha comprobado que usar talco para combatir la humedad del pañal es contraproducente, porque aumenta el riesgo de maceración.⁵⁵



Idea preconcebida

«La arcilla es una alternativa sana a los polvos de talco»

Es una afirmación muy habitual en los blogs y en las redes. Sin embargo, y como sucede con el talco, se desaconseja usar polvos sueltos con los bebés por el riesgo de inhalación que entrañan. Además, la arcilla natural puede contener contaminantes como el plomo. Como precaución, lo mejor es reducir al mínimo la cantidad de productos que se aplican sobre la piel del bebé.

Falsa buena idea n.º 2: hay que aplicar siempre crema protectora

Muchas cremas y bálsamos protectores presumen de ser imprescindibles para evitar el sarpullido del pañal en los bebés. Sin embargo, si la piel está sana y tiene un aspecto normal, podrían ser innecesarios.⁵⁶ Para prevenir las rojeces, secad bien la zona después de limpiarla y cambiad el pañal con frecuencia a lo largo del día.

Falsa buena idea n.º 3: hay que usar toallitas a diario

Las toallitas húmedas desechables son prácticas en el exterior, para limpiar tanto las nalgas como las manos del niño. No se recomienda su uso frecuente y a diario por la fragilidad de la piel de los bebés. Por ejemplo, pueden contener alcohol, un ingrediente irritante si se aplica con frecuencia.

Falsa buena idea n.º 4: las toallitas biodegradables sí se pueden tirar al inodoro

¿El envase de vuestras toallitas «biodegradables» o «compostables» afirma que se pueden tirar al inodoro? ¡No lo hagáis! Los desechos que tiramos por el inodoro se filtran en las depuradoras y luego se incineran o se arrojan a un incinerador/vertedero junto con el resto de los desechos domésticos no reciclables. Por lo tanto, tirar las toallitas al inodoro no solo carece del menor interés medioambiental, sino que puede contribuir a la obstrucción de las tuberías y supone un trabajo añadido de clasificación en los centros de reciclaje.

Por eso, lo mejor es no usar nunca el inodoro como papelera (toallitas, algodones, productos de higiene menstrual, arena de gato compostable...).

Si vuestro hijo usa toallitas para limpiarse durante la retirada del pañal, poned a su alcance una papelera destinada a las toallitas sucias, que luego podréis tirar junto con el resto de los desechos domésticos no reciclables.



Limpiar con agua: la solución más sencilla puede ser también la mejor

¿Y si bastara con limpiar con agua las nalgas del bebé? Esto es lo que recomiendan los expertos de la asociación de consumidores francesa UFC-Que Choisir. Basta con rellenar un botellín con agua del grifo. Cuando vayáis a cambiar al bebé, mojad un algodón o un guante. ¡Y listos!

También podéis usar agua y jabón. Acordaos de aclarar y secar bien la piel con ayuda de un algodón seco.

Linimento oleocalcáreo para deposiciones resistentes

Hay padres y madres que usan linimento, un bálsamo graso con pH alcalino compuesto por aceite de oliva y agua de cal, para deshacerse de los residuos pegados. No es indispensable y usarlo o no depende de la preferencia de cada uno.



¿Cómo puedo elegir un linimento más respetuoso con la salud y con el medioambiente?

Aunque históricamente se elaboraban con ingredientes naturales y en bruto, muchos de los linimentos disponibles ahora tanto en supermercados como en farmacias contienen sustancias dudosas. Algunos linimentos de grandes marcas de prestigio contienen, por ejemplo, conservantes y derivados del petróleo. Por lo tanto, aseguraos de elegir un linimento que cumpla tres criterios sencillos:

Cuatro ingredientes como máximo

Revisad el dorso del bote en busca de los ingredientes que aparecen en la lista INCI. Para evitar ingredientes innecesarios y potencialmente peligrosos, elegid el linimento con la lista de ingredientes más corta que encontréis.

Certificación ecológica fiable

Elegid linimentos con certificado biológico, fundamentalmente los dos siguientes, para garantizar procedimientos de fabricación e ingredientes lo más ecológicos posible.



Aceite de oliva biológico

Reducid el impacto medioambiental del cultivo de las olivas que se usan en este producto eligiendo un linimento con aceite de oliva procedente de la agricultura biológica. Cuando es así, el fabricante acostumbra a indicarlo en el envase.



Hay marcas de venta en supermercados, parafarmacias y tiendas biológicas o en línea que responden a estos criterios: Babyléna, Tidoo, Love & Green...

¡No es masa para
bizcocho! ¡Es
linimento para
limpiarle el culito a
tu hermana!



Tutorial

Linimento óleo-calcáreo casero

Ingredientes

150 ml de aceite de oliva, preferiblemente con certificado biológico

150 ml de agua de cal (adquirida en farmacia o en línea)

8 g de cera de abeja en perlas (adquirida en una tienda de productos biológicos o en línea)

Material

1 olla pequeña
1 bol grande
1 batidora manual
1 frasco con dosificador recuperado (o de jabón) limpio y seco

Instrucciones

1. Fundid la cera y el aceite de oliva en un cuenco colocado sobre una olla de agua caliente (al baño maría) a fuego muy bajo. Conviene que el agua esté caliente pero que no llegue a hervir, para evitar que la temperatura del aceite suba demasiado y le arrebatte algunas de las propiedades beneficiosas para la piel.

