

MammaMag

dalle mamme per le mamme

Lifestyle

Creiamo una copertina per
il quaderno di scienze

Io mamma

Le domande che si fa
una mamma in attesa
del secondo figlio

Focus

Primi giorni di
scuola
dell'infanzia:
come affrontarli
con il sorriso!

Health & Fitness

Postura, zaino e benessere.
I consigli dell'osteopata per prevenire i
dolori nei bambini



ilclubdellemamme

presenta

MAMME RUN

13 SETTEMBRE 2026

HBiz
2ness

PATROCINIO
Municipio 8





KIABI 30
anni

La moda a piccoli prezzi

**Il talento
di essere sé stessi
ogni giorno.**

T-shirt
o pantaloni

4€

in negozio
e su APP

NUMERO #30 - ANNO VII

DIRETTORE RESPONSABILE

Franco Zanetti

CAPOREDATTORE

Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE

Francesca Iannuzzi

ART DIRECTOR

Sara Lerose

REDAZIONE

Mariangela Mango, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI

Laura Arena, Morena Paola Carli, Georgia Conte, Fulvia Corvasce, Giorgia Cirulli, Paola Iannone, Samantha Mazzilli, Annabell Sarpato, Miriam Sommesse, Jennifer Cerulli

WEB E SOCIAL

 ilclubdellemamme

 IL CLUB DELLE MAMME

 www.clubdellemamme.com/mammamag

EDITORE E PUBBLICITÀ

H2Business

Viale Renato Serra 16 - 20148 Milano

Tel: 02 49543090/91

info@h2business.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.

Contattaci per l'elenco completo.

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 né in gerenza né 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 volgersi alla direzione che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

EDITOR'S LETTER

Care mamme,

settembre è arrivato e porta con sé l'inconfondibile sapore dei nuovi inizi: le emozioni del Back to School, le liste di cose da fare e le nuove routine familiari. In questo numero speciale abbiamo raccolto spunti, consigli di esperti e storie autentiche per accompagnarvi passo dopo passo, con un promemoria fondamentale: tra una corsa e l'altra, non dimenticate di prendervi cura di voi stesse!

Ecco un assaggio di ciò che troverete sfogliando queste pagine:

- **Io Mamma:** un approfondimento su frenulo corto e allattamento, oltre alle riflessioni ed emozioni di chi è in attesa del secondo figlio.
- **Lifestyle:** il nostro rito per iniziare l'anno con il sorriso, un laboratorio creativo di botanica per la scuola e i film iconici da guardare in famiglia.
- **Focus Scuola:** come affrontare i primi giorni di scuola dell'infanzia con il sorriso e 5 domande alternative al solito "Com'è andata a scuola?".
- **Health & Fitness:** la guida dell'osteopata su postura e zaino, la skincare post-estiva e l'importanza di investire nella propria longevità.
- **Community ed Eventi:** vi portiamo al MammeRun con Deeva, vi mostriamo "Le influencer di MammaMag" e vi presentiamo la nostra prima Cover Mom del numero, Debora (@debygoodv)!

Che sia un settembre leggero, ricco di serenità e nuove scoperte.

Buona lettura a tutte voi!

Sara





IO MAMMA

- 6 Le influencer di MammaMag
- 9 Humanitas San Pio X. Il punto nascita: sicurezza, qualità e privacy per mamme e neonati
- 10 Frenulo corto e allattamento: tutto quello che c'è da sapere
- 11 Le domande che si fa una mamma in attesa del secondo figlio
- 12 Settembre: si torna a scuola... ma non dimentichiamoci di prenderci cura di noi

LIFESTYLE

- 14 La pittura delle foglie battute: creiamo una copertina per il quaderno di scienze
- 16 I film più iconici per famiglie da vedere assolutamente!
- 17 Back to school: il nostro piccolo rito per iniziare l'anno con il sorriso
- 18 Le mamme corrono per tutti. A MammeRun, Deeva corre (anche) per te

FOCUS

- 20 Primi giorni di scuola dell'infanzia: come affrontarli con il sorriso!
- 22 «Com'è andata a scuola?»

HEALTH & FITNESS

- 24 Back to school, back to health: settembre è il momento giusto per investire nella propria longevità
- 26 Ritorno a scuola: postura, zaino e benessere. I consigli dell'osteopata per prevenire i dolori nei bambini
- 28 Il Nutrizionista dei Bambini

Le influencer di MammaMag

DENISE

Q @denise_homedecore

SARA

Q @sconvoltfamily

EVA

Q @evatomasoni

MICOL

Q @unusual_mom

BEATRICE

Q @bibybrigitte

CARLA

Q @carla_perticari

ILARIA

Q @tresogninelcassetto

VALENTINA

Q @valentina_solazzi

ADRIANA

Q @adrianadalonzo

AMINA

Q @smilingsmiloo

AGNESE

Q @agnecimi82

ASHLEY

Q @ashley_mom_of_triplets

ELENA

Q @elenacortinovis_

ALEXANDRA

Q @momoftwo_alexandra

MICHELA

Q @biomamma83

GAIA

Q @ninnamamma

VANESSA

Q @vanessa.mezzetti

ENRI

Q @acasaconandrea

MARY

Q @_.maryhomepink_.

KEREN

Q @keren_margarita77

ROSSELLA

Q @mammachemonello_

MANUELA

Q @la_manuelina_

RITA

Q @rita17chiaravalloti

MORENA

Q @familympp

MARTINA

Q @martina__difusco

ROSSELLA

Q @rossellacervone

GLORIA

Q @la_mamma_della_porta_accanto

FRANCESCA

Q @thecipollinasfamily

ANGELA

Q @angy_mammatris

CATERINA

Q @katerinmasi

MARIANGELA

Q @travel_family_advisor

LOREDANA

Q @camy_e_mamy

MARA

Q @mara_alex93

ELENA

Q @eletoma_mammataks

DENISE

Q @denise_scerra

SAMUELA

Q @samy.wildearth

GAIA

Q @gaia_bernacchia

ILARIA

Q @ilga92

GIULIA

Q @giuliacarucciareallife

MICHELA

Q @michelademarco_flowerdesigner

ALESSIA

Q @alessiaioriooff



Cover Mom *del numero!*



@debygoodv



Ciao, mi chiamo Debora, vivo in Lombardia e sono di origini Siciliane: un legame profondo con le mie radici che porto con orgoglio nella mia vita quotidiana.

Sono mamma di una splendida bimba di 23 mesi di nome Alice, che riempie le mie giornate di amore, energia e nuove scoperte. Attraverso i social condivido momenti autentici della nostra quotidianità, raccontando la maternità con spontaneità e sincerità.

Oltre al mondo family, amo creare contenuti dedicati al beauty e alla moda, passioni che mi accompagnano da sempre. Mi piace condividere consigli, prodotti che utilizzo realmente, idee di outfit e piccoli momenti di self-care, cercando di ispirare altre donne e mamme a sentirsi bene con se stesse senza rinunciare alla propria autenticità.

Credo nella forza delle connessioni genuine e nel valore dei contenuti veri, capaci di raccontare la realtà con semplicità, positività ed entusiasmo.



