MammaMag

...Dalle mamme per le mamme

Lifestyle

PIÙ SPAZIO PER GIOCARE
CAMERETTE A SCOMPARSA

BELLE COL PANCIONE CON
ENVIE DE FRAISE

CONSIGLI STREPITOSI
CON L'APP GOBIMBO

Io Mamma

SERVIZIO FOTOGRAFICO
NEWBORN

SIAMO TUTTI
GENITORI MODELLO

LIBERA PROFESSIONE
L'OSTETRICA

Focus

OBESITÀ INFANTILE
IL RUOLO DELLA MAMMA

A TU PER TU CON LA
DR. FRANCESCA SANTARELLI

IMPARARE DA PICCOLI
LA PULIZIA DEI DENTI

FREE PRESS

MNG TRAVEL

Viale Renato Serra 16 20148 Milano
tel. 02 49543090
mail: info@h2bizness.it
www.mngtravel.it

MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

MammaMag

NUMERO 3 - ANNO I
FEBBRAIO / MARZO 2019

Direttore Responsabile Franco Zanetti

Caporedattore Mariangela Mango

Vicecaporedattore Francesca Canale

Art Director Carlo Alfieri

Redazione
Elisa Nani, Benedetta Risso, Vittorio Sassudelli

Contributi
Cecilia Antonini, Giorgia Conte, Debora Conti, Marzia Lazzaroni, Sandra Lorenzi, Azzurra Miotto, Michela Pezzali, Giorgio Rondelli, Ljuba Safaric, Annabell Sarpato, Alessandra Tamburello, Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
mammamag

ilclubdellemamme

allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness
Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

Editoriale

Ciao Mamme,
Un nuovo appuntamento con MammaMag, il nostro magazine dedicato al mondo delle mamme, dei bimbi e della famiglia.

Anche questa volta sono tanti gli argomenti trattati, dai più seri e utili a quelli più divertenti.

Nelle pagine di questo numero 3 di MammaMag, infatti, potrete leggere i consigli di professionisti e specialisti, che trattano tematiche importanti quali la dermatite atopica, come gestire la pulizia dei denti per i più piccini, come prevenire l'obesità infantile e capire come nasce l'amicizia tra bambini, attraverso il contributo della nota psicologa Francesca Santarelli.

Si toccheranno anche temi legati strettamente alla genitorialità: come essere genitori modello e quali le difficoltà maggiori dell'essere mamma e papà.

Le mamme in gravidanza si lamentano riguardo all'abbigliamento prémaman, spesso troppo poco femminile e moderno... vi presentiamo Envie de Fraise, il brand francese che permette a tutte le mamme in dolce attesa di essere belle, comode e alla moda!

Vi spieghiamo anche come viene fatto un servizio fotografico professionale newborn, perché è importante che venga fatto nei primi 15 giorni e come si svolge... la fotografa Marzia Lazzaroni ci spiega tutti i dettagli per ottenere degli scatti emozionanti e tenerissimi!

Come consuetudine vi lasciamo la mail della redazione info@mammamag.it per suggerimenti, consigli e domande ed eventuali proposte di collaborazione.

Buona lettura!
Francesca

In Copertina
Photo: Designed by Senivpetro / Freepik

SCHWABE

IDRATA E LENISCE

VISO E CORPO

ADULTI E BAMBINI DA 0 MESI

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

Halicar®

il nostro segreto per la pelle a tendenza atopica

Halicar® cosmetic in crema fluida, coadiuva la terapia idratando la pelle secca a tendenza atopica e particolarmente disidratata.

08 SIAMO TUTTI GENITORI MODELLO

10 COSA FA UNA OSTETRICA LIBERA PROFESSIONISTA

12 IL BELLO E IL DIFFICILE DI ESSERE GENITORE

14 COSA NON SOPPORTA UNA MAMMA DOPO LE SEI DEL POMERIGGIO

16 SERVIZIO FOTOGRAFICO NEWBORN

18 CAMERETTE A SCOMPARSA PIÙ SPAZIO PER GIOCARE

20 ENVIE DE FRAISE BELLE COL PANCIONE!

22 UN FEBBRAIO MARZO STREPITOSO CON GOBIMBO!

24 MAMMAPRETAPORTER

26 DERMATITE ATOPICA

28 PULIZIA DEI DENTI IMPARARE DA PICCOLI

30 OBESITÀ INFANTILE: IL RUOLO DELLE MAMME

32 A TU PER TU CON LA PSICOLOGA DR. FRANCESCA SANTARELLI

34 EDUCAZIONE EMOTIVA ALDILÀ DEGLI STEREOTIPI DI GENERE

36 L'AUTOREGOLAZIONE DELLO STUDENTE

38 CUS PROPATRIA MILANO

39 SCOPRIRE L'ATLETICA

40 JAM CAMP

42 PUO' L'ASTROLOGIA AIUTARCI AD ESSERE MADRI MIGLIORI?

gobimbo

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!

laboratori

mostre

SCARICALA GRATIS

Disponibile su App Store

DISPONIBILE SU Google play

lingue

O VAI SUL SITO
www. gobimbo.it

SIAMO TUTTI GENITORI MODELLO

di **Cecilia Antolini**

I Piccoli d'uomo sono gli unici a venire al mondo così vulnerabili. Alla nascita, i cerbiatti si reggono sulle gambe. Quando le uova deposte sulla spiaggia dalle mamme tartarughe si schiudono, la tartarughine percorrono da sole i lunghi metri che le separano dalla sicurezza del mare. Le vipere mettono al mondo piccoli già completamente autonomi.

I nostri neonati invece sono quanto di più vulnerabile e incompetente si possa immaginare. E allora com'è possibile che, nel corso dell'evoluzione, l'Uomo abbia avuto tanto successo? Com'è possibile che degli esseri incapaci per anni e anni di provvedere a se stessi abbiano avuto un successo tale che oggi minacciano la sopravvivenza stessa del loro ambiente naturale?

Il fatto è che nella vulnerabilità dei nostri neonati sta tutta la potenzialità del genere umano... e tutta l'importanza del ruolo dei genitori. Il piccolo d'uomo viene al mondo con un cervello ampiamente immaturo, con la potenzialità di acquisire competenze cruciali alla sua sopravvivenza e riproduzione per quasi 20 anni (sì, il cervello – in particolare il lobo frontale – continua a maturare fino a dopo l'adolescenza!). Questo gli dà un vantaggio fenomenale rispetto a tutte le altre specie: la sua conoscenza e le sue abilità possono essere modellate dall'ambiente in cui vive. Consideriamo un esempio la differenza fra un bambino nato nel deserto della Namibia e un bambino nato nel gelo polare dell'Alaska.

Il bambino nato in Namibia, in una tribù di nomadi Himba, imparerà fin dalla nascita a sopportare il grande calore, a vivere in continuo movimento, a distinguere il particolare guizzo dello scorpione sulla sabbia. Il bambino nato in una tribù eschimese in Alaska imparerà a sopportare il grande freddo, ad essere amico dei lupi e a distinguere i segni nascosti di una tempesta di neve imminente.

Ma non serve andare tanto lontano, per rendersi conto di come un giovane cervello sia influenzato dall'ambiente. Pensiamo al cervello di un bambino nato in una società che valorizza molto la cortesia e la compostezza (come

quella inglese*, ad esempio). Il cervello di questo piccolo si svilupperà in modo tale da produrre sempre e comunque una facciata di comportamento educato e discreto, accettabile per gli altri membri del suo gruppo. Questo può accadere talvolta a scapito della connessione emotiva.

Allo stesso modo, il cervello di un bambino nato in una società che valorizza molto la condivisione di emozioni ed esperienze (come, tipicamente, quella italiana*), si svilupperà in modo tale da avere facile accesso alle proprie emozioni, requisito necessario alla socializzazione nel suo gruppo di referenza. E un qualsiasi amico nordico vi confermerà che talvolta questo può andare a scapito delle buone maniere... ammesso e non concesso che l'amico in questione trovi da qualche parte il coraggio di dirvi brutalmente le cose come stanno.

Ma come fanno il bambini – himba, eschimesi, inglesi o italiani che siano, a sviluppare queste capacità?
Copiano. L'imitazione è uno dei meccanismi più importanti per l'apprendimento ed è in funzione fin dalla più tenera età, alcuni dicono fin dalla nascita!

E chi copiano i bambini? I loro genitori, prima di tutto. Il genitore è il modello per eccellenza. Da lui si imparano non solo gli usi e costumi più evidenti di una società (come la cortesia o il calore umano), ma anche le strategie per vivere la quotidianità: quando è ora di essere attivi e quando è ora di riposare, come rispondere quando qualcuno ci sorride e come rispondere quando qualcuno ci aggredisce, come reagire quando ci si sente invasi dalla gioia o dalla tristezza, e via dicendo.

I nostri bambini ci osservano. E copiano.
Quindi riflettiamo su come razzoliamo. Fin dal primo giorno di vita con il nostro piccolo... anzi già che ci siamo iniziamo ad allenarci in gravidanza. Perchè quello che trasmettiamo ai nostri figli con il nostro esempio è mille volte più potente delle lezioni di vita che faremo loro quando saranno in età da comprenderle. Quello che imparano copiando il nostro esempio li accompagnerà per tutta la loro vita, come parte integrante della loro personalità. Possiamo abituarli all'onestà, semplicemente salutandoli ogni volta che li lasciamo, e non sgattaiolando fuori dalla porta come ladri mentre la nonna li distrae.
Possiamo abituarli alla generosità, semplicemente nutrendoli ogni volta che loro ne abbiano bisogno. Possiamo abituarli alla fiducia, semplicemente prendendoli sul serio quando ci segnalano che hanno mangiato abbastanza. Possiamo abituarli alla calma, semplicemente facendo un bel respiro (o due o tre) ogni volta che ci viene voglia di urlare. Quello che il cervello impara così, per abitudine, finchè è ancora giovane e malleabile, va a formare la struttura stessa della nostra mente. È come lasciare un'impronta sul cemento ancora fresco. Quell'impronta è destinata a rimanere, e può essere cancellata solo con immenso sforzo (psicoterapia, per esempio).

Il compito più importante del genitore quindi non sta nel nutrire e nel vestire il proprio figlio (qualunque persona anche non associata al bambino da legami genetici o di affetto lo può fare). Il compito più importante (e faticoso) del genitore sta nel produrre un comportamento degno di essere copiato e fissato così per sempre nella struttura cerebrale del proprio bambino. E per questo ci vuole una motivazione e una dedizione che solo un Genitore (biologico, adottivo...anche simbolico, ma deve avere la G maiuscola) può sfoderare. I nostri bambini ci guardano. Impegniamoci a essere degni della loro attenzione.

**sì certo, stiamo generalizzando brutalmente!*

PARTO POSITIVO *www.ilpartopositivo.com*

COSA FA UNA OSTETRICA LIBERA PROFESSIONISTA

di **Azzurra Miotto**

Quando mi viene chiesto che lavoro faccio e dico di essere un'ostetrica, mi viene subito chiesto in quale ospedale lavoro. Ormai anticipo la domanda specificando subito che lavoro in libera professione, a domicilio. A questa precisazione seguono spesso una serie di domande: in libera professione? A domicilio? Cosa vuol dire? Fai nascere i bambini in casa?" "No, io personalmente non assisto parti a domicilio, ma potrei". "E allora cosa fai??

Cosa fa un'ostetrica libera professionista?