2. Una vez que la cera se haya fundido del todo, apagad el fuego y retirad el bol de la olla. Añadid agua caliente muy poco a poco, hilito a hilito, sin dejar de batir enérgicamente. Como con la mayonesa, el objetivo es formar una emulsión homogénea.

3. Vertedla inmediatamente en el frasco con dosificador. Esperad a que el linimento se haya enfriado por completo antes de usarlo.

El linimento se conservará durante un mes a temperatura ambiente. Si solo usáis linimento muy de vez en cuando, reducid las cantidades.

Los cuatro errores que evitar con el linimento

No secarlo antes de poner el pañal

La piel sana no necesita estar cubierta de ningún producto. En caso de sarpullido del bebé, el mejor remedio es el aire: dejad respirar la piel tanto como sea posible, cambiad el pañal con mucha frecuencia y dejad las nalgas al aire tanto como podáis durante el día. Pedid siempre consejo al pediatra.

Usar linimento con pañales de tela

Si usáis pañales de tela, es muy importante que no uséis linimento, que podría apelmazar las fibras del absorbente y formar una película aceitosa en su superficie. El pañal perdería mucha capacidad de absorción y el riesgo de fugas aumentaría. Nosotros cometimos este error cuando empezamos a usar pañales de tela. Entonces, los lavamos a fondo (véase el tutorial «Limpieza a fondo de los pañales de tela») y pasamos a limpiar exclusivamente con agua las nalgas de nuestra hija hasta que adquirió el control de esfínteres.

Nota: evitad también lavar los pañales de tela junto con algodones que se hayan usado durante un cambio con linimento.

Limpiar siempre al bebé con linimento

Al igual que sucede con el resto de los productos comerciales para el cambio de pañal, no es necesario usar linimento en todas las

ocasiones. Es mejor tenerlo a mano por si hubiera que despegar deposiciones resistentes.

Fabricar linimento solo con aceite de oliva y agua de cal

En internet hay algunas recetas de linimento que consisten, simplemente, en mezclar estos dos ingredientes a partes iguales. ¿Cuál es el problema? Que como uno es acuoso y el otro graso, y en ausencia de un ingrediente que permita emulsionarlos (como la cera de abeja), no se mezclan. Y el agua de cal sola puede ser muy irritante. Por lo tanto, limitarse a sacudir vigorosamente el frasco antes de cada uso sin haber añadido un ingrediente emulsionante entraña el riesgo de que el agua de cal no se haya mezclado bien y dañe la piel del bebé.

La higiene y el aseo de los más pequeños

Productos de higiene: reducirlos al mínimo indispensable

En promedio, a diario se aplican seis productos distintos sobre la piel de los niños menores de tres años: gel para el cuerpo y el cabello, leche hidratante, agua limpiadora para las nalgas, toallitas, crema de pañal y... colonia.⁵⁷ Sin embargo, cuantos más productos se apliquen sobre la piel del niño, mayores son los riesgos de exposición a sustancias nocivas. Por lo tanto, conviene reducirlos al mínimo. Por ejemplo, para una piel sana: jabón para el cuerpo y el cabello, agua para las nalgas y crema protectora solo en caso de dermatitis del pañal.⁵⁸ ¡Y ya está!

¿Y qué hay de las cremas hidratantes y de los aceites nutritivos? La crema hidratante acostumbra a ser innecesaria en el caso de niños pequeños con la piel sana y de aspecto normal. Pedid siempre consejo al pediatra. Si queréis o necesitáis usar una, consultad «Elegir los productos de higiene más limpios», donde encontraréis las tres reglas de oro básicas para elegirla. Para darle masajes al bebé, evitad los «aceites de masaje para bebés», caros y de ingredientes con frecuencia innecesarios, y acudid a la cocina. ¡Usad un aceite de oliva virgen de cultivo biológico! Olvidaos del célebre

aceite de almendra dulce, que puede provocar alergias a los más pequeños.





La celebridad de una marca no es garantía de fiabilidad

Paradójicamente, las grandes marcas más conocidas en el ámbito de la puericultura no son necesariamente las más escrupulosas a la hora de formular sus productos. Por ejemplo, podemos encontrar fenoxietanol (un conservante nocivo para los niños pequeños) en una crema de pañal de Avène; metilisotiazolinona, un alérgeno muy potente, en una pomada de pañal de Nivea; homosalato, un filtro solar que se cree que es un disruptor endocrino, y múltiples parabenos de cadena larga (conservantes clasificados como perturbadores endocrinos) en un champú para bebés de Mustela.

¡Este es bío y tiene muchos
menos ingredientes!



Ya, pero no me da
confianza.
Prefiero los de la
marca que sale en
la tele.

Idea
preconcebida

«Si es para bebés, no puede ser peligroso»

Ojalá... Sin embargo, y por descabellado que pueda parecer, los productos concebidos para nuestros pequeños no siempre están exentos de sustancias nocivas para su salud o para el medioambiente. Aceites minerales derivados del petróleo,

alérgenos potentes, irritantes, conservantes cancerígenos... Por desgracia, nuestros hijos también se ven expuestos a diario a estos ingredientes polémicos. Y, sin embargo, ellos son los más sensibles a los efectos de los disruptores endocrinos, dado que sus órganos aún no han acabado de madurar.