MNG TRAVEL



Viale Serra 16, 20148 Milano



(+39) 02 4954 3090



info@h2bizness.it

Spazi a misura di mamma e bambino, ma anche tecnologie all'avanguardia: è il Punto Nascita dell'ospedale IRCSS Humanitas San Pio X di Milano. Il reparto maternità è stato infatti recentemente ristrutturato, migliorando il comfort di tutti gli ambienti e garantendo il massimo della sicurezza e della qualità.

Il team del Punto Nascita favorisce il contatto skin to skin e l'attaccamento precoce al seno, e propone servizi anche per le gravidanze patologiche grazie al Centro multidisciplinare di patologia della gravidanza. Vengono accolti e assistiti neonati a termine, pretermine (a partire dalla 34a settimana di età gestazionale), di basso peso alla nascita o affetti da patologie, che necessitano di rigoroso monitoraggio multidisciplinare.

L'equipe è composta da ginecologi, ostetrici, neonatologi, ostetriche e infermiere pediatriche, in grado di offrire un'esperienza di parto serena e soprattutto personalizzata. Senza dimenticare il partner/accompagnatore che può essere presente per tutta la durata del travaglio di parto.

I PLUS DEL PUNTO NASCITA

- Triage ostetrico h24 per le emergenze.
- Analgesia epidurale h24.
- Tecnologie avanzate: per la diagnostica avanzata, per il monitoraggio wireless dei valori materno-fetali fino alle moderne termoculle per la patologia neonatale;
- Sicurezza e comfort: dalle culle "next to me" alle docce con cromoterapia, fino alla filodiffusione wireless in sala parto per supportare le mamme durante il travaglio anche con luci colorate e musica.

I CORSI PREPARTO

- Lezioni accurate, tenute da ostetriche, ginecologi, neonatologi, anestesisti, infermiere pediatriche e psicologhe
- Corsi speciali Mama Dance, Mama Gym e Mama..che emozioni!



Per maggiori info scrivere a:

corsopreparto@sanpiox.humanitas.it
www.humanitas-sanpiox.it



FRENULO CORTO E ALLATTAMENTO: TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

Oggi parliamo di una parte del corpo che tutti abbiamo ma che conosciamo poco, e che nei nostri bambini spesso influisce sull'andata dell'allattamento.

FRENULO LINGUALE

Linguale - relativo alla lingua

FRENULO SUBLINGUALE

Una piega di tessuto, sotto la lingua, che si forma quando la lingua si solleva e crea tensione sul pavimento della bocca. La piega è sempre composta da mucosa orale. Un frenulo sublinguale è una struttura anatomica comune e normale. Tutti ne hanno uno.

ANCHILOGLOSSIA

Il termine medico che indica il frenulo linguale corto.

Secondo la dichiarazione di posizione dell'Academy of Breastfeeding Medicine del 2021 sull'anchiloglossia nelle diadi dell'allattamento, *"Un frenulo linguale corto esiste quando la lingua è limitata nel suo raggio di movimento e nella successiva funzione, a causa della presenza di un frenulo sublinguale restrittivo". Il frenulo sublinguale è una piega di tessuto che si forma quando la lingua si solleva e crea tensione sul pavimento della bocca*".

Alcuni effetti che le mamme hanno riferito possono includere:

- difficoltà di attacco
- dolore al capezzolo
- scarso svuotamento del seno
- durata prolungata delle singole sessioni di allattamento
- soddisfazione inadeguata del neonato quando si alimenta direttamente

Le difficoltà oggettive:

- compressione del capezzolo
- capezzoli danneggiati
- stasi del latte all'interno del seno
- aumento di peso non ottimale del neonato dovuto a trasferimento o assunzione inefficiente del latte al seno

È necessaria una valutazione dettagliata dell'allattamento per determinare se la lingua ha una mobilità e una funzionalità limitate. L'uso di forbici per trattare il frenulo linguale classico è il gold standard. Inoltre, attualmente vengono utilizzati bisturi, elettrocauterizzazione e laser.

FRENULO LABIALE

Un filamento di tessuto che collega il labbro superiore al tessuto gengivale superiore o tra i due denti anteriori.

FRENULO LABIALE CORTO

Un frenulo labiale ispessito o restrittivo.

Dalla dichiarazione di posizione dell'Academy of Breastfeeding Medicine del 2021, *"il frenulo labiale superiore è una struttura normale con scarse prove di intervento per migliorare l'allattamento e pertanto non può essere raccomandato. Inoltre, non deve essere eseguito un intervento chirurgico per liberare un "frenulo buccale"*. (Barbara L. Philipp, MD)

RICORDA: la valutazione di un frenulo corto può essere effettuata da un logopedista o uno specialista appositamente formato per la decisione, sul taglio invece occorre un parere chirurgico.

Samantha Mazzilli

Doula e Educatrice Perinatale
Specializzata in Allattamento e Nanna

 samantha_mazzilli



LE DOMANDE CHE SI FA UNA MAMMA IN ATTESA DEL SECONDO FIGLIO

Quando una mamma è in attesa del secondo figlio si pone un sacco di domande. Le paure sono tante.

1 AVRÒ ABBASTANZA AMORE DA DARE AD ENTRAMBI?

La paura è quella di non riuscire neanche a immaginare di avere spazio per amare un altro figlio così come si ama il primo. L'amore si moltiplica con ogni figlio anziché dividersi, questo è quello che si dice ma fintanto non lo si prova non si può comprendere.

2 RIUSCIRÒ A GESTIRLI?

Essere mamma di un solo bambino è già estenuante. Può essere davvero impegnativo immaginare la propria vita con due bambini o più.

3 IL SECONDO FIGLIO SIGNIFICA CHE DOVRÒ RINUNCIARE ALLA MIA VITA?

Quando si ha un figlio la vita cambia profondamente, ma man mano che il bambino cresce la sua gestione è compatibile con le esigenze di una mamma. Con un altro figlio il tempo per se stesse si riduce ancora di più.

4 POSSIAMO PERMETTERCELO?

Ovviamente le domande sono anche di natura economica. Riusciremo a non fare troppe rinunce anche con un secondo figlio? Quanto ci costerà?

5 IL MIO PRIMOGENITO SI SENTIRÀ MESSO DA PARTE?

Questo è sicuramente un tema abbastanza delicato. Come si sentirà il primogenito con l'arrivo di un secondo figlio? si sentirà escluso? Messo da parte?

6 ANDRANNO D'ACCORDO?

È molto comune per i genitori interrogarsi sulla compatibilità caratteriale tra fratelli.

Georgia Conte

www.mammecreative.it

 [mammecreative](#)





SETTEMBRE: SI TORNA A SCUOLA... MA NON DIMENTICHIAMOCI DI PRENDERCI CURA DI NOI

Settembre ha sempre il sapore dei nuovi inizi. Per le mamme è il mese delle liste infinite, dell'organizzazione e della ripartenza: zaini da preparare, grembiuli da controllare, libri da rivestire, quaderni da etichettare e attività extrascolastiche da pianificare.

Il rientro a scuola è un momento importante per tutta la famiglia. I nostri figli iniziano una nuova avventura e noi mamme torniamo a gestire ritmi più serrati, cercando di conciliare lavoro, casa e impegni quotidiani.

Proprio per questo, tra una corsa e l'altra, non dobbiamo dimenticare una persona fondamentale: noi stesse.