Vi vorrei rispondere raccontandovi semplicemente cosa può fare un'ostetrica, indipendentemente dal luogo in cui lavora. L'ostetrica sorveglia il benessere e la salute della donna nell'arco di tutta la vita, della coppia e della famiglia. Questo vuol dire occuparsi della bambina che diventa donna, dedicandosi a temi quali prevenzione, sessualità consapevole, contraccezione e ciclo mestruale. Occuparsi della donna che desidera diventare madre, favorendo ancora la conoscenza della propria ciclicità femminile e promuovendo corretti stili di vita, informandola e accompagnandola anche negli eventuali percorsi di procreazione medicalmente assistita. Significa prendersi cura della donna in attesa, attraverso percorsi di accompagnamento alla nascita, incontri di movimento e ginnastica, visite regolari durante i nove mesi per sorvegliare il benessere di mamma, bambino e coppia. L'ostetrica è la figura di riferimento per la donna che diventa madre: non fa nascere i bambini –quello lo fanno le madri!-, ma assiste il travaglio, il parto e le prime ore del neonato; continua nelle settimane successive sostenendo la mamma in un periodo così importante, delicato e ricco di cambiamenti che è il puerperio, anche organizzando incontri con gruppi di mamme. Essere ostetrica vuol dire inoltre sostenere la donna che si riscopre in menopausa, un altro periodo importante, ricco di cambiamenti e di nuova consapevolezza.

Vuol dire avere cura del benessere delle donne di tutte le età, attraverso interventi educativi/informativi in materia di malattie a trasmissione sessuale, contraccezione, sessualità consapevole, pianificazione familiare e prevenzione dei tumori della sfera femminile, organizzando e promuovendo incontri individuali o in gruppo, anche nelle scuole. Inoltre si occupa di rieducazione e riabilitazione del pavimento pelvico, per prevenire e trattare disturbi quali: incontinenza urinaria e fecale, ipotonia, prolassi, dolori durante i rapporti, diminuzione della sensibilità, secchezza vaginale, stitichezza, ecc.

Allora fai tutto questo?

No..! fare tutto vorrebbe dire avere conoscenze davvero ampie e non sarebbe facile essere sempre aggiornata su ogni aspetto. Attualmente mi occupo di assistenza alla gravidanza e al puerperio, nonché di prevenzione rispetto alle malattie a trasmissione sessuale e ai tumori femminili, di informazione sull'igiene intima e l'utilizzo di presidi quali la coppetta mestruale e gli assorbenti lavabili. Mi sono recentemente formata in rieducazione e riabilitazione del pavimento pelvico, con l'obbiettivo di integrare e approfondire le mie conoscenze sul benessere e la salute sessuale delle donne.

Perché hai scelto la libera professione?

Durante la formazione universitaria mi è stata data la possibilità, nel corso del tirocinio, di seguire un'ostetrica libera professionista. Dopo mezza giornata mi ero innamorata; avevo visto solo un incontro di massaggio infantile di gruppo e una visita in gravidanza, ma mi è bastato. Ho visto un approccio alla donna e alla gravidanza diverso, unico e decisamente personalizzato secondo i bisogni specifici di quella persona. Mi sono resa conto che, da donna, avrei desiderato quel tipo di assistenza: un'ostetrica che mi ascolta e mi supporta, su cui posso contare anche dopo, che non ha fretta di concludere la visita e passare all'appuntamento

successivo. Mi sono ripromessa che, una volta conseguita la laurea, mi sarei impegnata ad offrire alle donne il servizio che avrei voluto anche per me stessa, dedicando il tempo necessario ad ognuna di loro.

Cosa spinge una donna a farsi seguire da te?
Proprio questo aspetto di assistenza personalizzata e di continuità. Una donna che mi contatta in gravidanza inizia un percorso fatto di visite certo, ma anche di conoscenza reciproca e di fiducia. Un visita dura un paio d'ore: controllo il battito del bambino e la sua crescita, la pressione arteriosa della madre e gli esami ematochimici, come farebbe il medico; oltre a questo. mi prendo il tempo per ascoltare e accogliere la gioia, i dubbi e le paure della futura mamma, favorendo l'ascolto di se' e del bambino. La valutazione del benessere di quella mamma e del suo piccolo non si limita quindi ai parametri più strettamente medici, ma anche a tutto l'aspetto emotivo-emozionale della ricerca e dell'attesa del bambino, delle aspettative sul parto e sulla nuova vita che arriverà, degli equilibri famigliari e di coppia che cambiano. Un altro motivo che spinge a scegliermi è sicuramente la possibilità di farsi seguire a casa propria; le visite domiciliari sono molto apprezzate, soprattutto in gravidanza e puerperio, e importanti per me: mi permettono di vedere la donna nel proprio ambiente, di poterne osservare la dinamiche familiari e le abitudini.

IL BELLO E IL DIFFICILE **DI ESSERE GENITORE**

di **Debora Conti**

Debora Conti è ideatrice del metodo Figli Felici® che dal 2010 aiuta i genitori a facilitare il proprio stile educativo con strumenti di comunicazione efficace tratti Programmazione Neuro Linguistica (PNL), dalla Positive Discipline (PD) e dallo Yale Parenting Method (KPMT).

Perché è difficile essere genitori oggi?
Perché siamo sempre di corsa, perché spesso sia la mamma sia il papà vogliono (o devono) lavorare. Perché – anche se in Italia è ancora fortunatamente marginale – un certo senso di competizione si sente sin dai primi giorni alle elementari. Perché si vive in appartamenti e non ci sono più i "cortili" di una volta. Perché i bambini il pomeriggio fanno karate, danza, calcio, nuoto e non si annoiano quasi più.

Perché siamo la generazione migliore di genitori di sempre?
Perché rispettiamo i nostri figli come esseri separati da noi. Perché parliamo e non imponiamo. Li coinvolgiamo e ci facciamo coinvolgere. Li ascoltiamo di più. Perché oggi siamo più coscienti di come educarli meglio e leggiamo libri per informarci. Perché oggi anche i papà sono coccolosi e abbracciano i figli. Perché, se loro sono più svegli, è perché noi li trattiamo da svegli.

Il suggerimento di Figli Felici è quello di trattare sempre con rispetto i propri figli: chiedere, coinvolgere e – quindi – responsabilizzare... Ma ricordarsi però che i bambini sono bambini e hanno bisogno di contenimento, di fermezza nei confini ma di dolcezza nel modo di presentarli. I bambini hanno bisogno di aria, di respirare, di gioco... E non necessariamente sempre di agonismo o di competizione. Aiutiamoli a conoscere le proprie emozioni e a poterle gestire al meglio. Non dobbiamo avere paura di un pianto, di un capriccio, di rabbia o tristezza: noi siamo lì per questo, come guida per esplorare insieme e

per la loro autonomia, passettino per passettino.

Due strumenti pratici di Figli Felici®?
Le Domande Utili Curiose (DUC) e l'equilibrio perfetto tra dolcezza e fermezza:
Se vuoi che indossino il pigiama, non è efficace chiedere «Ti metti il pigiama?» perché se sta facendo altro (e spessissimo questo è il caso) ti risponderà candidamente di «No». Se hai predisposto una routine e lui o lei sa che è ora di indossare il pigiama: non nominarlo e trasforma il suo cervello in uno Sherlock Holmes con una DUC, «Bene, cosa si fa dopo cena e prima di andare a letto?» Sfida la sua mente con divertimento e sarete complici nella messa a letto. Un bel "per favore" ci sta sempre. E a volte ci vuole una richiesta espressa in positivo (e non al negativo) con tono discendente. Non è efficace chiedere «Non è ora di fare i compiti?» perché la risposta sarà «Dopo». Neppure chiedere «Devi fare i compiti?» sapendo che è ora di farli. Il messaggio è meno ambiguo e più chiaro se espresso con tono discendente (che rispetta il senso di fermezza) ma in modo dolce ed accogliente, così: «Vieni amore adesso che è ora di fare i compiti.» Combina sempre la giusta fermezza con una tonnellata di dolcezza.

Per approfondimenti: https://figlifelici.deboraconti.com/

i Leoncini
www.ileoncini.it

COSA NON SOPPORTA UNA MAMMA DOPO LE SEI DEL POMERIGGIO

di **Georgia Conte**

Sono le sei del pomeriggio. Sono sveglia dalle sei del mattino perchè mio figlio ha deciso di non perdersi l'alba neanche questa mattina. Sono quasi pronta per un pasto che non ho voglia di cucinare, per concedermi i miei dieci minuti di tv e per il mio letto. Questo è il momento della giornata in cui le mie capacità genitoriali scendono ben al di sotto della media e puntualmente i miei figli non esiteranno a ricercare la mia attenzione.

Ecco cosa diventa insopportabile per una mamma dopo le sei del pomeriggio:

1. Rispondere alle infinite domande
I tuoi figli ti fanno domande tutto il giorno e, soprattutto, vogliono sempre una risposta sensata. Ma dopo una certa ora del giorno le domande sembrano diventare sempre più complicate. Tu che riesci ad essere credibile nelle tue affermazioni fino al primo pomeriggio, ora chiedi solo che la smettano e si accontentino di quelle ricevute durante il giorno.

2. Esserti dimenticata di un appuntamento importante
Succede sempre nel tardo pomeriggio di realizzare che il giorno dopo ci sarà un'occasione importante a scuola per la quale ti eri impegnata ad avere un ruolo attivo, come portare una torta o qualche altro oggetto richiesto per i lavoretti. E quindi cerchi di trovare una soluzione che sai per certo ti occuperà per l'intera serata.

3. La chiamata del mio compagno nella quale mi avvisa che ritarderà
Stai contando i minuti, a breve lui varcherà quella porta e tu finalmente potrai concederti del tempo per te stessa. Ma ad un certo punto squilla il telefono, lo guardi sperando si tratti di un call center che vuole venderti la qualsiasi, e invece compare il nome del tuo compagno che ti comunica che farà tardi e che se vuoi puoi iniziare a cenare senza di lui.

4. Rinunciare al quinto caffè della giornata
Vorresti ma non puoi, hai bisogno di caffeina allo stato puro per resistere almeno per le prossime quattro ore senza impazzire e sostenere la messa a nanna. Ma hai la cosapevolezza che un altro caffè potrebbe farti davvero molto male...

5. Il disordine
Hai già rimesso in ordine dalla mattina almeno quattro volte i giocattoli dei tuoi figli. Non hai più energia per affrontare nuovi disastri, ma hai comunque un disperato bisogno di tenere occupati i bambini. L'unica strada possibile resta quella di permettere loro di guardare la televisione ad oltranza o giocare con il tuo smartphone fino a quando i loro occhi non si incroceranno o si addormenteranno sul divano.

6. Piagnistei
Chi può tollerare più piagnistei a quest'ora? Il piagnisteo di mattina si riesce a tollerare, ma da questo momento della giornata fa male fisicamente.

7. Cercare di recuperare la cena
Quando ti rendi conto che quello che avevi ipotizzato di cucinare è scaduto e non ti è possibile andare al supermercato. E allora inizi a pensare con fatica al cibo d'asporto anche se la sola idea di chiedere ai tuoi figli cosa vorrebbero mangiare sai che ti porterà via la poca pazienza rimasta.

8. Il tuo compagno che viene a casa e si chiude in bagno per mezz'ora
Questo sì mi fa arrabbiare tantissimo. Non vedo l'ora che torni lui per concedermi un DOCCIA IN SANTA PACE E LUI PUNTUALMENTE ENTRA IN CASA, SI TOGLIE LE SCARPE E SI CHIUDE IN BAGNO....