Elegir los productos de higiene más limpios

Por lo general, tanto si se trata de jabón como de crema protectora o de crema hidratante para vuestro hijo, los tres criterios básicos siguientes os ayudarán a elegir un producto más respetuoso con su salud y con el medioambiente:

Optad siempre por productos con certificado ecológico

Tanto en el caso de los niños como de los adultos, es mejor elegir productos con certificación de cosmética biológica (principalmente Ecocert o CosméBio). Estos certificados se conceden a productos cuya fabricación consume menos agua y electricidad y cuyos ingredientes proceden, al menos en parte, de la agricultura biológica. También prohíben el uso de determinados disruptores endocrinos y de técnicas de transformación de productos especialmente contaminantes.



Con la lista de ingredientes más corta posible

Una lista de ingredientes corta reduce el riesgo de aparición de sustancias innecesarias o polémicas. Por lo general, puede ser un buen criterio que incline la balanza en caso de duda entre dos productos.

Comprobar cómo los clasifica la UFC-Que Choisir

Consultad la clasificación gratuita de productos cosméticos de la asociación UFC-Que Choisir. Comprobad que vuestros productos para bebés y para niños pequeños aparezcan en verde (el sitio está en francés).

Idea
preconcebida

«Ponedle colonia al bebé para que huela bien»

Muchas de las moléculas aromáticas pueden ser alergizantes.⁵⁹ Pañales, toallitas, leches, cremas..., mejor evitar todos los productos perfumados. El bebé no necesita «oler bien». El exceso de perfume puede provocar una sobreestimulación sensorial en los bebés.

Jabones y champús: mejor sólidos

El formato sólido pesa menos si hay que transportarlo y necesita menos embalaje que el equivalente líquido, por lo que, en general, es más respetuoso con el medioambiente. Plus adicional: una pastilla de jabón sólido, que cuesta dos o tres euros, durará meses.

Algunas marcas ofrecen jabones y champús sólidos para bebés que cumplen los criterios que acabamos de ver: APO, Clémence & Vivien, Acorelle...

Verdadero o falso

Los jabones sólidos siempre son más naturales – FALSO

Por eso es tan importante comprobar que los jabones sólidos también cumplan los criterios anteriores.

Los bebés no necesitan champú – VERDADERO

A no ser que la piel o el cabello del bebé tengan necesidades específicas, el jabón del bebé también sirve para el cabello. En general, cuantos menos productos se apliquen sobre la piel de los pequeños, mejor.

¿Son fáciles de
usar con los
bebés?



¡Sí! El jabón sólido se puede sujetar con una mano (mientras con la otra se sujeta al bebé) sin problemas. En mi experiencia, incluso tienen ventajas: con apenas seis meses, nuestra hija intentaba imitarnos y frotaba la mano sobre la pastilla de jabón. Así, aprendió muy pronto a enjabonarse las manos y el cuerpo sola. Enseñarla a apretar con fuerza la bomba de un dispensador de jabón líquido poniendo la otra mano debajo hubiera sido una misión imposible a esa edad.

Ahorrar agua a la hora del baño

Por lo general, los niños pequeños no son muy aficionados a las duchas. ¿Cómo evitar consumir centenares de litros de agua durante el baño? Basta con usar una pequeña bañera de plástico plana para bebés. El espacio y la cantidad de agua son más que suficientes para garantizar un baño divertido y cómodo incluso cuando ya han crecido un poco.

Si no tenéis mucho espacio en vuestro cuarto de baño, hay bañeras de plástico plegables, fáciles de encontrar en los sitios y aplicaciones

de venta entre particulares.



Para un baño con 15 centímetros de agua...

Bañera para bebés y niños pequeños = 30 litros de agua aproximadamente.

Bañera para adultos (sin reductor) = 200 litros de agua aproximadamente.

Si de todos modos preferís usar la bañera del cuarto de baño, podéis usar un reductor, que permite retener el agua en una parte de la bañera.

¿Existe el suero fisiológico sin plásticos?

¡Aaah! Las pipetas monodosis de suero fisiológico protagonizan algunas de las preguntas más frecuentes que recibo. Hay varias alternativas.

Pipetas desechables de bioplásticos

Algunas marcas de suero fisiológico, como Physiodose, tienen pipetas de plástico parcialmente compuesto de materias vegetales, como caña de azúcar. Los beneficios medioambientales de los bioplásticos, si bien reales, son muy limitados. Aunque son una opción mejor que las pipetas de plástico clásicas, habría que

reservarlas para los viajes o las salidas. En el día a día, usad suero fisiológico casero.

Los límites medioambientales de los «bioplásticos»

Los plásticos presentados como «ecológicos» no son la solución a la contaminación plástica. De hecho, son mucho menos interesantes de lo que se acostumbra a pensar. Una botella de plástico «de origen biológico» solo contiene una parte de moléculas de origen vegetal. Es decir, la mayoría de la botella es de plástico derivado del petróleo. Incluso el beneficio de las moléculas vegetales es dudoso. Con frecuencia, se trata de recursos destinados a la alimentación (almidón de maíz o de patata, por ejemplo) cuyo uso tiene un impacto importante: consumo de agua, uso de insumos (fertilizantes, herbicidas, insecticidas y otros pesticidas), movilización de superficies agrícolas, competencia con la alimentación humana... Algunos «bioplásticos» fabricados a base de desechos agrícolas, como la caña de azúcar, permiten paliar estos efectos.

¿Y los plásticos compostables?