Dopo mesi trascorsi tra sole, mare, piscina e giornate all'aria aperta, la pelle e i capelli hanno bisogno di attenzioni particolari. I raggi UV, il sale e il cloro possono infatti causare disidratazione, secchezza e perdita di luminosità. Settembre è quindi il momento ideale per riparare i danni dell'estate e prolungare il più possibile la nostra abbronzatura.

CORPO: PAROLA D'ORDINE, IDRATAZIONE

Una pelle ben idratata mantiene più a lungo il colorito dorato dell'estate e appare immediatamente più luminosa e sana. Il primo gesto di bellezza da non dimenticare è l'applicazione quotidiana di una crema corpo idratante ed elasticizzante.

Gli ingredienti da cercare sono l'olio di mandorle

dolci, che nutre e migliora l'elasticità cutanea, la vitamina E dalle proprietà antiossidanti e il burro di karité, prezioso alleato per riparare e proteggere la barriera cutanea.

Applicata ogni giorno, la crema aiuta a contrastare

la secchezza causata dal sole e lascia la pelle morbida, vellutata e profondamente nutrita.

CAPELLI: UN TRATTAMENTO DI RECUPERO DOPO L'ESTATE

Anche i capelli risentono delle aggressioni estive. Sole, vento, salsedine e cloro tendono a rendere il fusto più fragile, opaco e particolarmente secco. Per ritrovare morbidezza e lucentezza è importante scegliere uno shampoo delicato, formulato con ingredienti lenitivi e riequilibranti come luppolo, avena e camomilla.

A completare la routine non può mancare un balsamo ristrutturante, ideale per nutrire il capello in profondità e restituire idratazione alle lunghezze.

Con pochi gesti, i capelli torneranno progressivamente più forti, morbidi e facili da gestire.

LA SKINCARE VISO DI SETTEMBRE: IL SEGRETO PER UNA PELLE LUMINOSA

Se durante l'estate abbiamo dedicato particolare attenzione alla protezione solare, settembre è il mese perfetto per consolidare le buone abitudini e continuare a prenderci cura del viso con costanza.

LA ROUTINE DEL MATTINO

La skincare mattutina dovrebbe iniziare con una mousse detergente delicata per eliminare impurità e sebo accumulati durante la notte. Dopo la detersione, è il momento del siero, seguito dal contorno occhi per mantenere la zona dello sguardo idratata e luminosa.

Infine, un passaggio assolutamente indispensabile: la crema viso con protezione SPF 50+.

Anche se le temperature iniziano a diminuire e il sole sembra meno intenso, i raggi UV continuano ad agire sulla pelle. Una corretta protezione quotidiana aiuta a prevenire l'invecchiamento cutaneo precoce, la perdita di elasticità e la comparsa delle antiestetiche macchie solari.

LA ROUTINE DELLA SERA

La sera è il momento della rigenerazione. Dopo una nuova detersione con la mousse, si procede con siero e contorno occhi per preparare la pelle ai trattamenti notturni.

A completare la routine, una crema rigenerante e illuminante formulata con vitamina C, acido ialuronico e olio di vinaccioli.

La vitamina C contribuisce a uniformare l'incarnato e donare luminosità, l'acido ialuronico assicura un'idratazione profonda mentre l'olio di vinaccioli, ricco di antiossidanti, aiuta la pelle a contrastare i segni dello stress ossidativo accumulato durante l'estate.

PRENDERSI CURA DI SÉ È IL MIGLIOR MODO PER RICOMINCIARE

Il rientro a scuola segna una nuova fase dell'anno per tutta la famiglia. Tra mille impegni e nuove routine, ricordiamoci che dedicare qualche minuto al giorno alla cura di noi stesse non è un lusso, ma un gesto di benessere.

Perché una mamma che si prende cura di sé affronta con più energia, serenità e consapevolezza tutte le sfide della quotidianità. E settembre è il momento perfetto per ripartire anche da qui.

Dott.ssa Fulvia Corvasce

Farmacista

Cosmetologa

Founder di Dermomamma



LA PITTURA DELLE FOGLIE BATTUTE

CREIAMO UNA COPERTINA PER IL QUADERNO DI SCIENZE

Settembre è arrivato e con lui la campanella di scuola! Siete pronti a trasformarvi in veri scienziati ed esploratori della natura?

Oggi creeremo una copertina "viva" e coloratissima usando la tecnica della stampa botanica a battitura. In Giappone questa tecnica si chiama *Hapa Zome* (cioè "tintura con le foglie") ed è perfetta per creare la copertina del vostro quaderno di scienze. Battendo delicatamente sulle foglie e sui petali andremo ad imprimere sulla carta le loro forme e faremo uscire i loro splendidi colori.

OCCORRENTE

- Un quaderno a righe o a quadretti da foderare
- Un foglio di carta bianca ruvida da disegno un po' spesso (ad esempio un foglio per gli acquerelli), grande abbastanza da coprire il quaderno
- Foglie e petali freschi e succosi raccolti nell'orto (foglie di vite, di basilico, di menta, o gerani e petali di fiori colorati... sono perfetti)
- Carta da forno
- Scotch carta
- Un martello di legno (come quello dei giochi) o un sasso piatto e liscio
- Colla e forbici

PROCEDIMENTO

Fate un giro nell'orto o in giardino con la mamma, il papà o i nonni e raccogliete foglie e fiori freschi. Attenzione: devono essere freschi, non secchi, altrimenti non lasceranno il loro magico "succo colorato"!

Prendete il vostro foglio da disegno e disponete sopra le foglie e i petali creando un disegno, ad esempio un albero o una composizione geometrica... Usate la fantasia. Fermate ogni foglia o petalo con un pezzetto di scotch carta. Coprite tutta la vostra composizione con un foglio di carta da forno. Questo servirà a proteggere il foglio principale mentre "battete" sulle foglie e sui petali.

Ora è il momento dell'azione: con il martello o il sasso piatto, picchiettate con cura e delicatezza sopra la carta da forno proprio dove si trovano le foglie e i petali. Qui la mamma vi aiuterà a tenere fermo il foglio. Sentirete il profumo delle piante aromatiche che si sprigiona!

Sollevate delicatamente la carta da forno e rimuovete i resti delle foglie schiacciate. Rimarrete a bocca aperta: i pigmenti naturali si saranno impressi sulla carta lasciando un'impronta verde o colorata bellissima!

Lasciate asciugare il disegno per qualche minuto. La vostra copertina è pronta, ma se volete potete aggiungere del colore: prendete gli acquerelli o la tempera e divertitevi a completare le forme o aggiungere lo sfondo.

Infine usate questo foglio speciale per foderare il vostro quaderno, fissandolo sulla copertina con un po' di colla o nastro adesivo. Ora siete pronti per un anno scolastico da veri scienziati!

Questo esperimento è magico perché trasforma una semplice passeggiata all'aria aperta in un'avventura artistica, dove la parte più bella è proprio la sorpresa finale di scoprire quale disegno unico è apparso sulla carta.

Oltre alla copertina del quaderno, potete usare questa tecnica anche per creare dei fantastici bigliettini d'invito o di compleanno personalizzati per i vostri amici! Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli

www.morenacarli.com





FILM PIÙ ICONICI PER FAMIGLIE

DA VEDERE ASSOLUTAMENTE!