9. Realizzare che avevi preso un impegno per la serata
Sei già in pigiama e il tuo smartphone ti ricorda che da lì a dieci minuti dovrai essere a quell'appuntamento preso una settimana prima. Che fare? Ovviamente darsi malata...

MammeCreative
www.mammecreative.it

SERVIZIO FOTOGRAFICO NEWBORN

PERCHÈ È IMPORTANTE FARE LE FOTO DURANTE I PRIMI 15 GIORNI DI VITA DEL NEONATO?

testo e foto di **Marzia Lazzaroni**
www.marzialazzaroni.it

Fotografare un neonato è un'arte che richiede tecnica, ma soprattutto molto impegno e attenzione nei confronti del piccolissimo. Una regola fondamentale è fotografare idealmente il piccolo durante i primi 15 giorni di vita, perchè è più facile che il neonato assuma in maniera spontanea posizioni rannicchiate come era abituato comodamente a fare nella pancia della sua mamma. Solitamente poichè lo sviluppo neurologico è ancora all'inizio è più tranquillo e riesce a rilassarsi più facilmente e a dormire più profondamente.

Inoltre appena nati i bambini hanno ossa più elastiche e malleabili, e permettono facilmente di assumere le pose ideali per la fotografia Newborn. La loro pelle è più liscia e setosa, e solitamente soffrono meno di coliche addominali.

COMFORT E SICUREZZA

DURATA DI UNA SESSIONE

Generalmente una sessione di fotografia Newborn può durare dalle 3 alle 4 ore, dove spesso ci si deve adattare ai ritmi naturali del neonato, rispettando i suoi tempi e senza disturbarlo. Il mio consiglio è quindi di programmare la sessione fotografica con calma e relax.

L'IDEALE PER IL NEONATO

Preferibilmente fissatela nei primi 7 / 15 giorni dalla nascita del piccolissimo. Fondamentali nel mio lavoro sono il comfort e la sicurezza del neonato. Sempre! Il mio studio è studiato appositamente per accogliere i piccolissimi e coccolarli durante le ore di shooting.

OGNI BIMBO É UNICO!

Ogni bambino comunque è diverso e a sè. Non ci sono regole comuni. E' comunque possibile effettuare un servizio fotografico Newborn ad ogni età, ovviamente modellandolo su misura in funzione del tempo e delle caratteristiche del piccolissimo.

Non è mai troppo presto per prenotare una sessione neonato. Poiché la data di nascita del tuo bambino è imprevedibile, ti verrà riservato un intervallo di tempo. Se viene data una data di induzione o programmata, la data potrà essere prenotata in anticipo. Se il parto avverrà in modo naturale dovremo accordarci durante i primi giorni dopo la nascita. Preferisco fotografare i neonati nel mio home-studio. Ho una varietà di props, tessuti e accessori. Preparerò lo spazio di ripresa e non dovrai preoccuparti dello spazio o del comfort e del caldo. In alcuni casi è possibile effettuare la sessione fotografica anche a casa propria. Soprattutto se si vuole effettuare un servizio di reportage nei primissimi giorni dopo la nascita per immortalare il primo bagnetto, la poppata e l'allattamento, le tenerezze nelle mura di casa, i primi giochi del bambino.

Assicurati che il piccolo abbia mangiato prima della sessione. Vestilo comodo e lascia il pannolino allacciato in modo leggero. Una volta in studio sarò poi io a suggerirti come fare per la preparazione. Porta con te una copertina, dei pannolini per il cambio, biberon e latte, bavette. Se lo allatti al seno, assicurarsi di non mangiare cibi piccanti o irritanti il giorno prima del servizio fotografico. Porta con te anche un ciuccio, nel caso il bambino lo volesse prendere. Farò io la maggior parte del lavoro. A volte una posa può richiedere fino a 20 minuti o più. La parte più difficile sarà quella dell'addormentamento. Ciò che è importante fare durante il tempo di posa è restare calma e essere pronta a calmare il tuo piccolo. Abbiamo un sacco di tempo. I bambini piccoli piangono. Questo è normale. Possiamo coccolalr, nutrire e calmare il bambino ogni volta che sarà necessario.

CAMERETTE A SCOMPARSA: PIÙ SPAZIO PER GIOCARE

Le case di oggi sono sempre più piccole e ne fanno le spese in primo luogo le camerette. Questo è un vero peccato perché sarebbe importante che i bambini abbiano uno spazio proprio da vivere, in particolare da dedicare ai giochi. Avere una stanza libera al centro significa poter mettere un grande tappeto, su cui fare costruzioni, puzzle, muovere soldatini o case delle bambole. L'arredo deve tenere conto di questa esigenza dei bimbi, studiando la disposizione dei mobili in modo da lasciare il più possibile questo spazio, cosa che purtroppo non è sempre possibile.

La tecnologia viene in aiuto grazie ai meccanismi trasformabili, che consentono di far scomparire il letto durante il giorno, liberando diversi metri quadri da dedicare a spazio gioco. Può essere un'idea molto valida per la cameretta, a patto di scegliere un prodotto di qualità, dal movimento semplice e sicuro.

Ovviamente quando lo spazio permette di inserire in stanza un letto vero e proprio è sempre da preferirsi, tuttavia è bene sapere che esistono meccanismi a ribalta comodi anche da usare tutti i giorni.

Quali sono le possibilità di letto a scomparsa

I letti a scomparsa sono quei mobili trasformabili in cui tramite un meccanismo basculante si può nascondere completamente il materasso, inserendolo all'interno di una struttura simile a quella di un armadio. Esistono vari tipi di letto a scomparsa, per il monolocale si possono fare matrimoniali, ma visto che stiamo parlando di cameretta prendiamo in considerazione solo i letti singoli.

In primo luogo possiamo distinguere i mobili letto a una sola piazza dai castelli a scomparsa, che possono essere utilissimi per camerette che ospitano due fratelli.

Un'altra importante distinzione è tra meccanismo di ribalta orizzontale oppure verticale. Il letto orizzontale è il più adatto a stanze molto strette, mentre il letto

verticale richiede uno spazio maggiore in centro alla stanza per potersi aprire.

Il sistema trasformabile può essere semplicemente dedicato a nascondere il letto oppure includere anche un divano oppure un piano scrivania. Quest'ultima soluzione è particolarmente utile nella cameretta per ragazzi già grandi, che hanno l'esigenza di avere anche una zona studio. Consente di avere un'ampia scrivania per il giorno, senza rubare spazio che non sia quello del letto.

Come deve essere un buon trasformabile

Un letto a scomparsa da mettere in cameretta deve avere varie caratteristiche che lo rendano comodo e sicuro per i bambini. Esaminiamole per punti.

- **Robustezza.** Il mobile letto deve essere robusto, sia nella struttura che nel meccanismo, in modo da poter essere movimentato senza problemi e dimostrarsi affidabile negli anni. Bisogna verificare anche che venga fissato saldamente a muro e che non rischi di cadere durante il movimento.
- **Comodità nel dormire.** Se il bambino deve dormire tutti i giorni su un letto questo deve essere comodo e ben studiato a livello ortopedico. Sono da scartare a priori tutti i meccanismi che prevedono di piegare la rete e il materasso: è molto importante che la dormita resti integra per poter ospitare un materasso vero e proprio, non scomposto in parti. Privilegiamo i letti che abbiano un materasso abbastanza alto, minimo 15 cm, idealmente 20 cm. Inoltre prendiamo in considerazione anche il supporto: i migliori letti a scomparsa sono dotati di reti a doghe esattamente come quelle di un letto normale.
- **Misura del materasso.** Visto che i bimbi crescono in fretta è sempre bene scegliere letti che abbiano materassi di misura standard, quindi in lunghezza almeno 190 cm, scartiamo letti più corti per evitare di doverli cambiare nel giro di pochi anni.
- **Comodità e sicureza del meccanismo.** Prima di acquistare un letto basculante informatevi sulla sicurezza del suo meccanismo. Il movimento deve essere morbido, per non far troppa fatica ad aprirlo e a chiuderlo, ma deve anche agganciarsi in modo saldo e la sua apertura non deve essere alla portata dei bambini più piccoli. Per letti a ribalta verticale è importante che la caduta del letto quando viene aperto sia ammortizzata da pistoni a gas.
- **Comodità nel rifacimento del letto.** Se vogliamo scegliere un letto in cui dormire tutti i giorni deve esser possibile chiuderlo già riassettato, completo quindi di lenzuola e coperte. Non è pensabile dover rifare il letto da zero tutti i giorni. Verifichiamo quindi che nella chiusura sia previsto uno spazio per le coperture.

Articolo scritto da Camerette x Bambini
Il portale della cameretta
https://www.camerettexbambini.it/

ENVIE DE FRAISE
BELLE COL PANCIONE!

L'ABBIGLIAMENTO PRÉMAMAN E ALLATTAMENTO PIÙ TRENDY CHE CI SIA!!!

di **Francesca Canale**

Tante sono le mamme che si lamentano che gli abiti acquistati in gravidanza, soprattutto se al secondo o terzo figlio, sono una spesa necessaria, ma poco "ammortizzabile" e per questo si limitano ad acquistare pochi capi indispensabili, col risultato che le future mamme si vedono spesso un po' trasandate, fuori moda e sempre vestite ugual! La gravidanza è un momento così delicato per una donna in cui il corpo cambia, ci si vede in molti casi goffe, con delle rotondità (pancione a parte) che sembrano non far parte di noi, gli ormoni impazzano ed è a volte difficile accettarsi in questa nuova veste, l'abbigliamento deve essere pertanto comodo e cercare di valorizzare i nostri punti forti, quelli di cui andiamo fiere e deve continuare a farci sentire femminili. Tante linee prémaman potrebbero essere adatte alle nostre nonne, altre hanno prezzi davvero improponibili per capi che si possono usare e sfruttare solo per un periodo di tempo limitato...

Envie de Fraise, unisce tutte le caratteristiche che reputo necessarie per aiutare una donna a vestirsi in gravidanza, sentendosi, bella e coccolate, con un ottimo rapporto qualità prezzo! Conosco alcune ragazze del brand e posso anche dire che sono davvero eccezionali, sempre gentili e disponibili e quando si lavora bene, il successo è assicurato!

Quando allattavo Alessandro ho avuto la fortuna di utilizzare alcuni capi di questo marchio; potete trovare la mia esperienza negli articoli e rispettivamente: Il top Fiona, un capo che non può davvero mancare in gravidanza e allattamento, il reggiseno 3D light, pratico comodo e femminile e l'abito Estella, adatto a tutte le occasioni! Alessandro è nato in estate pertanto la mia parte finale della gravidanza e il mio post parto sono stati all'insegna del caldo, Martina nascerà in inverno e credo che vestirsi

col pancione nei mesi freddi sia un po' meno facile!
Ho avuto modo di vestire ancora gli abiti prémaman di Envie de Fraise e anche questa volta non posso che dire di essermi trovata benissimo!

Il primo capo di cui voglio parlarvi è l'abito **Divine**, lo sto usando tantissimo e so che lo userò molto anche una volta nata la mia bimba!
Morbidissimo, non tira, non segna, confortevole da indossare e trovo che sia anche molto bello e versatile.

In ufficio, nel tempo libero, in famiglia... basta cambiare calzatura e subito si adatta alla situazione! Io poi adoro le maniche a tre quarti, per questo ho apprezzato ancor di più questo capo. La scollatura scaldacuore è abbastanza generosa, ma non volgare, semplicemente molto femminile... i colori disponibili sono tanti, il mio è verde, un colore che amo molto, ma ci si può sbizzarrire nello scegliere la fantasia più adatta ai propri gusti!