La mayoría de ellos solo se pueden compostar en compostadores industriales. Sin embargo, al menos en Francia, no existe un sistema generalizado para la recogida y tratamiento de desechos compostables. Por lo tanto, la gran mayoría de los ciudadanos no pueden compostar sus desechos y los plásticos compostables acaban en el contenedor de los desechos domésticos clásicos, con lo que pierden gran parte de su beneficio medioambiental (en comparación con las alternativas lavables, que no producen desecho alguno).



En resumen, los plásticos «alternativos» no son la panacea y no se deberían consumir de forma generalizada siempre que se disponga de soluciones más ecológicas. De todos modos, son una alternativa mejor que los plásticos derivados del petróleo.

Información
útil

¡No tiréis las pipetas a la mitad!

Las pipetas de la mayoría de las marcas de suero fisiológico se pueden volver a cerrar. Dadle la vuelta al capuchón y meted el pico en el frasco. Quedará cerrado y podréis utilizar el resto del suero durante las veinticuatro horas siguientes a la primera apertura.

A mí me han dicho
que venden suero
fisiológico en
frasco.



Aunque mucha gente lo desconoce, también se puede comprar suero fisiológico en frascos de doscientos cincuenta mililitros. En Francia, hace falta una receta médica para comprarlos en farmacia. ¿Por qué? Porque tanto su uso como su conservación exigen precauciones específicas para evitar la proliferación de bacterias. Por

ejemplo, no se puede meter en el frasco ningún instrumento no esterilizado (pipetas, peras de irrigación, etcétera). Para hacer un lavado nasal al bebé o limpiarle los ojos con un algodón, hay que verter una pequeña cantidad de suero en un recipiente limpio y tirar el resto después de veinticuatro horas. Como se trata de acciones muy poco prácticas y dado el riesgo de proliferación bacteriana si se usa mal, el suero fisiológico en botella no se suele recomendar para el uso cotidiano. Si lo queréis usar igualmente, consultad antes al pediatra.



Falsa
buena idea

Curas del ombligo: se necesita muy poco

Cuidado con las falsas buenas ideas que proliferan por internet (arcilla blanca, bálsamo de caléndula, aceites esenciales...). Estos productos, por naturales que sean, no son útiles y pueden llegar a ser peligrosos para el bebé (en «Los aceites esenciales son naturales y, por lo tanto, ecológicos e inofensivos» descubriréis por qué hay que prohibir los aceites esenciales en torno a los bebés). De nuevo, la solución más sencilla (por lo general, suero fisiológico y spray antiséptico) es la mejor. Pedid consejo al personal médico de la maternidad o al pediatra.

Tutorial

Solución salina casera⁶⁰

Ingredientes

500 ml de agua hervida y enfriada

5 ml (1 cucharadita) de sal marina gruesa

1 pizca de bicarbonato de sodio alimentario

Instrucciones

Mezclad los ingredientes en un frasco limpio. Esperad a que la sal se haya disuelto del todo.

A partir de cierta edad, ya no hace falta hervir el agua. Consultad a vuestro pediatra.

Guía de uso

Para hacer un lavado nasal a un bebé o a un niño pequeño, comprad en la farmacia o en internet una jeringa de diez mililitros con embudo nasal para bebé. Normalmente, se pueden usar con bebés a partir de los cuatro meses. Seguid siempre las instrucciones y recomendaciones del fabricante.

Practicad el lavado nasal como lo haríais con suero fisiológico y siguiendo las instrucciones del pediatra. Aseguraos de no ejercer una presión excesiva sobre la jeringa cuando la uséis.

Antes de usar esta receta, consultad al pediatra.

Conservación

La mezcla se conservará en el frigorífico en el frasco cerrado durante siete días. Sacad una parte antes de usarla para que la solución salina no esté fría cuando limpiéis la nariz del bebé. La solución se conservará durante veinticuatro horas a temperatura ambiente.

¿Se puede usar bicarbonato de uso doméstico en esta receta?

No, porque el nivel de impurezas del bicarbonato de uso doméstico es demasiado elevado. Aseguraos de usar siempre bicarbonato de sodio alimentario (lo encontraréis junto a la sal y la pimienta en el supermercado) o de farmacia.



Falsa
buena idea

Adiós a los productos contra los mosquitos inútiles e incluso peligrosos

Evitad los difusores antimosquitos eléctricos y los botes de insecticida, que pueden ser fuente de sustancias no aptas para el entorno del niño. ¿Y qué hay de las lámparas ultravioleta y de los enchufes emisores de ultrasonidos? Se ha demostrado que no sirven de nada.⁶¹ ¿Y las pulseras infantiles que se

venden en farmacia? Tampoco protegen de las picaduras. No os fieis tampoco de los espráis ni de las recetas a base de aceites esenciales. Estos últimos no solo son ineficaces contra los mosquitos, sino que, en su mayoría, están muy desaconsejados para los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas o lactantes.

Repelentes de mosquitos

La protección física sigue siendo tanto la más eficaz como la menos peligrosa: usad mosquiteras. Específicas para carro o cuna, como tienda pop-up, como dosel o como tela que se instala en las ventanas, en la actualidad hay muchos tipos de mosquitera distintos que se pueden usar a diario y con facilidad. Atención: en el momento de la compra, elegid mosquiteras no impregnadas de repelente de insectos para evitar sustancias indeseables cerca de vuestro pequeño.

Si queréis usar un espray repelente de mosquitos, por ejemplo, cuando salís a pasear, aseguraos de que esté adaptado a la edad del niño y de que, en la medida de lo posible, esté clasificado como verde (es decir, como no tóxico) en la categoría de los cero a tres años en la comparativa de la UFC-Que Choisir.