I film hanno un potere enorme, ovvero quello di trasformare una semplice serata sul divano davanti ad uno schermo in un momento felice assolutamente da ricordare.

Ci sono film che hanno fatto la storia, pellicole che almeno una volta nella vita bisogna assolutamente vedere e sono la scelta perfetta per una serata cinema tutti insieme.

Per una serata cinema in famiglia, vi do una serie di titoli cinematografici. Film che definisco "imperdibili" poiché ognuno di essi, ha unito intere generazioni, e che soprattutto anche a distanza di anni sono ancor capaci di regalare grandi emozioni.

Ecco i migliori film per famiglie da guardare insieme sul divano!

AMARCORD ANNI 80-90

- The Goonies (1985)
- E.T. (1982)
- The Karate Kid (1984)
- Stand By Me (1986)
- Mamma ho perso l'aereo (1990)
- Matilda (1996)
- Genitori in trappola (1998)
- Dr. Dolittle (1998)
- Jurassic Park (1993)
- Jumanji (1995)
- The Addams Family (1991)
- Ritorno al futuro - trilogia
- Chi ha incastrato Roger Rabbit (1988)
- La storia infinita (1984)
- La storia fantastica (1987)

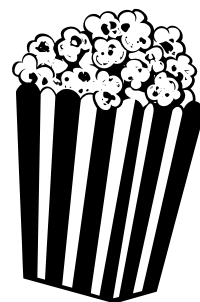
ANNI 2000

- Harry Potter saga (2001-2011)
- Elf (2003)
- Maleficent (2014)
- School of Rock (2004)

ANIMAZIONE

- The Super Mario Bros. Movie (2023)
- La principessa ed il ranocchio (2009)
- Elemental (2023)
- Luca (2021)
- Toy Story (1995)
- Raya e l'ultimo drago (2021)
- Alla ricerca di Nemo (2003)

- The Super Mario Bros. Movie (2023)
- La principessa ed il ranocchio (2009)
- Elemental (2023)
- Luca (2021)
- Toy Story (1995)
- Raya e l'ultimo drago (2021)
- Alla ricerca di Nemo (2003)
- Inside Out (2015)
- Minions (2015)
- Frozen (2013)
- Coco (2017)
- Paddington (2014)
- Ralph spaccatutto (2012)
- La bella e la bestia (2017)
- Soul (2020)
- Aladdin (1992)
- Mulan (2020)
- Encanto (2021)
- Sing (2016)
- Shrek (2001)
- Anastasia (1997)
- Alvin & The Chipmunks (2007)
- Gli incredibili (2004)
- Dragon Trainer (2010)



Tutti quelli che vi ho qui elencato sono solo alcuni titoli. Ho scelto quelli che sono capaci di far ridere, emozionare e perfino ballare tutti, grandi e piccini. In altre parole, quelli che creano quella magia che solo il cinema sa regalare.

Dunque, preparate la vostra coperta preferita, bibite, snack ed ovviamente po' di popcorn e godetevi un' indimenticabile serata tutti insieme!

Paola Iannone

 paoletta_creativemom



BACK TO SCHOOL:

IL NOSTRO PICCOLO RITO PER INIZIARE L'ANNO CON IL SORRISO

Ogni anno il Back to School porta con sé un mix di emozioni: entusiasmo, un pizzico di nostalgia e la voglia di ricominciare.

A casa nostra, io e Gabry abbiamo trasformato questo momento in un piccolo rito che ci aiuta a vivere il rientro con serenità.

Qualche giorno prima dell'inizio della scuola prepariamo insieme lo zaino, scegliamo il materiale e sistemiamo tutto con calma. Per qualcuno può sembrare un gesto semplice, ma per un bambino significa sentirsi coinvolto e pronto ad affrontare una nuova avventura.

Cerco sempre di non vivere il rientro come una corsa contro il tempo. Preferisco dedicare del tempo a parlare con Gabry di quello che lo aspetta, ascoltare le sue emozioni e ricordargli che ogni nuovo anno è un'occasione per imparare, crescere e creare nuovi ricordi.

Il consiglio che mi sento di dare a tutte le famiglie è proprio questo: rallentate. Il Back to School non è solo una lista di acquisti da completare, ma un momento da condividere con i propri figli. Sono proprio quei piccoli gesti, vissuti insieme, che rendono speciale l'inizio di un nuovo anno scolastico.

Jennifer Cerulli



Jennifer Cerulli è una content creator e influencer attiva principalmente su Instagram e TikTok. Racconta con spontaneità il suo mondo quotidiano, conquistando ogni giorno una community sempre più grande. A fare da filo conduttore al suo racconto c'è la maternità: Jennifer è infatti la mamma di Gabriele, un vivace bambino di 6 anni. Con il suo stile fresco e autentico, riesce a trovare il perfetto equilibrio tra il lavoro da creator e la vita di tutti i giorni, mostrando come stile personale, passione per il lifestyle e l'impegno di crescere un figlio possano intrecciarsi con grande naturalezza.



LE MAMME CORRONO PER TUTTI.

A MAMMERUN, DEEVA CORRE (ANCHE) PER TE

Domenica 13 settembre, il Parco Guido Vergani si riempie di passeggini, palloncini e scarpe da ginnastica. È il giorno di Mamme Run: chi vuole cammina il chilometro con i più piccoli, chi vuole se la gioca sui 5 km, e chi non ama correre si gode ugualmente la mattinata tra baby dance, giochi e Pompieropoli.

Ma c'è una frase, tra quelle che circolano intorno all'evento, che ci ha colpite più di ogni altra:

"Le mamme corrono per tutti, ma raramente per se stesse."

È esattamente il punto da cui parte Deeva.

IL TEMPO CHE NON TORNA MAI INDIETRO

Lavoriamo ogni giorno con centinaia di donne, e c'è una cosa che ci raccontano quasi tutte, con parole diverse: non è la mancanza di voglia a tenerle lontane dal parrucchiere o dall'estetista. È il tempo che manca.

Orari di lavoro che non coincidono con quelli del salone. Bambini piccoli che rendono impossibile un blocco di tre ore fuori casa. Le attese oltre l'appuntamento, il traffico e la sensazione netta

deeva
Il salone, da te

quel pomeriggio non torna più indietro. Non è vanità. È il bisogno, legittimo, di sentirsi bene con sé stesse senza dover scegliere tra i figli, il lavoro e un'ora allo specchio.

QUANDO IL CORPO, O LA VITA, CAMBIANO LE REGOLE

C'è poi un momento che tante mamme conoscono bene: quello in cui uscire di casa diventa, semplicemente, più difficile. Dopo un parto, con un neonato che non si può lasciare a nessuno. Nei mesi in cui si accudisce un bambino e il tempo per sé stesse sparisce del tutto.

In quei momenti, prendersi cura del proprio aspetto non è un capriccio: è uno dei pochi modi per continuare a sentirsi sé stesse, anche quando tutto il resto è cambiato.



IL SALONE, DA TE

Deeva nasce per essere lì, in quei momenti: hairstylist, estetiste e make-up artist professioniste arrivano direttamente a casa tua, con la stessa qualità di un salone e zero tempo perso in spostamenti e attesa.

Capelli, unghie, trucco: prenoti quando ti serve davvero, anche la domenica sera per il lunedì mattina, anche in pausa pranzo, anche mentre il bambino dorme nella stanza accanto.

