MammaMag

...Dalle mamme per le mamme

ISSUE 18
FREE PRESS

IO MAMMA

Cosa ho imparato con il secondo figlio

LIFESTYLE

Che acqua è quella che arriva nelle nostre case?

Le influencer di MammaMag

Peluche ecosostenibili

FOCUS

Sindrome dell'ovaio policistico

Cosa fare quando il bambino non dorme: 30 consigli pratici

ilclubdellemamme

Presenta

MAMMERUN

11 SETTEMBRE 2022

GIARDINI MARIO PAGANO
5/2 KM DI CORSA/PASSEGGIATA
NON COMPETITIVA
APERTA A TUTTI

ORE 10:00 RITROVO
ORE 11:00 APERTURA ATTIVITÀ
DI ANIMAZIONE PER BAMBINI

CON IL PATROCINIO DEL

Milano

Comune di Milano

MAMME RUN

HBiz 2ness

Gnamma e Mertilli

Gnamma e Mertilli nasce dall'idea di una mamma alla ricerca di prodotti di qualità per i suoi bimbi, ma al tempo stesso semplici, raffinati e alla portata di tutti.
I prodotti di GeM sono stati realizzati pensando ai nostri figli, per questo sono tutti confezionati in Italia e realizzati con materiali scelti con cura.
Qualità, semplicità, raffinatezza sono i tre semplici elementi che caratterizzano le linee di GeM che presentiamo con orgoglio ed entusiasmo.

www.gnammaemertilli.it

Per non perdere tutte le novità e promozioni, iscriviti alla nostra newsletter, seguici e taggaci sui nostri canali social usando anche i nostri #!

gnamma_e_mertilli

@gnammaemertilli

MammaMag

NUMERO #18 - ANNO IV

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI
Francesca Angelini, Georgia Conte, Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Michela Pezzali, Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
ilclubdellemamme/mammamag
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.

EDITOR'S LETTERS

Ciao Mamme,
Ecco un nuovo appuntamento col nostro magazine rivolto al mondo delle mamme e dei loro bimbi!

Siamo pronti ad affronatre argomenti interessanti e attuali con entusuasmo.

Un ampio spazio è sempre rivolto al mondo della donna, la nostra Georgia ci racconta cosa ha imparato con il secondo figlio e affronteremo il tema dei bimbi alla prese con le nuove tecnologie.

Ma MammaMag offre anche tematiche importanti affrontate dalle nostre professioniste come organizzarsi per uscire di casa senza stress, l'ansia scolastica, il sonno dei neo genitori e affronteremo anche un problema che affligge molte donne, quello dell'ovaio policistico.

Questi sono solo alcuni degli argomenti di questo numero, il resto lo lasciamo scoprire a voi, questa la mail della redazione per consigli, domande e suggerimenti info@mammamag.it!

Buona lettura!
Francesca

Copertina: © freepik.com

Nutrire
il tuo latte
per nutrire
il tuo bimbo

Lactogal® PLUS

Allattare in serenità

PER DARGLI ANCHE IL TUO LATTE, OLTRE AL TUO AMORE.

Lactogal® Plus è l'integratore alimentare per la mamma durante il periodo dell'allattamento. Favorisce sia la montata lattea che la secrezione di latte, grazie alla presenza di Galega officinalis. Contribuisce al fabbisogno di vitamine e minerali raccomandato per la mamma che allatta.