Evitad la proliferación de mosquitos en casa eliminando en la medida de lo posible el agua estancada: platos de maceta, cubos, hojas secas en canalones, recolectores de agua de lluvia sin mosquitera...

Idea
preconcebida

«Los aceites esenciales son naturales y, por lo tanto, ecológicos e inofensivos»

Al contrario de lo que se suele pensar, los aceites esenciales tienen una huella medioambiental pesada, que se explica básicamente por la gran cantidad de plantas que hay que cultivar: no es raro que haya que destilar varios kilogramos de plantas para obtener solo unos centilitros de aceite esencial.

Otro inconveniente: están extremadamente concentrados, por lo que pueden tener propiedades muy potentes. Hay que recordar siempre que natural no significa «inocuo». Como los medicamentos, algunos se han de usar imperativamente de la manera correcta, en la persona adecuada, en la situación concreta y en la cantidad indicada.

Sin embargo, a no ser que se sea un experto, respetar todas estas condiciones es complicado. Del mismo modo, distintos aceites pueden parecer idénticos o muy parecidos a unos ojos inexpertos (eucalipto globulus y eucalipto radiata, por ejemplo), cuando en realidad tienen propiedades muy distintas y, en consecuencia, aplicaciones también muy diferentes. Además (y sobre todo), el uso, sea cual sea, de muchos aceites esenciales está contraindicado en mujeres embarazadas o

lactantes, en bebés y niños pequeños, en personas mayores, en personas asmáticas, etcétera. Si los usáis (lo que incluye los aceites esenciales en cosméticos, productos de limpieza, difusores ambientales, repelentes de mosquitos, etcétera), es primordial que os aseguréis de que son seguros consultando al médico o fuentes fiables (y en absoluto blogs o revistas de belleza, sino libros de referencia, como *Mi biblia de los aceites esenciales*, de la farmacéutica Danièle Festy).⁶²

Por todo esto, la mejor opción es no usar aceites esenciales (que casi nunca son indispensables) y evitar así cualquier riesgo.

Protectores solares

El protector solar debe:

Tener el certificado CosméBio o Ecocert



¿Por qué?

Porque los certificados de cosmética biológica, y sobre todo estos dos, aportan ciertas garantías básicas acerca del impacto medioambiental de los cosméticos que los ostentan (ningún

elemento derivado del petróleo, 95% de las sustancias de origen vegetal procedentes de la agricultura biológica...), así como de su impacto sobre la salud (prohíben el uso de disruptores endocrinos).

¿Cómo?

Estos certificados son aún más interesantes en el caso de los protectores solares, porque prohíben el uso de filtros solares químicos, cuyo impacto sobre la salud está cada vez más demostrado.

Estar en la categoría «sin peligro» de la UFC-Que Choisir

¿Por qué?

Porque, como sucede con todos los productos cosméticos, los protectores solares (incluso los específicos para bebés y niños pequeños) pueden contener disruptores endocrinos, sustancias irritantes, alérgenos potentes, etcétera.

¿Cómo?

Aseguraos de que el protector solar que adquiráis aparece en la categoría verde de la comparativa gratuita de la UFC-Que Choisir.

No contener óxido de zinc

¿Por qué?

Porque el óxido de zinc es un filtro solar mineral del que se sospecha que es tóxico para los ecosistemas acuáticos. Y, en consecuencia, es especialmente problemático si se usa en la playa, junto a un lago, etcétera, aunque también puede tener impacto durante el proceso de fabricación, independientemente de dónde lo vaya a usar el consumidor (en la montaña, en zonas urbanas...). Por lo tanto, optad por protectores solares sin óxido de zinc.

¿Cómo?

Comprobad que el óxido de zinc no esté en la lista de ingredientes del protector solar (la lista «INCI» que suele aparecer en el dorso del bote o de la caja).

No contener nanopartículas

¿Por qué?

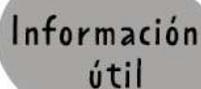
Porque si el protector solar biológico no contiene óxido de zinc (véase apartado anterior), contendrá dióxido de titanio (el otro filtro mineral autorizado en los protectores solares bío), que puede ser nocivo para la salud si está presente en forma de nanopartículas, es decir, de partículas aún más pequeñas que las bacterias. No plantea problema alguno en formatos mayores al nano.

Determinar si el protector solar tiene nanopartículas o no es una tarea delicada. En la actualidad, no existe ningún método reconocido y universal que permita a los fabricantes afirmar con total certeza que sus productos no las contienen. Por eso, los certificados CosméBio y Ecocert que hemos mencionado han decidido hace poco obligar a todas las marcas certificadas a indicar en el envase la presencia de nanopartículas como medida de precaución, incluso si, en principio, no es así. Por ese mismo motivo, estos certificados prohíben ahora a las marcas usar el argumento de venta «sin nanopartículas».

¿Cómo?

Es imposible estar seguro de que un protector solar bío no tenga nanopartículas. Sin embargo, sí hay maneras de suponerlo: si la crema solar deja marcas blancas sobre la piel incluso pasados unos minutos, es muy probable que el filtro mineral (el dióxido de titanio) no tenga nanopartículas. ¿Por qué? Porque es demasiado grande para atravesar la piel.

En resumen: dad preferencia a los protectores solares que dejan rastro blanco sobre la piel (mi truco: encontraréis información al respecto en las reseñas de internet).



Información
útil

¡No tiréis el protector solar del año anterior!