CI TROVI ANCHE A MAMMERUN

Il 13 settembre saremo al Parco Guido Vergani con il nostro stand. Passa a trovarci tra una tappa e l'altra della corsa: ti raccontiamo come funziona, rispondiamo alle tue domande e puoi scoprire cosa succede quando un salone di bellezza, entra a casa tua.

Perché prendersi cura di sé non è un lusso da ritagliare quando avanza tempo. È un diritto, anche per chi il tempo, quel giorno, lo sta correndo per tutti gli altri.





PRIMI GIORNI DI SCUOLA DELL'INFANZIA: COME AFFRONTARLI CON IL SORRISO!

I primi giorni di scuola dell'infanzia sono molto importanti. Lo sono per i bambini, ma anche per le loro famiglie. Per i piccoli, essi rappresentano uno dei primi passi verso l'autonomia, sancendo il loro ingresso nel mondo sociale. I bimbi, spesso per la prima volta, si trovano in un contesto sociale nuovo, lontani dalla loro famiglia. Per alcuni bimbi esso è il primo contesto sociale extra familiare che si trovano a vivere. Anche per chi ha già frequentato l'asilo nido, però, si tratta di un bel passaggio. Cambiano gli ambienti scolastici, gli educatori che si prendono cura dei piccoli, le routine e la quotidianità delle giornate.

Per mamma e papà, invece, i primi giorni di scuola dell'infanzia sono il primo vero e proprio distacco dal piccolo, che affidano nelle mani di altre persone. E' anche la prova tangibile che i bimbi stanno crescendo, diventando sempre di più "indipendenti" dai loro genitori. Anche simbolicamente, quindi, i primi giorni rivestono un momento denso di significato per tutta la famiglia. Per questo, affrontare i primi giorni di scuola dell'infanzia con la carica giusta può rivelarsi molto importante. Per i bimbi, ma anche per mamma e papà.

PRIMI GIORNI DI SCUOLA DELL'INFANZIA: LE PAURE DI MAMMA E PAPÀ

I primi giorni di scuola dell'infanzia, dunque, acquisiscono un significato particolare anche a livello simbolico. Spesso, infatti, essi rappresentano il primo reale distacco dalla famiglia.

Un cambiamento importante che, spesso, per i bambini diventa una vera e propria sfida.

Non solo. I primi giorni di scuola dell'infanzia sono una vera e propria sfida anche per i genitori. Senza rendersi conto, infatti, spesso sono i genitori a essere maggiormente angosciati per questo passaggio di crescita. Molte volte sono più preoccupati su come affrontare i primi giorni di scuola dell'infanzia i genitori che i bambini stessi. Essi temono che il bambino possa soffrirne e sentirsi abbandonato. Possono sentirsi tristi e provare sentimenti di colpa. Altre volte, invece, si teme a lasciare il proprio bimbo a delle nuove figure che, seppur preparate, non si conoscono. Fidarsi di nuovi educatori non è sempre così immediato e nemmeno così scontato.

I primi giorni di scuola dell'infanzia diventano, dunque, un momento molto complesso, perché i genitori devono fare i conti anche con i loro sentimenti di colpa e paura. Ne consegue che, di riflesso, anche i figli rischiano di vivere poco serenamente questo momento. I bambini sono come spugne e assorbono i sentimenti di mamma e papà, anche quando si cerca in tutti i modi di non parlare davanti ai piccoli di queste cose. Anche se si prova a non darlo a vedere, infatti, i bambini sono molto sensibili e colgono ogni sfumatura. Per questo, è importante prepararsi al meglio ad accompagnare in maniera serena e positiva i piccoli in questa nuova avventura. Sicuramente, un buon inserimento è molto importante, per i piccoli, ma anche per le loro famiglie.

COME AFFRONTARE I PRIMI GIORNI DI SCUOLA DELL'INFANZIA IN MANIERA POSITIVA

I bambini, dopo il primo momento di disorientamento, solitamente sono molto felici di entrare in contatto con un mondo nuovo pieno di esperienze. Per questo, è fondamentale accompagnare in maniera positiva i bambini nell'esplorazione di questo nuovo contesto. I genitori devono offrire ai piccoli una "base sicura" a cui tornare, ma permettendogli di andare a vedere cosa c'è là fuori. La scuola dell'infanzia rappresenta una grande occasione di crescita. Affrontare i primi giorni di scuola dell'infanzia in maniera positiva e fiduciosa, infatti, è il primo passo per accompagnare il proprio bimbo alla vita.

LA SCUOLA DELL'INFANZIA COME ESPERIENZA BELLISSIMA

Anche se l'ingresso alla scuola dell'infanzia porta ai genitori sentimenti contrastanti, è importante ricordare che esso è il luogo privilegiato per sperimentare. I bambini scoprono la bellezza di stare con i coetanei e con nuove figure di riferimento. Imparano a creare e gestire le relazioni. Scoprono cose nuove. Affrontano tante esperienze diverse, sperimentando giochi meravigliosi. Imparano a confrontarsi, a discutere e a litigare in maniera costruttiva. Si conosce il mondo, con i suoi aspetti più divertenti, ma anche più difficili e complessi. Si impara a muoversi in parziale autonomia, provando, sperimentando e mettendosi alla prova. La scuola dell'infanzia, insomma, è un'occasione di crescita eccezionale e merita di essere vissuta serenamente.

FIDUCIA

È normale che i genitori temano la reazione dei bimbi all'ingresso della scuola dell'infanzia, ma è importante dare loro fiducia e credere nelle loro capacità di poter affrontare il momento. Cercare di proteggere troppo e di evitare qualsiasi piccola frustrazione al bimbo rischia di trasmettere il messaggio che si creda poco nelle sue capacità di affrontare certe situazioni. Più si tenda a iperproteggere i bambini, inoltre, più diamo conferma a loro che c'è da avere paura. E' importante condividere i sentimenti di paura e tristezza dei bambini. Allo stesso tempo, però, occorre incoraggiarli a mettersi in gioco e a sperimentare. Questo aiuta a sviluppare una buona autostima e accrescere la fiducia nelle proprie capacità. Parlare delle proprie emozioni, senza negarle o reprimerle, è fondamentale.

ROUTINE

La ritualità dei gesti aiuta i bimbi ad abituarsi a nuova routine. Svegliarsi alla stessa ora o percorrere lo stesso tragitto permette ai bambini di assimilare l'esperienza e inserirla nella propria quotidianità. Costruire insieme piccoli rituali, come un abbraccio fuori dalla porta o mettere insieme il grembiulino, aiuta il piccolo a vivere più serenamente il cambiamento, perché lo sente più prevedibile e, dunque, maggiormente gestibile. Inoltre, stabilire delle abitudini costanti nel tempo aiuta a preparare anche fisicamente i bambini ai primi giorni di scuola dell'infanzia. Le giuste ore di sonno e un'alimentazione corretta aiutano a mantenere la carica giusta per le lunghe giornate di gioco.