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

IO MAMMA

10 COSA HO IMPARATO CON IL SECONDO FIGLIO

12 NOI VIAGGIAMO CON L'AMORE IN VALIGIA...

13 I BIMBI E LE NUOVE TECNOLOGIE

14 LE INFLUENCER DI MAMMAMAG

LIFESTYLE

18 PRIMIGI

20 LIBRI

23 PLAY ECO! PLAY GREEN! LA NUOVA LINEA DI PELUCHE ECOSOSTENIBILI

24 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO

26 PROTEGGI LA TUA CUTE E QUELLA DEL TUO BAMBINO

28 FAMILY HOTEL – PERCHÉ SCEGLIERLO PER LE NOSTRE VACANZE?

30 CHE ACQUA È QUELLA CHE ARRIVA NELLE NOSTRE CASE?

32 CREIAMO PICCOLI CAPOLAVORI LA TECNICA DEL COLLAGE

33 UN MAZZOLINO DI FIORI

FOCUS

34 ORGANIZZARSI PER USCIRE DI CASA AL MATTINO SENZA STRESS!

36 MENÙ DI CONVERSAZIONE PER FAMIGLIE ANSIOSE: L'ANSIA SCOLASTICA

38 DONNE E SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO (PCOS)

40 IL SONNO DEI NEO GENITORI UN AIUTO DALL'OSTEOPATIA

42 LETTERA AL MINISTERO

44 COSA FARE QUANDO IL BAMBINO NON DORME: 30 CONSIGLI PRATICI

SPORT

46 MOTIVAZIONE

HOME
FIT
HOME

COSA HO IMPARATO CON IL SECONDO FIGLIO

Con il primo figlio ti fai un sacco di domande e hai anche un sacco di paure: come faccio a farlo smettere di piangere? Come faccio a farlo dormire?
Come mi prendo cura di me stessa pur essendo ricoperta da rigurgiti e pannolini sporchi?
Poi quando credi di aver imparato tutto, o almeno quasi, scopri di essere incinta del tuo secondo figlio e inizi a chiederti: come potrò mai amare un altro essere umano tanto quanto amo mia figlia? Come sarebbe cambiata la mia vita? Come avrei potuto gestire una duenne e un neonato?

Cosa ho imparato con il secondo figlio

1. Sono più forte di quanto si pensi.
Portare un bambino in un seggiolino per auto con un bambino in braccio vi rende consapevole di quanta forza avete in corpo.
2. Quello che ha funzionato con il primo figlio non può necessariamente funzionare con il secondo figlio. Ogni bambino è diverso dall'altro, quindi quello che credete di aver imparato con il primo figlio potrebbe non servire assolutamente con il secondo.
3. Il pianto di un bambino non è la fine del mondo.
Quando stai facendo qualcosa e tuo figlio inizia a piangere accanto a te, non mollerai immediatamente quello che stavi facendo per correre da lui come avresti fatto con il tuo primo figlio.
4. Non importa di che colore saranno gli asciugamani che il bambino ha. Rosa, blu, verde. Basta usare quello che hai.
5. La sensazione di stanchezza raggiunge un livello completamente nuovo.
Il vostro corpo continuerà a stupirvi su quanto può compiere nonostante il
molto poco sonno.
6. Quando un bambino inizia a dormire, l'altro si sveglia. Esattamente così…sempre…
7. Orari fissi per il pisolino sono fondamentali.
Il vostro obiettivo è quello di ottenere bambini che dormono nello stesso momento ogni giorno.
8. Hai passato un intero anno a preoccuparti delle conseguenze che il secondo figlio avrebbe portato sull'attenzione dedicata al primo, e scopri che non era il caso. I bambini si adattano. Imparano la nuova normalità, ma è importante dare loro comunque un tempo di qualità solo con te.
9. Un neonato non è così delicato come si possa pensare….
…riesce perfino a sopravvivere a qualche dispetto del fratello/sorella
10. Capirai quanto un marsupio possa cambiarti la vita. E inizierai a chiederti come le persone possano sopravvivere senza.
11. Le risate e sorrisi tra i vostri due bambini ti fanno capire quanto ne valga la pena. E 'una sensazione che non si può descrivere.
12. Non si può fare tutto. Chiedere e accettare aiuto.
13. Passeggino doppio ovvero un sogno che si avvera.
Mettere entrambi i bambini nel passeggino e andare a fare una passeggiata rende tutti felici. Diventa rapidamente una sessione di terapia gratuita.
14. Se non siete mai state delle urlatrici…lo diventerete. Da qualche parte lo stress dovrà pure uscire.
15. Il tempo passa molto più velocemente con il secondo figlio E va bene lo stesso se non abbiamo foto di ogni movimento.
16. Prendersi cura di sé è ancora più importante.
Hai meno tempo. Ma per rimanere sani di mente, ti devi prendere cura di te stessa.
17. Comprendi di avere abbastanza spazio nel tuo cuore per due bambini. Solo dopo aver avuto un altro figlio comprendi quanto sia possibile amarli nello stesso identico modo.

Georgia Conte
www.mammecreative.it

cantabria labs

HELIOCARE

GIOCATI LA PELLE SOLO PER CIÒ CHE CONTA

PROTEGGITI DAL SOLE

Con la tecnologia esclusiva del brevetto Fernblock® Heliocare protegge a 360° dalle radiazioni UVA, UVB, VISIBILI e INFRAROSSE

Visita il tuo dermatologo e chiedi consiglio al tuo farmacista.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Gli integratori alimentari della linea Heliocare devono essere utilizzati in combinazione ai fotoprotettori topici.

cantabrialabsdifacooper.it | Seguici sui social @heliocareitalia

NOI VIAGGIAMO CON L'AMORE IN VALIGIA...