Il secondo capo prémaman di Envie de Fraise che sto usando molto è il top **Cybelle**. Il verde e la manica a tre quarti si ripetono, in quanto due mie passioni! Anche in questo caso la maglia è molto morbida, ma aderente, con la scollatura scaldacuore e delle piccole e graziose "penches" sulle spalle. Si lega sotto il seno in modo da far risaltare il pancione con eleganza e femminilità.
Davvero molto versatile anche questo capo, l'ho usato molto con le gonne e i tacchi (finchè sono riuscita!), ma anche con i jeans e le sneakers! A testimonianza di quello che sottolineavo poco fa riguardo il poter usare i capi Envie de Fraise anche dopo la gravidanza, posso dire che più di un'amica mi ha chiesto se era un capo prémaman e una di loro l'ha acquistato in blu, pur non essendo incinta! Anche in questo caso le fantasie e i colori sono molti, sul sito del brand, nella pagina dedicata al top Cybelle, trovate tutti i dettagli!
Ultimo capo, ma non per importanza, la maglia prémaman **Laurent**!!! Amore a prima vista...
Si perché molti capi per la gravidanza si incrociano... ed è normale direte voi... si, ma io sono piuttosto imbranata al riguardo e spesso mi resta un pezzo del lembo sotto, che spunta e non mi piace proprio... questo maglione è stato la mia salvezza! Infatti sembra che si incroci normalmente sul pancione, ma in realtà, si infila dalla testa, perchè la parte sotto è unita, solo la parte esterna si chiude sul davanti col nastro. Risultato? Un secondo per metterlo, sempre in ordine e senza mai doverlo aggiustare!

Perfetto no? Ma anche chi non è imbranato come me non potrà non trovarsi d'accoro sulla comodità di questo capo. Molto morbida, è una maglia leggera, ma caldo al punto giusto, non è un maglione pesante da montagna, ma fa il suo dovere, senza far sudare e anche in questo caso è facilmente abbinabile a stili differenti. Io lo porto a volte senza sotto nulla, un po' più scollato, oppure con sotto una maglietta! Il mio è nero, ma è possibile acquistarlo anche in grigio.

Tutti e tre questi capi, mi accompagneranno anche per il mio percorso di allattamento e sono sicura che li utilizzerò molto anche dopo!

UN FEBBRAIO MARZO STREPITOSO CON GOBIMBO!

di **Ljuba Safaric**

Il 2019 è iniziato, l'inverno giunge verso il suo termine e tra poco vedremo spuntare le prime gemme sugli alberi e assaporeremo i primi profumi primaverili...che bello! Nell'attesa però di toglierci sciarpe e cappotti e lanciarci nuovamente verso attività all'aria aperta, ci sono ancora tantissime iniziative che ci permetteranno di vivere bellissime avventure con i nostri bimbi e di sperimentare insieme cose nuove.

Le città in particolare sono sempre più attive da questo punto di vista, migliorando di anno in anno il programma di attività rivolto alle famiglie (fin dalla prima infanzia). Certo, orientarsi tra le varie iniziative non è facile. Rimanere aggiornati e segnarsi gli appuntamenti in agenda porta via tanto tempo. ...O forse meglio dire porta(va) perché ora basta avere l'app GoBimbo sul proprio telefono per avere sempre tutte le informazioni a portata di click, già filtrate sull'età dei tuoi bambini e segnalate sulla mappa. Così puoi trovare subito quello che fa per te e prenotarti con il massimo della semplicità!
In più tante offerte scontate riservate a chi si prenota e si presenta in biglietteria con l'app sul telefono.

PONTI E VACANZE, BENESSERE E NATURA

Ma Febbraio e Marzo sono anche i mesi perfetti per una sciata! Tra l'altro con un ponte scolastico così lungo come quello che avremo in questo 2019...potendo....
Su GoBimbo, nella sezione weekend e vacanze, troverete l'elenco di tutti i migliori Family Hotel con SPA di Piemonte, Val D'Aosta, Trentino e Alto Adige, per concederti finalmente un momento di sport, natura ma anche tanto relax, coccole e benessere mentre i bimbi si divertono con gli altri bimbi. Tutti gli hotel presenti sono stati attentamente testati e selezionati dalle nostre selezionatrici ...che solitamente non sono troppo

clementi, quindi se consigliano queste strutture, potete andare tranquille che vi troverete bene (su GoBimbo trovate anche tutti i contatti per chiedere maggiori info).

ATTIVITÀ IN CITTÀ

E per chi resta in città invece gli appuntamenti sono i più eterogenei...dal pranzo segreto al museo (con laboratorio segreto incluso!) organizzato per il 10 febbraio al Cà Granda di Milano, al ciclo di appuntamenti di Al cinema con il tuo bebè, organizzati dal Museo Nazionale del Cinema di Torino; dal Teatro Musicale Bilingue di Ginger Bread Man in scena a Roma al Teatro Belli fino al 15 febbraio al ciclo di letture che coinvolgono bambini e genitori per conoscere le altre culture Ma Come parli? in via Benini a Bologna. Tante belle idee anche per organizzare un weekend in un'altra città, approfittando di qualche bella attività per famiglie!

Basta spulciare su GoBimbo e scegliere quello che più si adatta a te e ai tuoi bambini. GoBimbo è un'app che puoi scaricare gratuitamente dagli Store Android o Apple.

Allattando

per confrontarsi durante il delicato periodo dell'allattamento

www.allattando.it

MAMMAPRETAPORTER

DIPINGERE CON LE FOGLIE

In autunno le foglie arancioni, gialle e rosse che coprono i prati rendono l'atmosfera davvero magica. Avete mai pensato di utilizzarle per i lavoretti con i bambini? Dipingere con le foglie è davvero divertente e il risultato è una creazione davvero magica, bella e ornamentale!

Occorrente:

- Foglie cadute
- Del nastro adesivo leggero (come il washi tape)
- Un foglio bianco ruvido e spesso
- Della tempera
- Dei pennelli

Procedimento:

Prendiamo le foglie e incolliamole in maniera astratta sul foglio con del washi tape, un particolare nastro adesivo di carta molto leggero che, staccandolo, non lascia segni sulla carta.

Prendiamo pennelli e tempera e cominciamo a dipingere il foglio, a caso, caoticamente, senza una direzione precisa. Coloriamo bene tutto il foglio con diversi colori (magari della stessa sfumatura), dipingendo anche sopra le foglie, quindi lasciamo asciugare la tempera.

Una volta asciutta, stacchiamo delicatamente le foglie e la nostra opera d'arte è completa!

IL VULCANO DI SABBIA

È un esperimento che affascina sempre i bambini e forse anche per questo è diventato un piccolo cult! Parlo del vulcano di sabbia, un gioco perfetto in estate (ma che possiamo fare anche in inverno sostituendo la sabbia con la neve!) che è allo stesso tempo un esperimento per capire le reazioni e le relazioni tra diversi elementi chimici e naturali.

Cosa serve:

- Una bottiglia di plastica
- Un imbuto
- Tanta sabbia
- Acqua tiepida
- Detersivo per piatti
- Bicarbonato di sodio
- Aceto di vino
- Colorante alimentare

Come fare:

In giardino o in spiaggia costruiamo una montagna di sabbia attorno ad una bottiglia di acqua in plastica. Lasciamo scoperto il buco dell'apertura della bottiglia e versiamo al suo interno, aiutandoci con un imbuto, un goccio di detersivo per piatti, qualche cucchiaio di bicarbonato di sodio e una tazza di aceto di vino (che possiamo prima colorare con del colorante alimentare). Dopo qualche secondo il nostro vulcano esploderà, grazie alla reazione tra aceto e bicarbonato, con mille bolle di sapone grazie all'azione del detersivo per piatti!

www.mammapretaporter.it

DERMATITE ATOPICA

Dr. Sandra Lorenzi
SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA
E VENEREOLOGIA VITA CUTIS - MILANO

La Dermatite Atopica è una patologia che si manifesta molto frequentemente nei bambini; circa il 10-20% può risultarne affetta e sebbene verso i 3-4 anni di vita si possono osservare dei miglioramenti, durante l'adolescenza o anche in età adulta si possono manifestare delle riacutizzazioni.
La malattia è accompagnata da una serie di segni e sintomi tra cui il prurito che è sicuramente il più fastidioso, tale da interferire con il sonno e con le normali attività quotidiane. L'intenso prurito e la secchezza cutanea impattano molto negativamente sulla qualità di vita sia del paziente che dei familiari. A volte il sintomo può essere cosi intenso da indurre un irresistibile impulso al grattamento tale da determinare lesioni e sanguinamento che possono complicarsi con sovrainfezioni batteriche ed aggravare il quadro clinico.

Quali sono le cause della dermatite atopica?
Alla base della dermatite atopica c'è un complesso intreccio di fattori ambientali, genetici e immunologici.

- Il difetto di barriera cutanea su base genetica, che causa la perdita di acqua e la conseguente secchezza, favorisce l'ingresso di allergeni e la penetrazione di microrganismi in grado di peggiorare ulteriormente l'infiammazione.
- Una iper-reattività cutanea a vari stimoli ambientali.

Quali sono i sintomi della dermatite atopica?
La DA si manifesta con chiazze rosse su cute secca e pruriginosa. Possono essere presenti vescicole, abrasioni, crosticine a seconda della fase della malattia.

Come prevenire la dermatite atopica?
Si raccomanda di evitare bagni e lavaggi troppo frequenti, perché la pulizia eccessiva e l'uso di saponi finisce per impoverire la pelle degli strati esterni che la proteggono. È bene tamponare la pelle delicatamente e applicare emollienti su cute ancora umida.

- Evitare indumenti in fibra sintetica che tengono umida la pelle.
- Utilizzare la Crema Lenitiva in grado di mantenere la giusta idratazione ed elasticità della pelle. la stanza in cui dorme il bambino deve essere ben areata, priva di tappeti e di peluche (se presenti devono essere lavati settimanalmente)

TRATTAMENTI
Il trattamento della dermatite differisce a seconda della gravità. L'obiettivo primario è quello di ridurre o far scomparire i sintomi (prurito, chiazze di eczema) e diminuire il numero di recidive durante l'anno. L'uso continuativo di emollienti sembra giocare un ruolo irrinunciabile nella prevenzione delle riacutizzazioni infiammatorie con conseguente possibilità di ridurre l'utilizzo di farmaci topici e/o sistemici. Molto importante è la prevenzione dei fattori scatenanti ed aggravanti e il controllo della secchezza cutanea, attraverso una serie di misure di tipo igienico-ambientale. Ogni terapia farmacologica deve essere gestita in collaborazione fra la famiglia, il medico o lo specialista, perché ogni farmaco va scelto in base al quadro clinico e all'età del bambino. Il lavoro di squadra aiuta a comprendere meglio la malattia e l'adesione alla terapia.

IL DENTISTA DEI BAMBINI

SAI CHE IL TUO BAMBINO HA UN DENTISTA SPECIALE?

NEI CENTRI "MY DOC-IL DENTISTA DEI BAMBINI" I TRATTAMENTI DEDICATI AI BAMBINI SONO DIVERSI RISPETTO AI GRANDI...