Affrontare i primi giorni di scuola dell'infanzia non è semplice. Essa rappresenta una sfida per grandi e piccini. Vivere al meglio questo momento diventa fondamentale. Trasmettendo serenità e fiducia al proprio bimbo, si può attivare un circolo virtuoso dove curiosità e voglia di esplorare diventano i motori trainanti dell'entusiasmo nell'andare all'asilo. Ciò non significa che non debbano essere presenti tristezza e malinconia. Anzi. Questi sentimenti sono molto importanti da riconoscere, ma non devono bloccare la voglia del bimbo di diventare grande.

Dott.ssa Annabell Sarpato

Psicologa Psicoterapeuta
www.annabellsarpato.com



«COME È ANDATA A SCUOLA?»

La domanda che facciamo ogni giorno. E che, forse, potremmo imparare a sostituire.

La scena vi suonerà familiare, sono le quattro del pomeriggio. Il cancello della scuola si apre e i bambini escono con lo zaino sulle spalle e la testa piena di storie. Noi li aspettiamo con il sorriso e, quasi senza pensarci, facciamo sempre la stessa domanda:

«Com'è andata a scuola?»

La risposta, nella maggior parte dei casi, è una sola.

«Bene.»

E la conversazione finisce quasi sempre lì.

Non perché i nostri figli non abbiano nulla da raccontare, ma perché quella domanda è troppo grande. In una giornata di scuola succedono decine di cose: si impara, si ride, si litiga, ci si emoziona, ci si mette alla prova. Racchiudere tutto in una sola risposta è quasi impossibile.

Forse non abbiamo bisogno di fare più domande. Abbiamo bisogno di fare domande diverse!

Ecco cinque domande che possono cambiare una conversazione:

1. «Qual è stata la cosa più bella che ti è successa oggi?»

Aiuta il bambino a rivivere un momento positivo e ad allenare lo sguardo verso ciò che gli ha fatto stare bene. Può essere una lezione, un gioco o semplicemente una risata con un compagno.



2. «Hai fatto sorridere qualcuno oggi?»

Una domanda che sposta l'attenzione dagli eventi alle relazioni. Aiuta i bambini a riflettere su come i loro piccoli gesti possano fare la differenza nella giornata di qualcun altro.

3. «Di cosa sei stato più orgoglioso oggi?»

Non sempre la risposta sarà un bel voto. Magari sarà il coraggio di leggere davanti alla classe, di aiutare un amico o di non arrendersi davanti a un esercizio difficile. È un modo per insegnare loro a riconoscere i propri successi, anche quelli più piccoli.

4. «C'è stato un momento difficile?»

Ogni giornata ha le sue fatiche. Dare ai bambini la possibilità di raccontarle significa aiutarli a dare un nome alle emozioni e a capire che anche i momenti complicati fanno parte della crescita.

5. «C'è qualcosa che vorresti rifare uguale domani?»

Questa domanda li invita a fermarsi e a scegliere il ricordo più bello della giornata. Spesso sono proprio i dettagli più semplici – una parola gentile, un complimento della maestra, un gioco condiviso – quelli che lasciano il segno.

Inoltre il momento giusto conta quanto la domanda perché c'è un dettaglio che spesso dimentichiamo: noi facciamo domande quando siamo pronti ad ascoltare, ma i bambini raccontano quando sono pronti a parlare.

Non sempre succede appena usciti da scuola. A volte le confidenze arrivano mentre si prepara la cena, durante un tragitto in auto o pochi minuti prima di addormentarsi.

Per questo non serve avere fretta di sapere tutto. Serve far capire ai nostri figli che, quando avranno voglia di raccontarsi, noi ci saremo.

In fondo, il regalo più prezioso che possiamo fare ai nostri bambini non è trovare la domanda perfetta, ma essere presenti abbastanza da ascoltare davvero la risposta.

Buon rientro a scuola sia ai bambini che a noi genitori!

Laura Arena

Family Food Blogger

 la_lauraarena

5 piccole cose che aiutano a crescere.

Anche la cameretta può contribuire a far sentire un bambino più autonomo, sereno e libero di essere sé stesso.



1

Avere un posto tutto suo

Ogni bambino ha bisogno di uno spazio in cui sentirsi libero di giocare, immaginare e crescere.



2

Imparare a fare da solo

Una cameretta organizzata a misura di bambino lo aiuta a diventare ogni giorno un po' più autonomo.



3

Esprimere la propria personalità

Colori, libri, giochi e passioni raccontano chi sta diventando.



4

Sentirsi al sicuro

È il luogo dove si addormenta, sogna e ritrova tranquillità dopo giornate piene di scoperte.



5

Crescere insieme alla famiglia

Una cameretta cambia nel tempo, proprio come cambiano i bambini. E accompagnare questa crescita è uno dei modi più belli per prendersi cura di loro.



mondo
CAMERETTE
ragazzi felici. genitori di più!

Ti aspettiamo in uno dei negozi presenti in tutta Italia.
Trova quello più vicino e vieni a progettare la cameretta perfetta!

seguici su    e su mondocamerette.it

BACK TO SCHOOL, BACK TO HEALTH:

SETTEMBRE È IL MOMENTO GIUSTO PER INVESTIRE NELLA PROPRIA LONGEVITÀ

Settembre è universalmente associato ai nuovi inizi. Ripartono le scuole, il lavoro, le routine familiari e quella complessa organizzazione quotidiana che spesso vede le donne, soprattutto le madri, al centro della gestione della vita familiare.

Ma il ritorno alla routine può diventare anche un momento strategico per una scelta più importante: tornare a occuparsi della propria salute.

Non in una logica estetica o di semplice "ritorno in forma" dopo l'estate, ma con una prospettiva più ampia: investire nella propria longevità.

La longevità, infatti, non coincide soltanto con il numero di anni vissuti, ma con la capacità di vivere più a lungo mantenendo autonomia, energia, capacità fisica e qualità della vita. Il vero obiettivo della prevenzione moderna non è soltanto aggiungere anni alla vita, ma aggiungere vita agli anni.

In questo scenario il movimento assume un ruolo centrale.

La letteratura scientifica è ormai concorde nel considerare l'attività fisica uno dei principali strumenti di prevenzione per numerose patologie croniche. L'esercizio regolare contribuisce alla salute cardiovascolare, migliora il metabolismo glucidico, riduce il rischio di perdita di massa muscolare e sostiene il benessere psicologico.

Per le donne questo tema è ancora più rilevante. A partire dalla quarta decade di vita iniziano progressivi cambiamenti fisiologici: diminuzione della massa muscolare, modificazioni ormonali, variazioni della composizione corporea e maggiore attenzione alla salute ossea. La prevenzione non dovrebbe quindi iniziare quando compaiono i primi segnali di declino, ma molto prima.

L'allenamento di forza rappresenta oggi uno degli strumenti più efficaci per contrastare il processo di sarcopenia, ovvero la perdita progressiva di massa e funzione muscolare legata all'età. Conservare muscoli significa preservare autonomia, equilibrio, metabolismo e capacità di affrontare le diverse fasi della vita.

Per molte madri, però, la difficoltà principale non è la conoscenza dell'importanza del movimento, ma la possibilità concreta di inserirlo nella quotidianità.

Il carico mentale, la gestione familiare e gli impegni professionali portano spesso le donne a rimandare la propria salute a un momento futuro. Ma la prevenzione non può essere un progetto rimandato.





Non richiede necessariamente grandi investimenti di tempo: la regolarità è più importante dell'intensità. Un programma sostenibile di allenamento, anche breve, costruito sulle proprie esigenze, può diventare un'abitudine capace di accompagnare una donna per decenni.