Christian a scuola ha partecipato grazie all'insegnante di lingua italiana ad un progetto dedicato alla lettura ed ottenuto il passaporto di "viaggiatore esperto", ma non avevo dubbi. A sei mesi aveva già visto diverse città italiane ed entro l'anno anche preso l'aereo verso l'estero. Oggi dopo diversi viaggi in famiglia ha disegnato la sua valigia (sulla mia pagina Instagram Federicamammablogger potrete vederla in un post), mettendoci dentro giochi, medicine (avrà visto la mamma portarle ovunque in viaggio per essere prudenti senza usarle mai) e AMORE.

Mi ha stupito lui abbia scritto questa parola, ma pensandoci bene nemmeno poi tanto. I viaggi per noi sono famiglia, momenti indelebili insieme, oltre a scoperta, relax e avventura. Non ti darò ora trucchi e consigli per organizzare al meglio la valigia ideale e farci stare davvero tutto quello che ti serve per essere pronta ad affrontare qualsiasi emergenza, ma vi assicuro che la valigia perfetta non esiste! Esiste quel bagaglio che si forma dentro di noi facendo il viaggio con le persone che amiamo, quegli istanti che non dimenticheremo mai. .. Quindi viaggiate leggeri e con un solo bagaglio a mano: il cuore aperto per farci stare tutte le emozioni e le scoperte possibili!

Molte di voi lo so, stanno pensando alle vacanze estive, ma noi non abbiamo ancora deciso se quest'anno opteremo di nuovo per un Italian Tour che comprenda le Marche e la Riviera Romagnola, terra amata dai bambini per i giochi in spiaggia e gli hotel a misura di famiglia, o torneremo a varcare i confini per recarci all'estero, destinazione che abbiamo sempre amato.

Vi aspetto nei prossimi numeri per farvi sapere cosa ho deciso, ma nel frattempo vi do un consiglio primaverile: la primavera ci offre la possibilità di tanti momenti in famiglia all'aria aperta facendo sport o semplicemente rilassandoci, per questo noi a marzo gonfiamo le ruote della bici per chilometri di giretti in famiglia seguiti da pic nic nei prati o indossiamo le comode scarpe da ginnastica per raggiungere a piedi colline e laghetti. Una delle passioni degli ultimi anni è la visita delle panchine giganti sparse sul nostro territorio, esempio di turismo sostenibile e valorizzazione territoriale. Amo insegnare ai miei figli il rispetto della terra con gesti concreti e loro mi hanno mostrato come amare incondizionatamente la natura e tutte le scoperte che nasconde in sè, e come dice Antoine de Saint-Exupéry "Non ereditiamo la terra dai nostri avi, la prendiamo in prestito dai nostri figli"

@federicamammablogger

I BIMBI E LE NUOVE TECNOLOGIE

Cari genitori, cosa pensate dell'esposizione dei bimbi alle nuove tecnologie? Come vi comportate con i vostri figli? Sapete quali sono le raccomandazioni internazionali riguardo all'esposizione agli schermi? Attualmente, le società scientifiche consigliano di non esporre a telefonini, tablet e schermi bambini più piccoli di 3 anni. Qualora i bambini fossero interessati ad una consolle, il consiglio è di non regalargliela prima sei 6 anni. Internet è consigliabile dai 9 anni, sempre con la supervisione di un adulto. E dai 12 anni si può creare un profilo social. Queste raccomandazioni sono, secondo me, un po' asettiche. Non tengono conto né dello sviluppo della bambino, né della struttura familiare che lo circonda. Un Università americana ha pensato di non affidarsi a numeri, ma a tre regole facili da applicare qualora decidessimo di offrire uno schermo ai nostri bimbi:

1) AUTOREGOLAZIONE. Il bambino deve essere in grado di gestire la frustrazione nel momento in cui lo schermo è spento. Se instaura una sorta di dipendenza, si consiglia di limitare o evitare l'esposizione a qualcosa che potrebbe danneggiare il suo sviluppo emotivo.

2) ALTERNANZA. Per evitare che il bambino si focalizzi solo sugli schermi, ricordiamoci che esistono tantissime attività manuali, fisiche e all'aria aperta che devono essere prioritarie rispetto a un tablet o alla televisione. Queste sono le attività da prediligere, soprattutto quelle motorie. L'accademia americana di medicina sportiva raccomanda per ogni bambino almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana. Se questo criterio viene soddisfatto, perché non passare mezz'ora a guardare un bel cartone animato in tv?

3) CONDIVISIONE. Questo credo sia il punto più importante. Uno schermo acceso non è sempre una cattiva abitudine. Potrebbe essere un'attività fatta con un nonno con limitazioni motorie in un giorno di pioggia. Potrebbe essere un bel cartone guardato tutto insieme dopo una giornata di sci. O potrebbe essere un gioco fatto da due fratelli in attesa che la cena sia pronta. Condividere uno schermo piuttosto che guardarlo da soli è più stimolante per il bambino, ed è anche più controllato. Questo perché sarà davvero difficile che il bambino acceda a contenuti sensibili o pericolosi.