Los filtros solares químicos pierden eficacia con el tiempo y, por eso, se aconseja tirar los restos de protector solar de un año para otro. ¡Con los filtros minerales no pasa esto! Y, como esos son los filtros que usan los protectores solares con certificado CosméBio o Ecocert, si vuestro protector solar tiene uno de estos dos certificados, lo podéis usar durante varios años sin problemas y hasta la fecha límite de uso indicada en el envase.

¿Útil o fútil? Accesorios de aseo

Alfombrillas reductoras para pilas y lavabos – FÚTILES

Estas alfombrillas, que se colocan en la pila o en el lavabo para bañar a los recién nacidos, acostumbran a ser muy poco útiles o prácticas. La duración de uso (que no suele superar los primeros días de vida del bebé) las convierte en una compra aún más prescindible.

Capas de baño – POR QUÉ NO

Estas toallas de baño con capucha pueden ser prácticas con un bebé pequeño, si bien distan mucho de ser indispensables. Por lo general, basta con una toalla de baño grande.

Esponjas de baño naturales para bebé – FÚTILES

Aunque es habitual que se las presente como una alternativa natural para el aseo de los bebés, las esponjas naturales (cultivadas o recogidas en el mar) no responden a ninguna necesidad real. Además, pueden presentar riesgos bacteriológicos y contener o facilitar la proliferación de bacterias como el estafilococo áureo.

Termómetro especial para bebés – FÚTIL

Evidentemente, es indispensable disponer de un termómetro con el que detectar posibles episodios de fiebre en el bebé. Más que un termómetro concebido únicamente para bebés, comprad un termómetro para todas las edades, para que crezca con el bebé y que el resto de la familia lo pueda usar también.

Cortaúñas (o tijeras para uñas) para bebé – ÚTIL

Los cortaúñas para adultos son demasiado grandes para los dedos de los bebés, por lo que uno específico no estará de más en el neceser de vuestro hijo.

Lima de uñas eléctrica – FÚTIL

Presentada como LA solución para los padres que se desesperan cuando llega el momento de cortarles las uñas al bebé, la lima de uñas eléctrica ha dejado atrás a muchos padres y madres decepcionados (sí, yo soy una de estas personas). Además, recordad que los artículos eléctricos y electrónicos tienen los procesos de fabricación más contaminantes y son los más difíciles de reparar. Mejor pasar sin ella.

Aspirador nasal eléctrico – POR QUÉ NO

Si os parece superfluo, lo podéis sustituir por un aspirador nasal manual. En este caso, hay dos soluciones: el sistema de pera o el

sistema de aspiración con la fuerza de succión de los padres. El primero puede no tener la suficiente fuerza de succión y a veces es poco práctico. El segundo puede repeler a algunos padres (por mucho que el sistema de válvulas impida que entre ningún residuo en el tubo que el adulto tiene en la boca) y puede facilitar la transmisión de virus del niño al adulto. Aunque el aspirador nasal eléctrico es menos ecológico, puede dar solución a estos inconvenientes. Decidid qué alternativa se adapta mejor a vosotros, y siempre sin presión.

Si vuestro aspirador nasal necesita embudos de un solo uso, no tiréis esos embudos sólidos de plástico grueso. Si el embudo está en buen estado, desinfectadlo y reutilizadlo (¡hasta decenas de veces!). Para ello, tras cada utilización, lavadlo con agua caliente y jabón y con ayuda de un cepillo para botellas pequeño o de un palillo. Luego, desinfectadlo con un spray antiséptico como Biseptine®.



Información
útil

¡Buscadlos de segunda mano/nuevos!

Es muy habitual encontrar en sitios de venta entre particulares, como Vinted, aspiradores nasales eléctricos que no se han usado nunca y que aún están en su embalaje original. Así, evitáis los costosos impactos medioambientales de la fabricación del sistema electrónico.

El capítulo 6 en síntesis

Vuestro objetivo: evitar productos nocivos para la salud y para el medioambiente en el aseo de vuestro hijo.

Para los ecopadres y ecomadres comprometidos

Acciones sencillas y prioritarias que evitan impactos medioambientales costosos:

- Compro discos o cuadrados de algodón desechables con certificado bío y sin blanquear.
- Reservo las toallitas desechables para usos excepcionales.
- Elijo toallitas compostables, con buena puntuación de la UFC-Que Choisir y con certificado CosméBio, Ecocert o Etiqueta Ecológica Europea.
- Uso los mínimos productos posibles sobre la piel de mi hijo.
- Solo compro productos de higiene con buena puntuación de la UFC-Que Choisir y con certificados bío (CosméBio, Ecocert, Nature & Progrès).
- Doy preferencia a las pipetas de suero fisiológico de bioplásticos.

- Compro protectores solares con certificado bío y con buena puntuación de la UFC-Que Choisir.

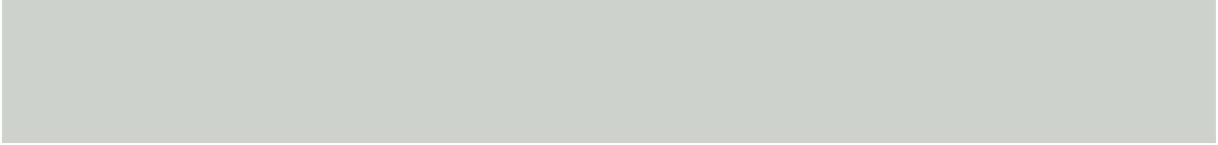
Para los ecopadres y ecomadres valientes

Si queréis dar un paso más una vez que hayáis aplicado la mayoría de las acciones anteriores:

- En casa siempre uso algodones reutilizables.
- Limpio las nalgas del bebé con agua (o con agua y jabón).
- Uso jabones sólidos.
- Uso un reductor de bañera o una bañera de bebé.
- Preparo la solución salina en casa.
- Uso más mosquiteras que repelentes de mosquitos.
- Evito los accesorios innecesarios para el aseo de mi hijo.