Settembre, con la sua naturale ripartenza organizzativa, può quindi diventare un'occasione per cambiare prospettiva.

Non chiedersi soltanto: "come voglio apparire?"

Ma soprattutto:

"come voglio stare tra dieci, venti, trent'anni?"

La salute futura si costruisce attraverso le scelte quotidiane del presente.

E c'è un ulteriore aspetto: la prevenzione è anche un messaggio educativo.

I figli imparano osservando. Una madre che protegge la propria salute, che considera il movimento parte della propria vita e che dà valore al proprio benessere trasmette un modello culturale fondamentale: prendersi cura di sé non significa sottrarre tempo agli altri, ma costruire le condizioni per essere presenti più a lungo e meglio.

Il vero back to school, allora, può diventare un back to health.

Un ritorno alla consapevolezza che il corpo non è soltanto immagine, ma patrimonio da proteggere.

Perché la longevità non si prepara quando arriva il tempo della fragilità.

Si costruisce oggi.

Giorgia Cirulli

Personal trainer

Per allenarti con me:

 **homefithome.fit**

- Personal Training e Massaggio
- A domicilio/Live su skype o whatsapp

 **Milano/Monza Brianza**

- Nutrizione
- Psicoterapia
- Naturopatia
- Ginecologia
- Estetica

 **3481114503**

 **info@homefithome.fit**

 **www.homefithome.fit**

RITORNO A SCUOLA:

POSTURA, ZAINO E BENESSERE. I CONSIGLI DELL'OSTEOPATA PER PREVENIRE I DOLORI NEI BAMBINI

Con l'arrivo di settembre, le vacanze lasciano spazio alla routine: la sveglia torna a suonare presto, ricominciano le lezioni, le attività sportive e i compiti. È un momento importante per tutta la famiglia, ma anche un periodo in cui molti bambini iniziano a lamentare piccoli fastidi come mal di schiena, tensioni al collo, dolore alle spalle o stanchezza.

Come osteopata, ogni anno ricevo molte domande dai genitori:

- "Lo zaino è troppo pesante?"
- "Mio figlio sta seduto storto, gli farà male la schiena?"
- "È normale che dopo la scuola abbia dolore?"

La buona notizia è che nella maggior parte dei casi questi problemi possono essere prevenuti attraverso semplici accorgimenti e una maggiore consapevolezza di come funziona il corpo durante la crescita.

LO ZAINO È DAVVERO IL RESPONSABILE?

Negli anni si è parlato molto del peso dello zaino e spesso viene considerato il principale colpevole

del mal di schiena nei bambini.

In realtà, la ricerca scientifica ci dice che il rapporto non è così diretto. Sicuramente uno zaino eccessivamente pesante o indossato in modo scorretto aumenta il carico sulla colonna vertebrale, ma il dolore nasce quasi sempre dall'insieme di diversi fattori.

Pensiamo a una normale giornata scolastica: molte ore seduti, pochi momenti di movimento, utilizzo di computer, tablet e smartphone una volta tornati a casa, compiti, poca attività fisica e, spesso, sonno insufficiente.

È l'accumulo di tutte queste condizioni che può favorire tensioni e fastidi.

LA POSTURA NON È UNA POSIZIONE PERFETTA

Uno degli aspetti che cerco sempre di spiegare ai genitori è che non esiste una postura perfetta da mantenere tutto il giorno.

Per molti anni siamo cresciuti sentendoci dire: "Stai dritto!". Oggi sappiamo che il nostro corpo non è stato progettato per restare immobile.

La postura migliore è quella che cambia continuamente.

Un bambino può stare seduto composto per alcuni minuti, poi spostarsi, accavallare le gambe, inclinarsi leggermente o alzarsi. Tutti questi cambiamenti distribuiscono il carico tra muscoli e articolazioni, evitando che una stessa struttura lavori sempre nello stesso modo.

Più che insegnare una posizione "corretta", è importante educare al movimento.

COME SCEGLIERE LO ZAINO

Lo zaino ideale dovrebbe essere proporzionato alla corporatura del bambino.

Le caratteristiche più importanti sono:

- spalline larghe e ben imbottite;
- schienale stabile e confortevole;
- peso distribuito in modo uniforme;
- regolazione corretta degli spallacci;
- cintura addominale se lo zaino è particolarmente grande.

Lo zaino dovrebbe aderire alla schiena senza scendere troppo verso i glutei.



Anche l'organizzazione interna è importante: i libri più pesanti dovrebbero essere posizionati vicino alla schiena, mentre gli oggetti leggeri possono essere sistemati nelle tasche esterne.

Entrambe le spalline fanno la differenza

Vedo ancora molti ragazzi portare lo zaino su una sola spalla.

Può sembrare una scelta comoda o di moda, ma costringe il corpo a compensare continuamente inclinando il tronco e aumentando il lavoro di alcuni gruppi muscolari.

Utilizzare entrambe le spalline permette invece di distribuire il peso in modo più equilibrato.

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO DURANTE LO STUDIO

Anche a casa è fondamentale evitare di restare seduti troppo a lungo.

Consiglio sempre di fare una breve pausa ogni 30-40 minuti.

Non servono esercizi complicati: basta alzarsi, fare qualche passo, bere un bicchiere d'acqua, allungarsi o fare qualche movimento delle spalle.

Questi piccoli gesti aiutano molto più di quanto si possa immaginare.

LO SPORT È UN GRANDE ALLEATO

Non esiste uno sport perfetto per la postura.

Quello migliore è semplicemente quello che piace al bambino. Correre, nuotare, arrampicarsi, giocare all'aperto, andare in bicicletta o praticare una disciplina di squadra stimola lo sviluppo della coordinazione, dell'equilibrio e della forza.

L'importante è alternare attività diverse e lasciare spazio anche al gioco libero.

IL RUOLO DELL'OSTEOPATIA

L'osteopatia non "raddrizza" la schiena e non promette posture perfette.

Il suo obiettivo è aiutare il corpo a funzionare nel modo più efficiente possibile.

Durante una valutazione osteopatica non guardo soltanto la colonna vertebrale.

Osservo come il bambino cammina, respira, si muove, utilizza le anche, il bacino, le spalle e il torace.

Spesso una limitazione di mobilità in una zona può influenzarne un'altra, creando compensi che, nel tempo, possono favorire la comparsa di dolore.

Quando necessario, attraverso tecniche manuali delicate e sempre adattate all'età, è possibile migliorare la mobilità e ridurre le tensioni, accompagnando il bambino nella crescita.

QUANDO CONSIGLIO UNA VALUTAZIONE OSTEOPATICA

Può essere utile quando il bambino:

- lamenta frequentemente mal di schiena;
- ha dolore al collo o alle spalle dopo la scuola;
- pratica sport intensi;
- presenta rigidità nei movimenti;
- si stanca facilmente mantenendo la posizione seduta;
- ha avuto traumi o cadute importanti.

Naturalmente ogni situazione è diversa e merita una valutazione personalizzata.

IL RUOLO DEI GENITORI

I genitori possono fare davvero tanto nella prevenzione.

Più che correggere continuamente la postura, è utile favorire uno stile di vita attivo.