Spiegate queste tre parole, lascio ad ogni genitore la scelta di esporre o meno il proprio bimbo agli schermi. L'importante è che vengano rispettate le modalità sopra descritte.

@30minuticonlapediatra

Mi chiamo Martina Ruspa, sono pediatra e omeopata. Sono mamma di due bimbi (Achille e Guglielmo). Originaria di Varese, Lavoro attualmente in ospedale in Svizzera Francese.

Le influencer DI MAMMAMAG

@lajengii

Jennifer

Mi chiamo Jennifer, ho 30 anni, sono mamma di Gabriele, un bimbo di due anni e mezzo, e compagna di Tony da quasi 5 anni.
Non siamo la classica famiglia del Mulino Bianco, ci svegliamo di corsa e facciamo tutto in modo frenetico, arriviamo la sera e crolliamo! Però siamo semplici e soprattutto siamo una famiglia felice.
C'è molta stima fra noi e ci diciamo spesso quanto ci amiamo.
Gabry è un bambino sereno, ma anche molto attivo, furbo e pieno di voglia di fare. Non sta mai fermo!
Ho aperto la mia pagina Instagram nel 2013 dove iniziai a caricare foto beauty, essendo un'estetista, e di makeup look. Poi sono diventata mamma e le mie priorità sono cambiate, lo stile di vita e le tempistiche ma ho sempre creato contenuti beauty oltre a quelli Family.
Amiamo viaggiare,con la fantasia , e anche fisicamente,quando possibile!

@fede_home_decor_

Federica

Mi presento sono Federica , ho 34 anni, nata nella splendida Sicilia precisamente a Catania.
Da 3 anni sono la mamma di Tommaso e presto lo sarò anche di Lavinia.
Nella vita mi occupo di interior designer infatti lavoro come arredatrice presso l'azienda francese Maisons du Monde.
Amo condividere attraverso Instagram la mia quotidianità di mamma, la mia passione per l'Home decor e tutto ciò che riguarda la mia vita a 360 gradi .
Credo fortemente in questi Social come strumento di divulgazione e condivisione tanto da essere diventato un secondo lavoro a tutti gli effetti per me.

@mammadiquasitregemelli

Ivone

Ciao mi chiamo Ivone, meglio conosciuta su Instagram come @mammadiquasitregemelli. Ho 29 anni e sono mamma di 3 maschi: Francesco di quasi 4 anni e Christian e Diego di 1 anno e mezzo.
Sono sposata con Enzo da circa 6 anni ma stiamo insieme da ben 15 anni. Quasi metà della mia vita. Sono una donna che ha deciso di mostrare la propria quotidianità per raccontare e raccontarsi e per dimostrare ad altre mamme e donne che la vita si può affrontare col sorriso, anche quando in casa c'è tumulto.

@iviaggidiliz_travelblog

Liz

Buon vento! Sono Liz, Pugliese DOC, viaggiatrice seriale e mamma di India (3 anni) e Tiago, che sta per arrivare a giorni. Dal 2016 gestisco, assieme al mio compagno Marcello, il mio blog di viaggi I VIAGGI DI LIZ, nel quale parliamo di itinerari ed escursioni in Italia e nel Mondo da fare con bambini e non. Siamo due (adesso quattro) cuori zingari, abbiamo sempre lo zaino pronto per partire con i nostri bimbi. La piccola India ha viaggiato da quando aveva soli due mesi. Amiamo molto la natura, i trekking, far campeggio, il viaggio lento e soprattutto a contatto con gli elementi e con la madre terra. Sposiamo un'etica ecosostenibile e cerchiamo di divulgarla il più possibile.

@ntinagram

Valentina

Ciao mamme! Sono Valentina alias @ntinagram, 32 anni di Roma e sono in attesa del piccolo Francesco! L'ordine non è mai stato il mio forte a casa come nella vita, dopotutto sono un Acquario e si sa, è un segno dalla personalità esuberante a cui piace essere uno spirito libero! La mia vita è cambiata quando ho conosciuto due anni fa il mio attuale compagno, poco prima dell'inizio della pandemia del 2020.
Da allora sono passati due anni tra risate, vari lockdown, tanto amore e sorprese inaspettate… Tra queste il piccolo Francesco che tra qualche mese verrà alla luce. La nostra avventura più bella e impegnativa di sempre.
Sono una mamma work in progress, alle prime armi, e sui miei canali racconto con ironia e dolcezza questa delicata e straordinaria nuova fase della vita di donna.