Visita il nostro sito :

www.ildentistadeibambini.it

38 CENTRI IN TUTTA ITALIA

PULIZIA DEI DENTI
IMPARARE DA PICCOLI

di **ADEC Dentista**

Lo scopo dell'igiene orale sia negli adulti sia nei bambini è impedire che i batteri ed i residui di cibo, alimentati dalla umidità e temperatura presenti nella bocca, abbiano il tempo di produrre sostanze acide che decalcificano e corrodono i denti. I denti sono fatti prevalentemente di sali di calcio e i batteri e l'acidità creano cavità (carie) e tossine che determinano infiammazione gengivale.

CONCETTI DI BASE PER LA PULIZIA

- I denti vanno puliti dai residui di cibo e dalla placca batterica sulle superfici visibili ma soprattutto negli spazi interdentali, che sono le zone che si cariano di più. Non parlate di "lavare" ma di "pulire": è un'azione meccanica di sfregamento e raschiamento, non chimico-fisica (come è, soprattutto, quella di dentifricio e sapone, che fanno schiuma);
- la pulizia va fatta ogni giorno, in particolare alla sera prima di dormire. La placca batterica acida (=batteri), nei punti in cui non è stata rimossa, fa precipitare i sali di calcio della saliva depositando calcare (tartaro) e creando infiammazione gengivale con gonfiore, arrossamento, sanguinamento, dolore. Anche i bambini formano tartaro, dovuto non ad una saliva speciale, ma alla mancanza di pulizia; Sono gli stessi fenomeni che avvengono nella lavatrice/lavastoviglie a causa dell'alta temperatura , mentre, in bocca, a causa dell'acidità della placca che fa

precipitare il calcio della saliva;
- la pulizia è effettuata dalle setole che sfregano e dal filo che raschia. Il dentifricio non serve per "lavare" ma per proteggere i denti grazie al fluoro aggiunto (e profumare l'alito);
- se i genitori praticano una buona igiene orale, il bambino imparerà per imitazione. Non ci sono differenze tra adulti e bambini salvo per il fluoro e la gradualità di impiego dei diversi strumenti in base a dimensioni della bocca, autonomia e manualità del bambino.

CONCETTI BASE PER L'ALIMENTAZIONE PROTETTIVA E LE BUONE ABITUDINI

I bimbi fino a 6 anni non sono dei piccoli adulti e la loro alimentazione deve essere particolare. Oltre i 6 anni l'alimentazione segue i criteri dell'adulto, quindi bisogna educare i bambini a usare cibi a base vegetale, integrali, che semplificano la pulizia della bocca, e con pochi grassi e zuccheri.

Preferire cibi più duri e fibrosi e naturali (carota, finocchio, qualche mandorla, noci e simili. E frutta, non succhi!). Evitare le patatine fritte, le merende fintamente "naturali" al latte, alla cioccolata. Riducete il numero di volte in cui si assumono sostanze zuccherine più che ridurne la quantità. Fate consumare bevande senza zucchero: acqua, tè non zuccherato.
Questi criteri si adattano anche al controllo del sovrappeso. Per un'alimentazione sana del bambino guardate i video su Youtube del dr. Franco Berrino:
"il cibo del bambino";
"il cibo dalla parte dei bambini";
"le ricette semplici e genuine per la colazione dei bambini".

Dedicate più tempo alla preparazione di cibi semplici e freschi.
E siate il miglior esempio per i vostri figli!
- Mai usare il ciuccio con miele o sostanze dolci. Non trasferite i batteri degli adulti nella bocca del bambino passando prima nella vostra bocca il ciuccio o il cucchiaio.
- Smettere l'uso del ciuccio appena possibile. Non rosicchiare penne , mangiare le unghie, mordere il labbro. Respirare con il naso e non con la bocca!

IL DENTIFRICIO E IL FLUORO

Il dentifricio è lo strumento attraverso il quale portare il fluoro a contatto con i denti fin dalla più tenera età.
Controllate che il bimbo non lo inghiotta. Il dentista potrà stabilire la cariorecettività della bocca del bambino e la quantità di il fluoro necessaria nel suo caso. In Italia la
fluorosi (eccesso di fluoro) è rara.

Se la cariorecettività è bassa, in base ai test (quantità, pH, potere tampone della saliva, presenza di Streptococcus
mutans) si userà un dentifricio al fluoro con almeno 1000 ppm di fluoro:
- da 6 mesi a 3 anni una quantità come un grano di riso o come una lenticchia
- da 3 a 6 anni Il volume di un fagiolino
- oltre 6 anni il volume di un fagiolo.

Per cariorecettività elevata (ed assunzione del bambino di acqua con meno di 0,3 ppm, o mg/l di fluoro) bisogna ricorrere ad un'ulteriore quantità di fluoro:
- da 6 mesi a 3 anni: 0,25 mg/die di fluoro in gocce
- da 3 a 6 anni : 0,50 mg/die di fluoro in gocce o compresse
- dopo i 6- 8 anni: si possono proteggere i denti anche col fluoro presente in appositi gel al fluoro, applicati una volta la settimana con lo spazzolino. A volte il dentista fa direttamente l'applicazione di gel al fluoro concentrati.

OBESITÀ INFANTILE: IL RUOLO DELLE MAMME

di **Michela Pezzali**
NUTRIZIOSTA

"Ma com'è paffuto questo bimbo! Il ritratto della salute!". Quante volte siamo stati spettatori o, peggio ancora, protagonisti di affermazioni come questa? Nell'epoca delle fake news e dei miti da sfatare, quello del bambino in carne=bambino in salute è forse uno degli stereotipi più duri a morire. Accanto ai motivi di natura storico-culturale, per i quali occorrerebbero approfonditi studi sociologici, è opportuno analizzare anche il ruolo dei genitori, troppo spesso inconsapevoli e 'silenziosi complici' dei figli. È proprio questo il punto: la percezione errata che una madre ha di suo figlio gioca un ruolo di primo piano nella gestione di abitudini alimentari sovente inadeguate e sbagliate. Ma andiamo con ordine.

L'Iniziativa Europea di Sorveglianza per l'Obesità Infantile (COSI) nasce grazie alla collaborazione tra l'Organizzazione Mondiale della Sanità e le istituzioni di ricerca di tutta Europa, con l'obiettivo di raccogliere dati e innescare politiche e buone pratiche di comportamento in risposta al problema dell'infanzia e dell'obesità. Le ultime rilevazioni effettuate mostrano che i bambini italiani sono tra i più obesi d'Europa: i dati evidenziano che quello del Bel Paese è il più alto tasso di obesità infantile. Per i maschi, la percentuale si assesta sul 21%, a pari merito con Cipro, mentre le bambine obese o in sovrappeso sono il 38%. Risultati abbastanza

sorprendenti, che diventano ancora più significativi se accostati a quelli simili di Grecia e Spagna, paesi che come noi sono`pionieri`della dieta mediterranea.

Molte sono le politiche attuate, su base internazionale, con l'obiettivo di trovare soluzioni concrete al problema e di comprenderne limiti e cause. Recentemente, uno studio condotto da un`noto ricercatore, il Prof. Dott. Dario Gregori, e`pubblicato sulla rivista Obesity[1], ha fornito una cornice al fenomeno, analizzando il grado di consapevolezza delle mamme riguardo lo stato nutrizionale dei propri figli. Lo scopo dello studio, infatti, era quello di valutare la percezione materna verso i figli, spesso considerati come normopeso anche in caso di conclamato sovrappeso o obesità. Lo studio ha coinvolto ben 2720 coppie madre-bambino prevenienti da dieci paesi: Cile (80), Messico (120), Argentina (120), Brasile (360), Germania (60), Francia (60), Italia (60), Regno Unito (60), Georgia (120) e India (1680). Tutti i bambini inseriti nello studio avevano un età compresa tra i 3 e 11 anni, egualmente suddivisi tra maschi e femmine. Il grado di percezione delle madri nei confronti dello stato del peso dei loro bambini è stato misurato grazie a un test visivo. Di fronte a 14 immagini diverse, 7 per ogni sesso, relative a diverse dimensioni corporee (dalla magrezza estrema fino all'obesità) è stato chiesto loro di scegliere una figura e associarla per similitudine ai loro figli. Da questo apparentemente semplice procedimento è risultato un quadro abbastanza definito, che evidenzia la presenza, come ipotizzato, di convinzioni distorte da parte dei genitori.`

A mostrare una percezione errata del corpo dei propri figli sono state, in`primis, proprio le madri dei bambini con sovrappeso o obesità, seguite da quelle con un indice di massa corporea (BMI) più alto, quindi loro stesse in sovrappeso. Poi, le mamme dei bambini che mostravano di conoscere bene le marche nazionali e internazionali di merende e snack e, infine, quelle il cui stato socio-economico era più elevato. Ecco il risultato, per certi versi (ma non troppo) inaspettato: il 90% delle madri dei bambini in sovrappeso e la metà delle mamme dei bambini obesi vedevano i loro figli come normopeso; tradotto, non erano in grado di vedere, nella corporatura dei loro bambini, nessun elemento che facesse pensare a un'alimentazione sbagliata.`

Le conseguenze? Ça va sans dire: le mamme che non si accorgono dello stato di peso reale dei propri figli non attuano neanche piani per ridimensionarlo e questo non fa altro che aggravare la situazione e spianare la strada verso problemi di salute anche gravi` che potrebbero manifestarsi in futuro. Non va dimenticato, infatti, che oggi sempre più bambini soffrono di malattie legate all'obesità come ipertensione, dislipidemia e diabete di tipo 2: malattie che, fino a poco tempo fa, non si manifestavano durante il periodo dell'infanzia (3). È importante saper osservare l'alimentazione e la struttura corporea dei propri figli in maniera attenta e il più possibile obiettiva. Questo consente di poter correre ai ripari per tempo e quindi di affidarsi a professionisti del settore che possano riorganizzare l'alimentazione dei propri figli in modo sano.

Naturalmente esistono regole e buone pratiche applicabili dai genitori giorno per giorno, andando così a prevenire e in alcuni casi migliorare la salute fisica dei pargoli. Prima di tutto, l'esempio: i genitori che mangiano in modo sano ed equilibrato, che fanno regolare attività fisica (anche semplici passeggiate o giochi all'aperto) rappresentano una prima linea di intervento, un modello che i figli potranno certamente seguire.`

E a tavola? Poche e facili abitudini da seguire: impariamo a limitare snack densi di energia e poco nutrienti e le bevande zuccherate, favoriamo invece una colazione sana, due spuntini al giorno composti da frutta fresca o yogurt e, a pranzo e cena, verdure a volontà (non fritte) con olio extra vergine d'oliva. Riso e pasta integrali rappresentano una buona soluzione, mentre per i secondi pesce, carne bianca e proteine vegetali, cercando di limitare carni rosse e formaggi.

Fonti:
1: The WHO European`Childhood Obesity Surveillance initiative (2015-17)
2: Does Love Really Make Mothers Blind? A Large Transcontinental Study on Mothers' Awareness About Their Children's Weight. Dario Gregori et All. Jul 2018. Obesity.
3: Società italiana di pediatria.
4: The Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (DPAS). WHO. THE ROLE OF PARENTS

A TU PER TU CON LA PSICOLOGA
Dr. Francesca Santarelli

a cura della **Redazione**

Le relazioni, sia quelle tra bambini che quelle in famiglia attraversano stadi diversi che è importante sapere riconoscere. Abbiamo chiesto un approfondimento alla Dr.ssa Francesca Santarelli (la famosa Psicologa Amica in onda sul TGCOM e autrice di numerose pubblicazioni) e riportiamo qui alcune sue considerazioni utili a capire come si forma un'amicizia fin dalla più tenera età.