Incoraggiate i vostri figli a giocare all'aria aperta, a praticare sport, a limitare il tempo trascorso davanti agli schermi e a fare pause durante lo studio.

Sono queste le abitudini che aiutano il corpo a crescere forte e capace di adattarsi alle richieste della vita quotidiana.

Conclusioni

Il rientro a scuola rappresenta un nuovo inizio e può essere l'occasione giusta per introdurre buone abitudini che accompagneranno i bambini per tutta la crescita.

Uno zaino ben regolato è importante, ma non basta.

Movimento, sonno di qualità, attività fisica, pause durante lo studio e un corpo che possa muoversi liberamente rappresentano gli strumenti migliori per prevenire molti disturbi muscolo-scheletrici.

Come osteopata, il mio obiettivo è accompagnare bambini e famiglie in questo percorso, aiutando ogni piccolo paziente a crescere nel modo più armonioso possibile, attraverso una valutazione globale e consigli personalizzati.

Miriam Sommese

Osteopatia per adulti, pediatrica,
facilitazione sviluppo motorio

osteopatamiriamssommese.com

3313183933

Lecco

Milano

Consulenze online





IL NUTRIZIONISTA DEI BAMBINI



IL PRIMO NETWORK DI SPECIALISTI PER LA NUTRIZIONE DEL TUO BAMBINO.

La salute dei tuoi figli a portata di clic:
trova il nutrizionista pediatrico più vicino a te!

Basilicata



DOTT.SSA MARIA CARMELA PADULA
formuledibenessere.it



DOTT.SSA GIULIA BUFFELLI
miodottore.it/profilo/giulia-buffelli



DOTT.SSA SERENA SANTAGATA
nutrizionistasantagata.it



DOTT.SSA MARIA ROSARIA CAPASSO
nutrizionistacapasso.it



DOTT.SSA ESTER MARTIRADONNA
estermartiradonnanutrizionista.it

Liguria



DOTT.SSA SARA CALDINI
scnutrition.studio

Calabria



DOTT.SSA MIRIAM SORBARA
miriamsorbaranutri.wixsite.com/
nutrizionepediatrica

Lombardia



DOTT.SSA EMILIANA TOGNON
emilianatognon.framer.website

Campania



DOTT.SSA SARA MAIOLINO
nutrizionistamaiolino.it



DOTT.SSA ILEANA GERVASI
ileanagervasi.it



DOTT.SSA MARIA LUISA CONZA
nutrizionistaconza.it



DOTT.SSA MARTINA MASSERANO
masseranonutrizione.it

Lazio



DOTT.SSA VALERIA BLASI
@dottressavaleriablasi



DOTT.SSA MONIA FARINA
moniafarina.my.canva.site



DOTT.SSA VALENTINA GALIAZZO
valentinagaliazzi.it



DOTT.SSA GIULIA CASTELLETI
castellettinutrizione.it/it



DOTT.SSA ALESSANDRA ESPOSITO
nutrizionistaesposito.it



DOTT.SSA PILAR NANNINI
miodottore.it/profilo/pilar-nannini



DOTT.SSA VALENTINA CHIOZZI
studiospeciani.it/staff/
valentina-chiozzi



DOTT.SSA ELEONORA CATTANEO
cattaneonutrizionista.com



DOTT.SSA ORNELLA D'ALESSIO
nutrizionista.milano.it

Marche



DOTT.SSA JANE ROMALDONI
janeromaldoni.it

Malise



DOTT.SSA SARA SUNZINI
sara.latuadoc

Piemonte



DOTT.SSA GIORGIANA TALPO
f Dr. Giorgiana Talpo



DOTT.SSA MARTINA MASSERANO
masseranonutrizione.it



DOTT.SSA SARA GENTILE
saragentiledietista.it



DOTT.SSA SARA GIACOMINI PILON
saragiacomini.pilon.it



DOTT.SSA GABRIELLA REGIS
nutrizionistaregis.it



DOTT.SSA JESSICA CECCONI
nutrizionistacecconi.it



DOTT.SSA VALENTINA CHIOZZI
studiospeciani.it/staff/
valentina-chiozzi



DOTT.SSA ARIANNA MASSAROTTO
dietistamassarotto.it

Puglia



DOTT.SSA VALENTINA GALIAZZO
valentinagaliazzo.it



DOTT.SSA CLAUDIA PERNICE
pernicenutrizionista.it



DOTT.SSA ESTER MARTIRADONNA
estermartiradonnanutrizionista.it

Sardegna



DOTT.SSA ALESSANDRA MELA
alessandramelanutrizionista.it

Sicilia



DOTT.SSA SERENA DI GIACOMO
serenadigiaco.it

Toscana



DOTT.SSA SILVIA CIANI
www.nutrizionistafirenze.com



DOTT. GIANLUCA GIGLI
biologonutrizionistafirenze.it

Trentina



DOTT. IVAN LOMASTO
nutrizionistalomasto.it

Umbria

**DOTT.SSA ALESSANDRA MIRARCHI**

nutridoc.it/nutrizionista/alessandra-mirarchi

Valle D' Aosta

**DOTT.SSA VALENTINA LORENA PASCALE**

dottoressapascalanutrizionista.it

Veneto

**DOTT.SSA EMILIANA TOGNON**

emilianatognon.framer.website

**DOTT.SSA ALESSIA CASAGRANDE**

lanutrizionistadeibambini.com

**DOTT.SSA MARIA CRISTINA FERRI**

mariacristinaferri.it

**DOTT.SSA MARGHERITA CENDON**

nutrizionistamargheritacendon.it



Il network "Il Nutrizionista dei Bambini" adotta metodologie e attenzioni specifiche studiate appositamente per i più piccoli. Il nostro obiettivo è consentire al bambino di vivere l'incontro con il cibo e con il professionista in modo sereno, positivo e stimolante, trasformando l'educazione alimentare in un gioco di scoperta.





I bijoux parlanti di MAM ART Bijoux nascono da me, ma spesso raccontano di te.

Sono **Lucia**, mamma e creativa.

Dalle mie mani nascono bijoux in ottone che parlano di noi, di legami, di emozioni e di piccoli pezzi di vita.

Ci sono le mie **collezioni**, nate da parole e intuizioni che diventano gioielli.

E poi ci sono le **personalizzazioni**: idee nate per sorprendere qualcuno, trasformando un'emozione, un ricordo o una parola in un dono da indossare.

Perché un bijoux può essere piccolo, ma quello che racconta può essere grandissimo.

MAM ART Bijoux

Indossa la tua storia.



@MAM_ART_BIJOUX



mondo[®]

CAMERETTE

ragazzi felici.. genitori di più!

Il posto più sicuro dopo le braccia della mamma

È la sua cameretta.

Il luogo dove ogni giorno nasce
un ricordo, un sogno, una conquista.

Siamo gli specialisti delle
camerette su misura perché
progettiamo ambienti che
crescono insieme ai bambini,
unendo sicurezza, funzionalità
e qualità, per offrire ai ragazzi
e ai genitori uno spazio
da vivere con serenità.

**Mondo Camerette,
ragazzi felici, genitori di più!**



**Ti aspettiamo in uno dei negozi presenti in tutta Italia.
Trova quello più vicino e vieni a progettare la cameretta perfetta!**

seguici su    e su mondocamerette.it