@annaletizia273

Anna

Sono Anna, ho 35 anni e sono mamma di Francesco e Gabriele. Abito da poco più di un anno in provincia di Brescia e ho sempre amato la fotografia. Con i lockdown ho cominciato a parlare della nostra quotidianità sui social, di come intrattenevo i bimbi, dei giochi che inventavamo e dei momenti di down che vivevo da sola e con la mia famiglia. Questo, abbinato alla passione per la fotografia, mi ha fatto crescere tanto sui social e la cosa mi risulta ogni giorno più divertente e stimolante
Sognatrice, testarda, romantica e creativa: questi gli aggettivi in cui mi riconosco ed è questo che spero di trasmettere anche agli altri!

@_semplicementegiulia_

Giulua

Sono Giulia 33 anni educatrice d'infanzia ma nella vita faccio tutt'altro….la guardia di sicurezza,sono una donna testarda caparbia a volte un po' arrogante ,orgogliosa ma anche gentile altruista generosa e simpatica dai…
Bionda "finta" occhi marroni pelle chiara che d'estate diventa nerissima e "leggermente" curvy. Sono diventata mamma di Ginevra a marzo 2021 partorendo positiva al COVID e passando le 36 h di Travaglio più 5 giorni post parto da sola in ospedale.
Sono un Instagram insieme per raccontare la storia di una famiglia come tante e di una donna che come me dopo tante cadute è riuscita ad alzarsi. Viviamo a Genova e siamo due semplici genitori alle prese con figlia lavoro e casa. Abbiamo intrapreso il percorso dell'#autosvezzamento e devo dire che ha aiutato sia me (da ex bulimica con problemi per il cibo non potevo stare più si un tot davanti ad un piatto) che lei perché mangia davvero tutto. Andrea detto "Gibbo"ha 34 anni guardia di sicurezza anche lui ma altra ditta ,permaloso testardo a volte arrogante e pieno di se ma anche gentile generoso simpatico dolce e affettuoso.
"Brizzolato "così non …
Ed infine abbiamo da 8 mesi un'altro ospite nella pancina di nome BabyE.

@guenda____

Guendalina

Ciao a tutte, sono Guendalina ma tutte mi conoscete come Guenda.
Sono sui social da diversi anni ormai, prima di diventare mamma condividevo le mie foto dei viaggi, non ho mai smesso di viaggiare, ora lo facciamo in tre.
Sono un'appassionata di moda, condivido ogni giorno il mio outfit ed il mio make-up, spesso ci trucchiamo insieme.
Sono diventata mamma di Sofia a 30 anni, il mio mondo si è tinto di rosa ancora di più, ho sempre amato questo colore.
La mia bimba ora ha 1 anno e condivido sui social la nostra quotidianità e le nostre esperienze. Mi piace confrontarmi con altre mamme e tenerci compagnia.
Da quando abbiamo acquistato casa condivido consigli di home decor e ho mostrato tutti i passaggi della ristrutturazione, non abbiamo ancora terminato di ristrutturare tutta la casa ma termineremo a breve. Sono una persona semplice e solare, adoro chiacchierare con altre donne e confrontarci su tantissime tematiche, più e meno importanti.Seguitemi sui social se vi va, mi trovate su Instagram e su Tik tok come Guenda____, i miei outfit li trovate su Instagram al profilo _Guenda_outfit_

Le influencer DI MAMMAMAG

DENISE
@denise_homedecore

GAIA
@gaia_bernacchia

MICOL
@unusual_mom

SARA
@sconvoltfamily

CARLA
@carla_perticari

AGNESE
@agnecimi82

VALENTINA
@valentina_solazzi

MARA
@mara_alex93

ILARIA
@tresogninelcassetto

BEATRICE
@bibybrigitte

ADRIANA
@adrianadalonzo

EVA
@evatomasoni

MICHELA
@michelademarco_flowerdesigner

MICHELA
@biomamma83

ASHLEY
@ashley_mom_of_triplets

MORENA
@familympp

MICHELA
@biomamma83

ENRI
@acasaconandrea

KEREN
@keren_margarita77

ALESSIA
@alessiaoriooff

GAIA
@ninnamamma

MANUELA
@la_manuelina_

ROSSELLA
@mammachemonello

ALEXANDRA
@momoftwo_alexandra

AMINA
@smilingsmilloo

MARTINA
@martina__difusco

VANESSA
@vanessa.mezzetti

ROSSELLA
@rossellacervone

ELENA
@elenacortinovis_

ILARIA
@ilga92

GIULIA
@giuliacaruccireallife

SAMUELA
@samy.wildearth

FRANCESCA
@thecipollinasfamily

SEMPLIFICA LA TUA VITA
ACQUA PURA SENZA LIMITI

ACQUA Life®
La tua acqua leggera

Per il **benessere della tua famiglia** scegli di installare un purificatore e potrai avere un'**acqua pura e leggera** senza limiti!