¡La crianza ecológica ya
no tiene secretos para
vosotros!



Conclusión

Cuando se trata de la crianza ecológica, el camino es tan importante como el destino.

Ya lo habéis visto: el objetivo del libro no es que os convirtáis en padres y madres ecológicos perfectos ni que os sintáis culpables por el impacto que ejercéis sobre el medioambiente. Se trata de que hagáis vuestra parte, a vuestra manera, a vuestro ritmo y sin presión.

Esta actitud os permite proteger la salud de vuestro hijo a largo plazo al tiempo que mejoráis vuestro impacto sobre el planeta. Sin embargo, las repercusiones son aún mayores. Al darle ejemplo cada día a vuestro hijo, le transmitís valores sólidos de la manera más eficaz: con la práctica cotidiana. Forjáis sus criterios sociales y culturales del futuro, un futuro en el que cuidar de los objetos, compartir, prestar (¡también entre adultos!), reutilizar, lavar, reparar en lugar de tirar, no derrochar, comprar de manera razonable y, más globalmente, cuidar del bien común que es nuestro entorno sea algo natural y espontáneo. También le dais las claves para que, más adelante, si lo desea, contribuya a llevar el mensaje más lejos y a cambiar el mundo. La crianza ecológica forma parte integral de la educación que le ofrecéis a vuestro hijo.

Notas

1. Fuente: <<https://idm-families.com/blog/2017/09/13/occasion>>.
2. Fuente: <<https://sfenvironment.org/consumer-responsibility>>.
3. Fuente: <<https://riendeneuf.org>>.
4. Fuente: <<https://riendeneuf.org>>.
5. O el equivalente en otros países, como Le Bon Coin (Francia), Zememain (Bélgica), Anibis (Suiza) o Kijiji (Canadá).
6. O el equivalente en Francia, como Le Ricochet, Biicou o Beebs.
7. Fuente: <<https://www.quechoisir.org/guide-d-achat-matelas-bebe-n67115/>>.
8. También conocida como *upcycling*, consiste en transformar un objeto para usarlo de un modo distinto de aquello para lo que fue diseñado. Se trata de una manera de dar una vida nueva a los objetos más ecológica que el reciclaje (un proceso que consume más energía).
9. Para saber más: «Exposition des enfants aux radiofréquences: pour un usage modéré et encadré des technologies sans fil», ANSES, 8 de julio de 2016, <<https://www.anses.fr/fr/content/exposition-des-enfants-aux-radiofréquences-pour-un-usage-moderé-et-encadre-des-technologies>>.
10. Fuente: <<https://librairie.ademe.fr/cadic/1973/guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf>>.
11. *Ibid.*
12. Fuente: <<https://www.lesechos.fr/industrie-services/conso->

[distribution/les-ventes-de-jouets-ont-quasiment-efface-les-effets-du-confinement-1240744](#)>.

13. Fuente: <https://www.fjp.fr/wp-content/uploads/2021/04/Memento-Statistique-Jouet-2020_V3.pdf>.
14. Fuente: <<https://www.ecologie.gouv.fr/economie-circulaire-lancement-concertation-collecte-reemploi-et-recyclage-des-jouets-des-articles>>.
15. Nota: lo ideal sigue siendo evitar, en la medida de lo posible, la compra de productos nuevos, a través de compras de segunda mano, donaciones, préstamos, alquileres y otros trucos presentados en el capítulo anterior.
16. Fuente: <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-nourrir-allaitement-question-reponse>.
17. Fuente: <<https://www.greenpeace.fr/elevage/>>.
18. Fuente: <<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lallaitement-et-votre-alimentation>>.
19. Fuente: <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-eau-soif>.
20. Fuente: <<https://www.quechoisir.org/carte-interactive-qualite-eau-n21241/>>.
21. Fuente: *Ibid.*
22. Fuente: *Ibid.*
23. Estas obligaciones son aplicables a los productos destinados a bebés menores de tres meses comercializados en Francia. Pueden ser distintas en otros países.

- 24.** Fuente: <<https://www.fao.org/3/i3437e/i3437e.pdf>>.
- 25.** Encontraréis más información sobre el tema en mi libro *Le Guide de l'alimentation durable. S'engager pour la planète sans se prendre la tête* (Thierry Souccar, 2020).
- 26.** Promedio por kilogramo de lentejas. Fuente: <<https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/viande-et-produits-laitiers>>.
- 27.** Promedio por kilogramo de lentejas. Fuente: <<https://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/fr/c/379387/>>.
- 28.** Promedio por kilogramo de carne. Fuente: <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoila-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html>.
- 29.** Promedio por kilogramo de carne de pollo. Se excluye del cálculo el «agua verde» (agua de lluvia que riega los campos de forma natural). Fuente: <<https://www.qqf.fr/infographie/47/la-viande>>.
- 30.** Promedio por kilogramo de carne. Fuente: <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoila-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html>.
- 31.** Promedio por kilogramo de carne. Se excluye del cálculo el «agua verde» (agua de lluvia que riega los campos de forma natural). Fuente: <<https://www.qqf.fr/infographie/47/la-viande>>.
- 32.** Promedio por kilogramo de carne. Fuente: <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoila-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html>.
- 33.** Promedio por kilogramo de carne. Se excluye del cálculo el «agua verde» (agua de lluvia que riega los campos de forma natural). Fuente:

<<https://www.qqf.fr/infographie/47/la-viande>>.