In merito alle relazioni genitore-figlio-fratelli (di qualsiasi età) avrete invece l'opportunità di incontrare e porre direttamente alla Dr.ssa Santarelli le vostre domande iscrivendovi ad uno degli appuntamenti di MAMMA NO PANIC (Milano, piazza Wagner 4, Marzo – Maggio 2019). Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria.

Come nasce l'amicizia tra bambini?
Le cinque fasi in cui si sviluppa e consolida. Per intrecciare un rapporto sincero e duraturo.

Se vi è capitato di accompagnare il vostro bimbo di due/tre anni all'asilo oppure a una festa, vi sarete rese conto che, inizialmente, giocherà da solo. Al massimo si contenderà l'oggetto ludico con gli altri. Ma l'interazione si limiterà a quello. E allora come nasce e cresce l'amicizia tra piccoli?

«L›AMICIZIA NON È INNATA»
«L'amicizia non è innata e per diventare amici bisogna saper empatizzare, riuscire a mettersi nei panni dell'altro, solidarizzare e, soprattutto, resistere al conflitto. Le relazioni tra coetanei nascono presto, dal primo momento in cui si mettono insieme più bambini, come in un asilo. Ma l'amicizia, quella duratura, ha i suoi tempi. Non è fatta solo di affetto e di condivisione di interessi, ma anche di consapevolezza che quel rapporto è voluto come persistente nel tempo»,

LE CINQUE FASI DELL'AMICIZIA
Secondo le tante classificazioni delle 'età dell'amicizia' che si trovano in letteratura, questo sentimento si evolve secondo cinque stadi:

1. dai tre ai sette anni, l'amicizia è solo vicinanza fisica, compagnia e condivisione occasionale dei giochi,
2. dai quattro ai nove anni, l'amico è colui che aiuta e del quale si incominciano a conoscere le preferenze,
3. dai nove ai 15 anni il rapporto è caratterizzato da reciprocità e coordinamento della relazione, ma se non si è d'accordo su qualcosa non si è più amici, la relazione è ancora piuttosto fragile,
4. sempre dai nove ai 15 anni interviene un altro stadio, caratterizzato dalla fiducia, dall'intimità e dalla consapevolezza della continuità della relazione e dei vincoli affettivi tra i partner,
5. dai 12 anni all'età adulta, la concezione dell'amicizia diventa una relazione inserita in un contesto più generale di relazioni sociali, si ricerca e si offre sostegno psicologico ma il rapporto non intacca l'autonomia personale dei partner.

«Ovviamente gli stadi si sovrappongono, proprio perché ognuno evolve con i suoi tempi da una fase all'altra», precisa Francesca Santarelli.

«C'è, poi, il modo di percepire l'amicizia da parte dei bambini. Cosa si aspettano loro da quello che chiamano 'amico' nelle loro diverse età? `»

Se avete domande più specifiche sulle relazioni tra vostro figlio e il mondo esterno o tra voi e i vostri figli e volete un confronto diretto con la Dr.ssa Santarelli, partecipate ad uno degli incontri di:

MAMME NO PANIC
5 date a Milano in cui la Psicologa Amica delle Mamme risponderà alle tante domande che spesso attanagliano un genitore (dai primi mesi fino all'adolescenza e al rapporto con gli altri). Al termine degli incontri sarà possibile richiedere una consulenza personale anche su tematiche diverse da quelle a calendario.

Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria via mail/telefono (specificare la data a cui si è interessati)
Mail: fs@corsiepercorsi.com
Telefono/WhatsApp: 347.9682182

Sabato 9 marzo ore 10
Incontro con l'autrice del libro "Mamme No Panic".
Come vincere ansie, paure e sensi di colpa e costruire un rapporto sereno con il tuo bambino o adolescente.

Sabato 30 marzo ore 10
Crescere i nostri figli sani e forti secondo il metodo REC (grazie alle neuroscienze adesso si puo')

Sabato 13 aprile ore 10
Imparare a dire no: perche' e' cosi difficile riuscire a farsi ubbidire dai nostri figli?

Sabato 11 maggio ore 10
"Sogno o son desto?" Difficolta' nell'addormentamento, il lettone e i risvegli notturni : tutto quello che c'e' da sapere sul sonno dei bambini

Sabato 25 maggio ore 10
Equilibri in famiglia. Rapporto tra fratelli: gelosie, rivalita' e complicità e piccole strategie per salvaguardare la coppia dopo l'arrivo di un figlio

Dove?
MAMME NO PANIC
piazza Riccardo Wagner 4, 20145 Milano.
FERMATA M1 WAGNER

EDUCAZIONE EMOTIVA ALDILÀ DEGLI STEREOTIPI DI GENERE

Oggigiorno si sente spesso parlare di educazione emotiva. Oggi, forse più di ieri, c'è un interesse vivo nell'aiutare i bambini a imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni. Genitori e insegnanti sono sempre più attenti a offrire ai piccoli un alfabeto emotivo, che possa garantire loro serenità e benessere. Questo vale sia per i bambini che per le bambine. L'attenzione all'emotività riguarda entrambi. Spesso, però, non ci si rende conto che anche l'educazione emotiva che mettiamo in atto è costellata da pregiudizi e stereotipi. Troppo spesso, infatti, pronunciamo in maniera naturale frasi che sono ricche di pregiudizi. Per questo è importante un'educazione emotiva aldilà degli stereotipi di genere, che possa educare bambini e bambine in quanto persone.

GLI ERRORI CHE TUTTI COMMETTIAMO

Quante volte, senza rendersi conto, scappano farsi come "Non fare la femminuccia" oppure "Sei proprio un maschiaccio"?` Purtroppo, ancora troppo spesso. Molte volte, infatti, tendiamo ad accusare i bambini maschi per la loro sensibilità. Se un bambino, ad esempio, esprime la sua emozione piangendo, gli adulti tendono a "correggerlo", evidenziando che non è così che deve fare. "Tu sei forte, non fare la femminuccia", infatti, è una frase che molto spesso tendiamo a pronunciare.

Questo avviene nella quotidianità, a casa e in famiglia. Avviene, però, anche in contesti più formali, come a scuola e nelle società sportive. Anche il mondo mediatico fa riferimento a questi stereotipi. Basti pensare a come i messaggi pubblicitari, i cartoni animati e i giochi proposti ai bambini siano impregnati di pregiudizi legati al genere. E fa riflettere se pensiamo a come questi modelli influenzino la vita di bambine e bambini. Questi modelli, infatti, concorrono nello strutturare l'identità dei piccoli che, inevitabilmente, tenderanno ad adeguarsi agli esempi proposti.

I bambini maschi, secondo la cultura occidentale, devono rivestire un modello di potere, coraggio e forza. La componente emotiva, invece, è messa in secondo piano. L'area emotiva è destinata alle bambine. Le femmine sono più emotive e sensibili, si pensa. Donne che, fin da piccole, sono abituate a coltivare la calma e la pazienza, l'attenzione alle emozioni, al prendersi cura. Per questo, bambine che prediligono giochi di movimento e modalità maggiormente fisiche vengono subito reguardite con frasi del tipo "Non fare il maschiaccio".

PER EVITARE INSEGNAMENTI PERICOLOSI

Frasi apparentemente banali che, però, possono diventare estremamente pericolose. Insegnare ai bambini che alcune emozioni possono essere espresse, mentre altre no, infatti, rischia di confondere il bambino.` Dire "Non piangere" insegna ai bambini che quella non è la modalità adatta per esprimere quell'emozione. Allo stesso tempo, però, non suggerisce quale può essere il modo

più funzionale (o meglio dire, culturalmente concesso). Il bambino, quindi, si sentirà sbagliato. Ciò che fa, infatti, non va bene.

Quale modalità consiglia, a livello culturale, la nostra società per i bambini che, ad esempio, sono tristi? Di fronte alla forza della tristezza, i bambini, spesso, hanno solo un'unica soluzione. Possono esplodere, urlare, aggredire e picchiare. Possono tenere il muso o rispondere male. Rispetto a piangere, quella è una manifestazione emotiva più socialmente accettata per un bambino maschio. Esprimere la tristezza in agiti di forte rabbia distruttiva è uno dei più gravi problemi della nostra società. E' più accettato che un bambino dia uno spintone piuttosto che si metta a piangere. Il bambino, così, trova una modalità socialmente più accettata e verrà rinforzato nelle sue manifestazioni. Può essere un'aggressività rivolta verso l'esterno, con comportamenti esternalizzati, oppure verso l'interno, con comportamenti di tipo internalizzato.

Al pari della tristezza, anche la paura non viene tollerata. I bambini devono essere coraggiosi. `Non devono avere paura. Tante volte mi capita di lavorare con bambini che mi dicono "Io non ho paura di niente". Come se fosse un vanto, una prova della loro grande forza. In realtà, però, questo è molto pericoloso. Non sentirsi legittimati nel poter provare paura porta il bambino a reprimere l'emozione, creando disagio e sofferenza. L'emozione, però, non si elimina, ma si reprime. Ovviamente essa troverà altre modalità di espressione, culturalmente tollerati.

LE BAMBINE SONO PIU' EMOTIVE?

Al contrario dei bambini, alle bambine è permesso (anzi consigliato) essere emotive. Le bimbe devono essere sensibili e pazienti. "Ormai sei una donnina" è un frase molto diffusa nel nostro panorama culturale. Dalle femmine ci si aspetta accoglienza e sensibilità. Alle bambine il coraggio non viene legittimato quale qualità da coltivare. Le bambine se si sentono tristi possono piangere. Se hanno paura possono dirlo. E, in realtà, spesso, non ci si fa neppure più caso, perché comunque "sono bambine" e sono troppo sensibili e se la prendono per nulla.

La rabbie nelle bambine, al contrario, spaventa se viene manifestata in maniera troppo esplosiva. Una bambina che non cerca di mediare, ma che risponde alla sua rabbia agendo in maniera aggressiva allarma genitori e insegnanti. Giustamente allarma, perché occorre insegnare a quella bimba che non è la modalità più funzionale per gestire la propria emozione. Ma allarma di più che se lo facessi un bambino. Se ci riflettiamo, inconsapevolmente, questa forma mentis è parte di noi e del nostro retaggio culturale.

PREVENIRE LA VIOLENZA

La presenza di stereotipi di genere all'interno della nostra società è molto pericoloso. I bambini strutturano la loro identità sulla base dei modelli che offriamo loro, ancor prima della loro nascita.

Una educazione emotiva aldilà degli stereotipi di genere può determinare il benessere dei nostri bambini e delle nostre bambine. Non saper riconoscere le proprie emozioni e fare fatica a gestirle in maniera adeguata, infatti, può essere davvero molto rischioso. Basti pensare ai continui episodi di violenza a cui assistiamo quotidianamente. Anche in questi casi, l'incapacità di leggere le proprie emozioni e di saperle gestire, porta a estremi atti di violenza distruttiva, in grado di sfociare in delitti mostruosi. La difficoltà a distinguere una profonda tristezza e disperazione, ad esempio, dalla rabbia ne è un esempio. Ma anche l'impossibilità di dire basta di fronte a certi comportamenti, perchè il ruolo femminile richiede pazienza e comprensione. Da sempre la donna è stata soggetta a questa forma mentis culturale. E se questi discorsi sembrano scontati, in realtà non lo sono. Basti osservare i commenti e le riflessioni di fronte a molte tragedie. Un'educazione emotiva aldilà degli stereotipi di genere è fondamentale per educare al rispetto di sè stessi e degli altri, dei propri e altri vissuti. E' l'unico modo che abbiamo per contrastare l'ondata di violenza a cui tutti i giorni assistiamo.