- per bere e riempire le borracce per la scuola/ufficio
- per cucinare esaltando i veri sapori
- per lavare gli alimenti come frutta e verdura
- per gustare tè, caffè e tisane aromatiche

Riduzione dei costi sull'approvvigionamento dell'acqua in bottiglia e minor fatica per il trasporto a casa.
Stop ai batteri e alla ruggine, che può essere trasportata nelle vecchie tubature.
Riduzione del consumo di plastica e della raccolta differenziata, a beneficio dell'ambiente.

RICHIEDI INFORMAZIONI

www.depuratoriacqualife.it - E-mail:info@depuratoriacqualife.it

Numero Verde
800.036.471

PRIMIGI

KIDS
3-6 anni

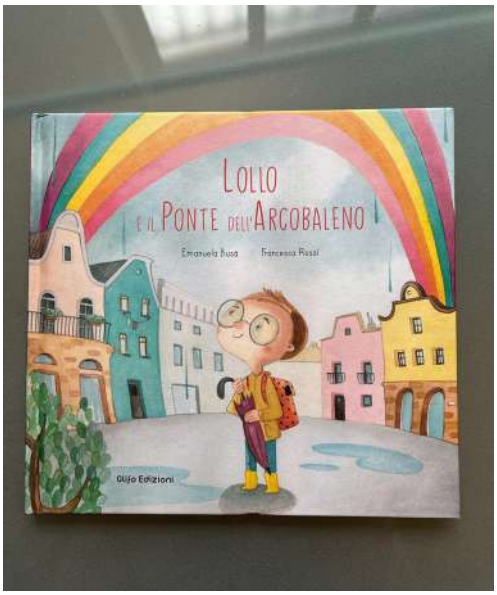
NURSERY
0-12 mes

BABY
12-24 mesi

KIDS
3-6 anni

Acquista su
www.primigi.it/shop/p_it/
oppure trova il Primigi Store
più vicino a te su primigi.it

I CONSIGLI DI MAMMA MAG LIBRI



LOLLO E IL PONTE DELL'ARCOBALENO
di Emanuela Busà, illustrazioni di Francesca Rossi
Una storia adatta ai piccini sulla perdita sulla rinascita e sulla forza della vita che supera tutto

Un albo illustrato che esprime con dolcezza l'amore di un bambino per il suo cane. Una storia adatta ai più piccoli sulla perdita, sulla rinascita e sulla forza della vita che supera tutto.

Da qualche tempo Nina non c'è più:
è andata a correre con altri cani su un bellissimo prato, ai piedi di un grande arcobaleno.

Una leggenda dei nativi americani racconta di un magnifico Ponte Arcobaleno, paradiso dei cani. Lollo lo vede in sogno, dove può incontrare ancora la sua Nina e con lei trascorrere momenti felici. Ma la mattina, al risveglio, il bambino non ricorda nulla e dentro e fuori di sé è tutto grigio. Lollo sente molto la mancanza di Nina. Era la sua compagna quando si trattava di immergersi tra i fiori per soffiare i piumini o fare scorpacciate di ciliegie. Ma ora che lei non può più condividere quei divertimenti, lui ha smesso di ricercarli. Se si perde qualcuno di caro, è normale sentirsi come Lollo. Sua madre lo sa e gli ricorda teneramente che la vita non si ferma: quando l'arcobaleno vuole uscire, niente può impedirlo. Una storia dolce e a misura di bambino che racconta l'amore per il proprio cane e il legame unico e speciale che si instaura con l'animale che ci ha visti crescere. Un albo illustrato che valorizza il ricordo e la possibilità che il dolore, proprio come il temporale, possa lasciar spazio ai colori dell'arcobaleno.

La potenza della vita supera tutto

"Lollo e il Ponte dell'Arcobaleno è nato durante il primo lockdown. Avevo la necessità di scrivere una storia destinata ai bambini che affrontasse il tema della morte (spesso ancora tabù nei prodotti per l'infanzia), del lutto e della rinascita. La malattia, così come la morte, e poi l'arcobaleno, così come la vita, non possono essere fermati: dopo il buio torna sempre il colore, perché la potenza della vita supera tutto. Credo sia importantissimo crescere con un cane: aiuta a sviluppare l'empatia, ti insegna a prenderti cura di qualcuno, è un compagno per la vita e dà amore incondizionato. In più, cani e bambini parlano lo stesso linguaggio privo di filtri". Emanuela Busà

Il tempo, un abbraccio e la consapevolezza che chi ci vuole bene non ci lascia mai veramente

"Il testo di Emanuela è bellissimo e ogni volta che l'ho letto - e per illustrarlo l'ho letto molte volte

- mi ha toccato in modo diverso, a livelli sempre più profondi: inizialmente mi è piaciuto il ritmo e la musicalità delle parole, poi mi è piaciuta la delicatezza e la dolcezza con cui affrontava il tema della perdita di un cane, infine ho cominciato a sentire come il discorso poteva essere esteso e come ogni perdita, grande e piccola, e ogni momento di tristezza poteva essere superato con gli stessi ingredienti del libro: il tempo, un abbraccio e la consapevolezza che chi ci vuole bene non ci lascia mai veramente.