34. Promedio por kilogramo de carne. Fuente: <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoila-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html>.
35. Promedio por kilogramo de carne. Se excluye del cálculo el «agua verde» (agua de lluvia que riega los campos de forma natural). Fuente: <<https://www.qqf.fr/infographie/47/la-viande>>.
36. Fuente: <<https://archives.qqf.fr/infographie/56/un-regime-en-queue-de-poisson>>.
37. Esta lista (no exhaustiva) se basa en los datos publicados por Ethiquable. Hay que tener en cuenta que no incluye el método de pesca (de arrastre, con anzuelo, eléctrica...) entre sus criterios. A pesar de que se trata de una variable crucial para evaluar el impacto medioambiental del pescado, esta información casi nunca está disponible para los consumidores.
38. Dietista diplomada en nutrición pediátrica, asesora de pediatría, alimentación guiada por el niño (*baby-led weaning*) y lactancia, autora de *La diversification menée par l'enfant: Le grand livre* (ed. Leduc).
39. De cero a tres años.
40. Fuente: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28622782/>>.
41. De cero a tres años.
42. Por ejemplo: *Je cuisine pour bébé et toute la famille*, de Christelle Courrège y Céline de Sousa, Larousse, 2019 (trad. cast.: *Cocino para mi bebé y toda la familia*, Larousse, 2021).
43. Antes de aplicar este método, es imperativo informarse a fondo acerca de las condiciones y las estrategias que hay que seguir para garantizar la seguridad del bebé. Hay muchos libros que explican cómo introducir la alimentación complementaria guiada por el bebé.
44. Fuente: <<https://www.linfordurable.fr/conso/couches-lavables-et->

[couches-jetables-quels-enjeux-pour-lenvironnement-13731](#)>.

45. Fuente: <<https://www.qqf.fr/infographie/66/on-fait-le-match-couches-jetables-vs-couches-lavables>>.
46. Fuente: <https://www.hamac-paris.fr/blog/index/billet/14781_consommation-d-eau>.
47. Fuente: <https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/?utm_source=SloweAre&utm_medium=website&utm_campaign=none>.
48. Fuente: <https://www.hamac-paris.fr/news/index/5628_differents-choix-de-lessives>.
49. En el caso de los pañales evolutivos que se usan desde que el bebé nace hasta que se le retira el pañal. Fuente: <<https://presse.ademe.fr/2012/07/couches-jetables-couches-lavables-les-recommandations-de-lademe.html>>.
50. Prácticas de *marketing* que dan la imagen engañosa de que un producto no supone riesgos para la salud y es ético y respetuoso con el medioambiente.
51. Fuente: <<https://reporterre.net/L-empreinte-eau-le-nouvel>>.
52. Nomenclatura internacional de ingredientes cosméticos (INCI).
53. Efecto cóctel: un ingrediente que no presenta riesgo alguno por sí solo se puede volver tóxico en combinación con uno o varios ingredientes adicionales. Por lo general, el efecto cóctel no se estudia y la legislación sobre las sustancias autorizadas en los productos de venta al público, como las toallitas, tampoco lo tiene en cuenta.
54. Fuente: <<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securete-produits-et-substances-chimiques/talc.html>>.
55. Fuente: <<https://www.laurencepernoud.com/bebe-0-1-an/sante-bebe/change-bebe-tous-nos-conseils-pour-fesses-au->

[propre.html#>](#).

56. Fuente: <<https://www.quechoisir.org/conseils-fesses-des-bebes-comment-bien-les-nettoyer-n5289/>>.
57. Fuente: <<https://www.60millions-mag.com/2018/08/23/hygiene-bebe-quatre-conseils-contre-les-toxiques-11973>>.
58. Además de un protector solar en caso de exposición al sol, por supuesto.
59. Fuente: <<https://www.60millions-mag.com/2018/08/23/hygiene-bebe-quatre-conseils-contre-les-toxiques-11973>>.
60. Fuente de la receta: <naitreetgrandir.com>.
61. Fuente: <<https://www.quechoisir.org/guide-d-achat-antimoustiques-n7841/#:~:text=Les%20r%C3%A9pulsifs%20antimoustiques%20les%20plus,le%20chikungunya%20ou%20le%20paludisme>>.
62. Barcelona, Medici, 2016.

Ecocrianza

Aline Gubri y Camille Mage

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Écologie pratique pour parents débutants*

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la ilustración de la portada, Camille Mage

© Aline Gubri y Camille Mage, 2023

Publicado originalmente en francés con el título:

Écologie pratique pour parents débutants

2023, Éditions First, un sello de Édi8, París, Francia.

Diseño de interior: © Adaptado por Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de interior: © Camille Mage

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2025

ISBN: 978-84-08-29907-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

**¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!**



¡Síguenos en redes sociales!



Aline Gubri

ECO-CRIANZA

**Consejos prácticos y sostenibles
para cuidar de tus hijos y del medioambiente**

Ilustrado por
Camille Mage