Gli adulti hanno un ruolo centrale in questo. Ognuno di noi, in quanto adulto, non può esimersi da impegnarsi in questo. L'educazione emotiva aldilà degli stereotipi è un bisogno della nostra società e dei nostri bambini perché, come diceva Maria Montessori "Il bambino è il padre dell'uomo".

Dott.ssa Annabell Sarpato - Psicologa
Blog "Psicologia per Bambini Felici"
www.annabellsarpato.com

L'AUTOREGOLAZIONE DELLO STUDENTE

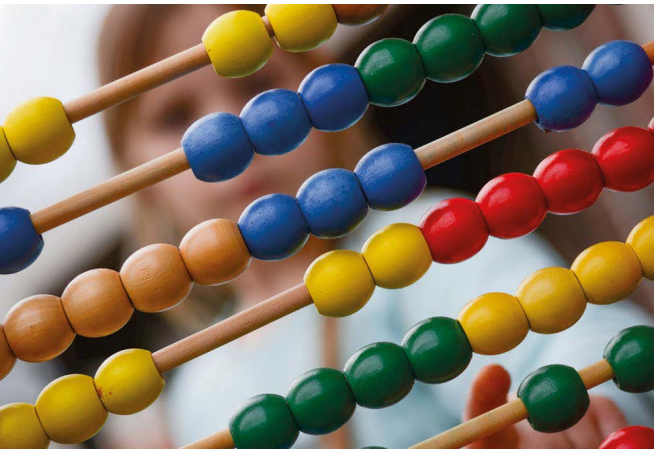
di **Ludovica Turchetti**
LOGOPEDISTA

Cos'è l'autoregolazione del bambino a scuola?
E' il risultato di una combinazione intelligente tra emozioni, stimolo alla conoscenza ed elasticità mentale. Alla base di un apprendimento scolastico efficace esiste un principio di autoregolazione più o meno radicato. L'autoregolazione dello studente è la somma di una buona predisposizione emotiva unita allo stimolo alla conoscenza, una sorta di curiosità innata. Il bambino autoregolato interiorizza automaticamente e senza particolare fatica un misto ponderato di energie costruttive.

Quando un bambino è dotato di una buona capacità di autoregolazione apprende serenamente attraverso strategie personali volte alla spinta verso il miglioramento, in direzione di un'evoluzione esponenziale. Tendenzialmente esegue in maniera autonoma, non sente la necessità di essere supportato in modo incisivo. Lo studente autoregolato mostra un funzionamento esecutivo saldo ed efficace che gli permette di pianificare i compiti, a scuola e a casa, in modo fluido e soprattutto armonioso. Alcune recenti ricerche americane (condotte presso la Texas University) hanno rivelato che i bambini dotati di un buon principio di autoregolazione mostrano oltretutto un'importante apertura mentale, una sicurezza interiore marcata e un desiderio innato di ampliare le personali conoscenze in maniera continuativa.

Questo risultato appartiene ad un modello di bambini fratelli tra loro, quindi nati e cresciuti nel medesimo patrimonio genetico e ambientale. Il condizionamento genetico è maggiore rispetto a quello ambientale (60 e 40 %), ciò significa che il bambino è autoregolato grazie ad una condizione che l'ambiente circostante può alimentare, affievolire o addirittura demolire, se affiancato in modo nocivo. La famiglia e la scuola potrebbero quindi condizionare in maniera positiva o negativa un bambino già autonomamente autoregolato, per questo motivo risultano fondamentali le competenze e l'intelligenza emotiva degli insegnanti e il supporto affettivo dei famigliari.

L'universo emotivo, le motivazioni e l'elasticità mentale del bambino possono quindi caratterizzare la natura dei suoi apprendimenti. Al contrario, un bambino geneticamente poco autoregolato potrebbe invece incrementare le personali capacità se circondato da un contesto ambientale (scuola e famiglia) stimolante e arricchente. L'autoregolazione dello studente può quindi essere innata o, magari con maggiore fatica, alimentata e arricchita da genitori e insegnanti volenterosi e appassionati. L'apprendimento risulta essere più radicato quando rappresenta la trasmissione di emozioni, stimoli e strategie fruttuose.



Il bambino autoregolato mostra piacere nell'accogliere nuove sfide, nuovi percorsi alternativi e arricchenti, quindi nuove conoscenze e orizzonti lontani. Una solida dose di sicurezza interiore contribuisce a cementare i criteri di autoregolazione, più il bambino è certo delle personali capacità più si sente orientato verso l'acquisizione di nuove informazioni. Il bambino sicuro di se' si mostra quindi desideroso di apprendere sempre di più, in maniera costante ed efficace. Viviamo in un periodo di iperdiagnosi, casi di dislessia, disgrafia, disortografia e discalculia nascono alla velocità della luce.

Quindi le domande sorgono spontanee: bambini insicuri? bambini poco motivati? bambini dotati di una scarsa elasticità mentale? responsabilità di un patrimonio genetico, ambientale, oppure di entrambi?
Secondo la mia esperienza la risposta è una: ogni caso è a se', ogni bambino ha la sua storia personale, non esiste una regola universale. Senza dubbio un bambino fortemente autoregolato non mostra difficoltà alcuna, apprende in maniera armoniosa ed efficace in modo autonomo, senza particolari interventi o forzature.

Il bambino che ha invece alcune difficoltà certamente è autoregolato in parte minore e quindi durante un percorso rieducativo è indispensabile comprendere quale sia il tratto di mosaico più destabilizzante. Conosco quotidianamente bambini con un universo cognitivo ricchissimo che però non vengono valorizzati. La scarsa considerazione del caso singolo e quindi delle ricchezze del bambino porta ad un appiattimento emotivo che purtroppo chiude ogni forma di apprendimento. Laddove esiste un'atrofia emotiva è quasi impossibile che conviva la spinta verso il sapere. Il bambino chiuso e avvilito sostanzialmente non ha voglia di imparare e corrisponde allo stato di mancata autoregolazione.

Che fare? Quale può essere il modo per alimentare uno stato di autoregolazione carente?
La mia lunga esperienza lavorativa sta continuando a insegnarmi che alla base di ogni processo di recupero deve esistere la fiducia verso le capacità del bambino, semplicemente credere in lui ed essere certi del suo successo, in un modo o nell'altro. Successivamente è necessario verificare che la dimensione sociale attorno a lui sia dotata di un funzionamento arricchente e mai mortificante. Occorre comprendere se le sue doti personali già esistenti siano valorizzate nella giusta direzione, affinché ciò che più fatica ad emergere possa trovare la strada verso la fioritura. Conosco tanti bambini che posseggono doti mai scoperte e tristemente assopite, o bambini mortificati per ciò che attualmente non hanno avuto modo di far sedimentare.

Verifico quotidianamente che il bambino autoregolato può non esserlo in modo autonomo, ma può diventarlo, la sola e importante condizione necessaria è rappresentata dall'intelligenza emotiva dell'universo che lo circonda. La rieducazione logopedica si occupa di fornire al bambino "affaticato", quindi non autoregolato, alla sua famiglia e agli insegnanti un programma comune che sia condiviso e sostenuto con forza e senso di fiducia.

Un insieme di strumenti, passioni e intelligenze emotive possono contribuire alla strutturazione di uno studente che diventi autosufficiente per quanto riguarda le competenze necessarie. Il patto educativo di corresponsabilità istituito dalla nostra scuola italiana nell'anno 1998 vuole assicurare un impegno formale tra genitori, studenti e insegnanti per cui esista la condivisione del benessere dello scolaro. Laddove esiste una fatica esiste una mancata autoregolazione; è di fatto impossibile "regolare" un bambino che non sia attorniato da figure pazienti e volenterose, pertanto risulta indispensabile collaborare in maniera sinergica.
Ancora una volta la responsabilità è nostra...

www.milanologopedia.it

CUS PROPATRIA MILANO

Il CUS Pro Patria Milano Atletica` nasce all'inizio del 2008 dalla fusione della storica e plurititolata società` Pro Patria Milano, fondata nel 1883, e l'altrettanto importante sezione di atletica del`CUS Milano, nata nel1947. Con quasi 600 tesserati CUS Pro Patria Milano è tra le più importanti realtà dell'atletica leggera, non solo a livello milanese, ma a livello nazionale, infatti sono quasi 300 gli atleti che dalla fondazione ad oggi hanno vestito la maglia azzurra, un centinaio gli atleti che hanno partecipato alle grandi manifestazioni internazionali (Olimpiadi, Mondiali, Europei) e 27 le medaglie vinte in queste competizioni.

I CENTRI D'ALLENAMENTO

BICOCCA STADIUM
Viale Sarca, 205 – 20126 Milano
Referente Corsi: Alessandra Gandola 339 7479318

C.S. XXV APRILE
Via Cimabue, 24 – 20148 Milano
Referente Corsi: Nicoletta Vitale Bregante
Tel: 338 1704423 - nicoletta.vitale@alice.it

C.S. GIURIATI
Via Pascal, 6 – 20133 Milano
Referente Corsi: Nadia Mondello
Tel: 348-7377633 - aspes@fastwebnet.it

C.S. SAINI
Via Corelli, 136 – 20134 Milano
Referente agonistica: Rosa Anibaldi
Tel: 339 2499759 – Arnaldo Anibaldi

C.S. SAN RAFFAELE
Via Olgettina, 48 20132 Milano
Referente Corsi: Osvaldo Librandi
Tel: 345 4509959

GIORGIO RONDELLI
Tecnico Nazionale di Atletica Leggera e Responsabile Tecnico del Cus Pro Patria Milano, giornalista sportivo e commentatore televisivo RAI. Con la sua esperienza di oltre 40anni ha "costruito" tanti atleti fra cui alcuni grandi campioni come Alberto Cova e Francesco Panetta.

SCOPRIRE L'ATLETICA

di **Giorgio Rondelli**

Corri, salta, lancia, marcia. Supera anche gli ostacoli. E se davvero non ti va di rinunciare a nessuna di queste specialità allora prova ad allenarti su ognuna di loro per diventare uno specialista delle prove multiple del decathlon (10 gare) o dell' eptathlon (7 gare).

REGINA DI TUTTI GLI SPORT. Non è un caso che l'atletica leggera sia definita la regina di tutti gli sport perché nelle sue molte specialità sono racchiusi tutti i gesti naturali che hanno accompagnato la vita dell'uomo, dalla sua nascita, milioni di anni fa, sino ai giorni nostri. Proviamo a conoscerne nel dettaglio tutte le varie specialità.

VELOCITA'. Si parte dalla velocità con i 100 e 200 metri per arrivare ai 400 metri, il giro di pista da fare tutto d'un fiato. Poi ci sono le staffette 4 x 100 e 4 x 400. I migliori atleti maschili, nella fase lanciata delle proprie gare raggiungono velocità superiori ai 40 km orari.

MEZZOFONDO VELOCE. Salendo con le distanze troviamo le due gare del mezzofondo veloce, gli 800 ed i 1500 metri. Poi quelle del mezzofondo prolungato i 3000 siepi, i 5000 ed i 10.000 metri.

FONDO. L'unica gara di fondo è la maratona. Distanza esatta 42 km 195 metri. Recentemente il keniota Eliud Kipchoge ha corso la distanza in 2 ore 1 minuti e 39 secondi. Una sorta di motocicletta umana capace di correre a 2.53 al km, alla media oraria di 20 km e 850 metri.