La cosa più difficile per me è stata rendere i due diversi piani, quello della realtà e quello dell'inconscio. È un confine sottile quello tra ciò che accade, tra ciò che ricordiamo coscientemente e tutti i particolari che fanno sì che un ricordo sia bello nella nostra memoria. Io ho cercato di far coesistere questi due diversi piani mixando disegni pieni e disegni al tratto... spero che questa scelta arrivi - in modo più o meno consapevole - anche ai lettori". Francesca Rossi

Lollo e il Ponte dell'Arcobaleno conferma la scelta ecologica di Glifo Edizioni di stampare in Italia nel rispetto dell'ambiente. Il libro utilizza carta naturale e opaca, inchiostri a base vegetale, copertina non plastificata.

Emanuela Busà (Firenze, 1975), laureata in Scienze Naturali. È autrice di numerosi libri di divulgazione scientifica in Italia e all'estero, come la Grande enciclopedia illustrata degli animali (Giunti) in Italia e all'estero. Ha pubblicato con Giunti, Mondadori, De Agostini, la Biblioteca. Collabora per la stesura di testi scientifici, con importanti aziende, tra cui Guam Lacote, Uliveto. Per Glifo Edizioni ha scritto anche Vera la mongolfiera - Alla scoperta della foresta amazzonica (ill. Daniela Volpari, 2020).

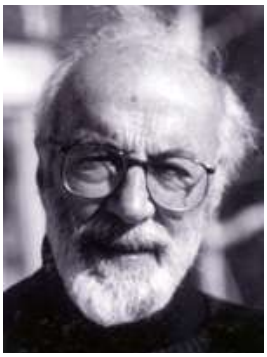
IL GIORNO FELICE
Arriva in Italia il classico senza tempo di Ruth Krauss e Marc Simont
Il giorno felice: arriva in italia il classico senza tempo di Ruth Krauss e Marc Simont

Finalmente approda anche in Italia un classico dell'albo illustrato, Il giorno felice, capolavoro intimo e toccante firmato dalla grandissima autrice per bambini Ruth Krauss e con le brillanti illustrazioni di Marc Simont. Apparso originariamente nel 1949 negli USA, è stato subito insignito del prestigioso riconoscimento Caldecott Honor Book e per tutti questi anni non è mai andato fuori catalogo, venendo continuamente ristampato.

CALDECOTT HONOR BOOK
Cade la neve e tutti gli animali dormono profondamente nelle loro tane. Dormono i topolini, gli orsi, gli scoiattoli, le lumache… Poi all'improvviso si svegliano, aprono gli occhi. Annusano qualcosa nell'aria. Annusano e corrono, corrono e annusano. Cosa troveranno ad aspettarli in mezzo alla neve?
Capolavoro di rara poesia, il testo della grandissima Ruth Krauss narra il magico senso di attesa di quel momento speciale in cui l'inverno cede il passo alla primavera, e lo fa con pennellate precise, parole di cristallina bellezza in cui nulla è superfluo. In poche pagine il lettore è trasportato dal torpore dell'inverno alla frenesia del profumo di una

novità nell'aria. Solo apparentemente in bianco e nero, le raffinate illustrazioni di Marc Simont ci restituiscono con cura e ricchezza dei dettagli la vita sospesa nel bosco invernale, il lento ridestarsi, e poi l'attesa sempre più frenetica della nuova stagione, e ci tengono con il fiato sospeso fino alla dolcissima sorpresa finale. Un capolavoro internazionale mai apparso prima in Italia, firmato da una tra le più celebrate autrici per bambini di sempre per bambini di sempre, spesso in coppia con il marito Crockett Johnson (il creatore di Harold, proprio da lei incoraggiato a dedicarsi all'albo illustrato) e con Maurice Sendak.