SALTI. Sono quattro. Il salto in lungo, il salto triplo, il salto in alto ed il salto con l'asta. A livello assoluto femminile i primati mondiali sono di 7.52, 15.50, 2.09 e 5.06.

LANCI. Anche i lanci sono quattro. Il getto del peso, il lancio del giavellotto, del disco e del martello. Per i meno addentro le cose dell'atletica il lancio del martello è costituito da una maniglia un filo di ferro della lunghezza di 1 metro e 20 cm e da un palla di ferro del peso di 4kg (donne) e 7 kg e 250 grammi (uomini).

OSTACOLI. Poi ci sono le gare ad ostacoli. I 100 hs femminili (0.84 cm) ed i 110 ostacoli maschili (1m.06 cm). Quindi i 400 ostacoli femminili (0.76 cm) ed i 400 ostacoli maschili (0,91 cm). In tutte queste quattro gare gli ostacoli da passare sono sempre dieci posti alle altezze sopra indicate.

MARCIA. In atletica ci sono anche le gare di marcia. Quella che potrebbe essere anche identificata come una sorta di camminata veloce. Le distanze a livello olimpico e mondiale sono la 20 km e la 50 km. Sia in campo maschile che femminile.

PROVE MULTIPLE. Infine le prove multiple del decathlon e dell'eptathlon. Discipline che vengono disputate in due giornate consecutive di gara.

DECATHLON. Le prove del decathlon maschile sono : 100 metri, il lungo, il peso, l'alto ed i 400, i 110 ostacoli, il disco, l'asta, il giavellotto ed i 1500 metri. EPTATHLON. Le donne invece partono con i 100 hs, il peso, l'alto ed i 200 metri. Nella seconda giornata il lungo, il disco e gli 800 metri. La classifica finale viene fatta sommando i punti realizzati con i risultati ottenuti nelle singole prove in base ad una tabella internazionale.

JAM CAMP

UN'ESPERIENZA FORMATIVA, EMOZIONALE E INDIMENTICABILE. UN PROGETTO SPORTIVO-EDUCATIVO A 360°, LA PRATICA SPORTIVA COME DIVERTIMENTO "ATTIVO" E MODELLO PER UN CORRETTO E SANO STILE DI VITA

Il Jam Camp, camp estivo per ragazzi giunto alla 23^ edizione, si contraddistingue da sempre per la qualità del lavoro tecnico svolto e per la presenza di grandi tecnici e campioni di fama nazionale ed internazionale, che interagiscono con i campers in tutte le attività del Camp, tra questi: Dan Peterson, Massimo Barbolini, Francesca Ferretti, Tai Aguero, Enrica Merlo, Stefano Gentile, Achille Polonara e tanti altri.

Il Jam Camp, organizzato da Icaro Eventi, si svolge in due splendide location di mare in Toscana (Marina di Massa) e Puglia (Monopoli), con la possibilità di scegliere il Camp di interesse: Basket (avviamento, agonistico o master); Volley (avviamento, agonistico o master), Multisport (non agonistico). È possibile partecipare al Jam Camp da soli, con la famiglia (usufruendo di convenzioni speciali), con la propria squadra/gruppo o usufruendo del contributo INPS col bando di concorso Estate INPSieme 2019. "ICARO Eventi" opera da 15 anni nell'ambito dell'organizzazione di eventi, della comunicazione on field, e dello sport-marketing, sotto la guida dei fratelli`Roberto`e`Danilo Milocco.

La "filosofia" mira al raggiungimento della massima professionalità con il sorriso: "Se ti diverti ad organizzare un evento, gli altri si divertiranno a

parteciparvi...” In questi 15 anni la “Icaro” si è distinta in numerose attività legate ai`principali appuntamenti sportivi nazionali ed internazionali`(come, per es.: le “Olimpiadi di Torino 2006”, il “6 Nations di Rugby” a Roma, le “Final 8 di Coppa Italia” di basket a Bologna), realizzando attivazioni per conto dei`principali brand internazionali, come per es., CocaCola/Powerade, Toshiba, Groupama, Avon, Skoda, Gazzetta dello Sport. Il`“Basket Jam Camp”`ed il`“Beach & Volley Camp”, eventi estivi internazionali dedicati ai ragazzi, sono il fiore all’occhiello della “Icaro”, che ne ha ideato il format e curato l’organizzazione dal 1997 ad ogg.

Durante il soggiorno al Camp, i ragazzi e le ragazze, organizzati in gruppi di 10/12, divisi in base ad età ed abilità, verranno affidati a tecnici ed istruttori/trici federali di comprovata abilità e serietà e saranno seguiti costantemente durante le lezioni tecniche ed il tempo libero.

Chi si iscrive al Jam Camp può decidere di partecipare ad una delle seguenti formule: JAM CAMP, Camp che prevede lezioni ed allenamenti mirati al miglioramento tecnico di ogni singolo partecipante, in base al bagaglio tecnico di partenza; JAM CAMP MASTER (corso a numero chiuso dedicato solo ad alcune fasce d’età), Camp intensivo di specializzazione individuale, prevede sessioni di lavoro ed allenamenti extra, con attività di specializzazione individuale e per ruolo, videoanalisi e approfondimenti sia sui fondamentali individuali che sul piano tattico del gioco e utilizzo di “tools” tecnologici.

Al termine dell’attività tecnica i ragazzi potranno concedersi svago e relax al mare o in piscina, sempre sotto il discreto controllo degli istruttori. Ogni sera verrà organizzata una serata a tema sempre con la partecipazione degli istruttori.

I ragazzi sono al centro di ogni attività: da sempre Jam Camp presta grande importanza alla sicurezza e al benessere di tutti i Jam Campers; ogni momento della giornata è organizzato in ogni minimo dettaglio ed il controllo sui ragazzi è continuo. Di giorno gli allenatori, istruttori ed educatori li accompagnano in ogni attività, sportiva e ludica, di notte uno staff dedicato è sempre presente nel villaggio. Personale appositamente dedicato è sempre disponibile a risolvere i problemi individuali di ciascun partecipante con dedizione e attenzione. Inoltre, un membro dello staff assisterà tutti i Campers in merito ad ogni esigenza particolare, quali allergie, intolleranze, celiachia. Previsto su richiesta un menù vegetariano senza alcun sovrapprezzo.

I medici ed i responsabili sanitari del Jam Camp, presenti 24 ore su 24, dormono nella stessa struttura che ospita i campers ed in caso di necessità si rapportano telefonicamente con i genitori. Il soggiorno è dotato di tutti i farmaci e i presidi medici per il primo soccorso, incluso un defibrillatore. Sui campi da gioco sono sempre presenti un fisioterapista qualificato ed un infermiere.

Contatti
E-mail info@jamcamp.it`
infoline 380.2158720
Facebook: Volley Jam Camp/Jam Camp Basketball

PUO' L'ASTROLOGIA AIUTARCI AD ESSERE **MADRI MIGLIORI?**

Sonia di Astriepsiche, nota astrologa e autrice del blog di astrologia psicologica seguito da oltre 15.000 followers, consulente e docente di comunicazione e di astrologia psicologica.
www.astriepsiche.it – info@astriepsiche.it

Conoscere il tipo di energia che caratterizza il nostro bimbo ci aiuta a stargli vicino nel modo più adatto a lui: rassicurarlo nel modo giusto, fornirgli gli stimoli più adatti, capire cosa lo spaventa e cosa lo soddisfa. L'Astrologia è stata la prima forma "psicologia" sviluppata dagli uomini: un sapere prezioso distillato nel tempo, anche se da molti (o meglio, da molti che non la conoscono) è trattato alla stregua di una superstizione. Da madre di un ragazzo di 16 anni, confermo che l'Astrologia mi ha aiutato tantissimo nel mio essere madre: certo l'intuito materno è fondamentale, ma l'astrologia ci aiuta in quelle situazioni in cui l'istinto non ci basta. L'Astrologia ci da molte informazioni sui nostri piccoli: sulla loro emotività, la fisicità, il tipo e la quantità di stimoli di cui necessitano, il modo migliore per motivarli o dirgli i famosi "no che aiutano a crescere". Tutto vero ad una condizione: che non ci limitiamo a considerare solo il segno zodiacale.

Perché? Perché un approccio basato solo sul segno, seppur attendibile, è superficiale e limitato, mentre l'Astrologia Psicologica, quella vera, profonda, usata a livello professionale considera anche altri elementi fondamentali come l'ascendente e la Luna. Nei prossimi articoli vi insegnerò come scoprirli, ma nel frattempo partiamo comunque dal segno che è la base di tutto, seppur una base un po' grezza e generale.

- Bambini fuoco (Ariete, Leone, Sagittario): più intraprendenti, impulsivi, bisognosi di stimoli
- Bambini terra (Toro, Vergine, Capricorno): più fisici e bisognosi di sicurezze e stabilità

- Bambini aria (Gemelli, Bilancia, Acquario): più mentali e bisognosi di scambio e relazioni verbali
- Bambini acqua (Cancro, Scorpione, Pesci): più emozionali, creativi e sensibili, bisognosi di connessione emotiva

In particolare, nei singoli segni possiamo evidenziare alcune particolarità. Nel fuoco, ad esempio, sempre ricordando che il segno dovrà essere integrato da altre informazioni, i bimbi Leone possono essere più sicuri di se stessi quando percepiscono attenzioni rivolte a se e ciò che "creano", mentre gli arietini sono più amanti del poter fare di testa propria ed i piccoli Sagittario sono tendenzialmente più allegri e facili da gestire purché non gli si richieda di impegnarsi attività che prevedano grande precisione.

Nella Terra, senza mai prescindere da Luna ed ascendente, troviamo bambini Toro, grandi amanti delle esperienze sensoriali e della tranquillità, i piccoli Vergine più dinamici ma puntigliosi e i Capricorno, spesso bambini che hanno bisogno di sicurezze, e di essere rassicurati sul loro valore o la loro bravura in quanto patiscono molto (magari senza mostrarlo) le critiche.

Nell'Aria troviamo i piccoli Gemelli che si mostrano o molto chiacchierini oppure introversi ma intellettualmente curiosi, tutti estremamente bisognosi di stimoli mentali, i Bilancia più "morbidi" nelle loro relazioni, che vivono male la conflittualità e gli Acquario, più inclini all'indipendenza e "fatti a modo loro".

Infine nell'Acqua, troveremo bambini Cancro, molto timorosi dell'abbandono, sensibili e suscettibili, i piccoli Scorpioncini, profondi osservatori ma a volte complessi da comprendere, a cui dobbiamo lasciare la possibilità di coltivare i loro piccoli segreti, ed i Pesci che tendono a vivere in un loro mondo di sogni, e che, pur avendo bisogno di essere aiutati ad imparare a "mettere ordine", faremmo male ad imbrigliare in situazioni troppo schematiche.

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS

ILCLUBDELLEMAMME

cicciobello® bebè

Cicciobello® Bebè Bellissimo
è dedicato ai più piccoli ed è ideale
per diventare il primo, morbidissimo
compagno di nanna.
Soffice come una carezza,
con un delicato profumo di talco,
è la bambola ideale per aiutare
il bimbo a rilassarsi e
addormentarsi serenamente.

Cicciobello®GiochiPreziosi

bellissimo

Scopri di più su
www.giochipreziosi.it
#cicciobello

GIOCHI PREZIOSI