L'AUTRICE
Ruth Krauss (1901-1993), nata a Baltimora, è una delle autrici per bambini più celebrate di tutti i tempi. Tra i primi a osservare e usare il linguaggio dei bambini, ha firmato moltissimi picture book con illustratori come Maurice Sendak, il marito Crockett Johnson (proprio da lei incoraggiato a dedicarsi al libro per bambini, diventando il creatore di Harold), Remy Charlip, Marc Simont e molti altri artisti, ed è autrice anche di poesie e opere teatrali in rima per adulti. I suoi libri, anche dopo tanti decenni, continuano a essere ristampati, e sono letti e adorati dai bambini di tutto il mondo. In Italia è stato recentemente pubblicato il suo Il seme di carota, illustrato da Crockett Johnson, per Topipittori, che ha edito anche Guarda sotto il letto se c'è della poesia, illustrato da Sergio Ruzzier, mentre per Il Castoro è uscito Una storia che cresce, illustrato da Helen Oxenbury.



L'ILLUSTRATORE
Marc Simont (1915-2013), nato a Parigi da genitori catalani, è stato un illustratore statunitense creatore di oltre un centinaio di acclamatissimi albi per bambini, caratterizzati dalla grazia e dal sottile umorismo del suo stile. Ha lavorato con autori tra i più celebri, come Margaret Wise Brown e Ruth Krauss, vincendo numerosi riconoscimenti, tra cui la Caldecott Medal e il Caldecott Honor, oltre a essere selezionato come illustratore dell'anno in Catalogna. Sue opere sono esposte anche al Kijo Picture Book Museum in Giappone. In Italia è già conosciuto come illustratore della serie Il grande Nate (Il Barbagianni editore), Premio Orbil 2021, e dell'albo Prima della prima (Terre di mezzo).

LA TRADUTTRICE. Sara Saorin, laureata alla Scuola Interpreti e Traduttori di Bologna, è cofondatrice di Camelozampa, per la quale ha tradotto i titoli di autori come Marie-Aude Murail, Quentin Blake, Anthony Browne, Chen Jiang Hong, Christophe Léon, Gaia Guasti e altri ancora. La sua traduzione di Meno male che il tempo era bello di Florence Thinard è stata finalista al Premio Strega Ragazze e Ragazzi 2020.

CAMELOZAMPA, vincitrice del BOP 2020 Bologna Prize for the Best Children's Publishers of the Year per l'Europa, è una casa editrice indipendente nata nel 2011 e specializzata in picture book e narrativa per bambini e ragazzi, fino a giovani adulti. Produce libri di qualità, prestando grande attenzione a ogni aspetto, dai contenuti ai materiali (con l'utilizzo di carta certificata FSC).

Tra i suoi punti di forza la riscoperta di capolavori internazionali della letteratura per ragazzi, mai arrivati prima in Italia o finiti troppo presto fuori catalogo, di autori come Astrid Lindgren, Crockett Johnson, Quentin Blake, Anthony Browne, Marit Törnqvist, Tony Ross, Allan Ahlberg, Tana Hoban, Michael Foreman, Tomi Ungerer, Jimmy Liao, Chen Jang Hong, Sven Nordqvist, Marie-Aude Murail, Guus Kuijer e molti altri. A queste riscoperte affianca un lavoro di scouting per dare spazio alla creatività di autori e illustratori italiani, emergenti o già affermati. Camelozampa è inoltre una casa editrice ad alta leggibilità.

https://www.camelozampa.com/
https://www.facebook.com/camelozampa/
https://www.instagram.com/camelozampa/

PLAY ECO! PLAY GREEN! LA NUOVA LINEA DI PELUCHE ECOSOSTENIBILI

Venturelli lancia la nuova linea di peluche ecosostenibili Play eco! Play green! derivati dal riciclo delle bottiglie di plastica "Noi costruiamo giocattoli, e alcuni di questi giocattoli cambiano il mondo" (N. N. Taleb) noi ci impegniamo perchè lo facciano in meglio! Una maggiore consapevolezza e attenzione nei confronti delle tematiche ecologiche e ambientali ha portato aziende come Venturelli a dar vita a una vera e propria "rivoluzione green". Venturelli ha sempre posto nell'etica sociale, nella correttezza commerciale, nella sicurezza del prodotto e di tutte le sue fasi realizzative la propria missione d'impresa. Quindi ha subito raccolto la nuova sfida che la nostra società ci impone, pensando in particolare alle nuove generazioni e trovando nel gioco, da sempre valore fondamentale del processo educativo dei più piccoli, il veicolo migliore per diffondere il messaggio.

Da qui nasce la nuova linea di peluche Play Eco! Play Green!, interamente realizzati con materiali ecosostenibili, derivanti dal riciclo delle bottiglie di plastica: morbidissimi, divertenti e coccolosi, aiutano anche a "ripulire" il nostro ambiente e il mare dalle plastiche, oltre a educare i nostri bambini a una virtuosa economia circolare. Per realizzare un peluche alto 30cm, per esempio, vengono riciclate 16 bottiglie di plastica, per uno di 25 cm 14 e per uno di 18 cm 10. La linea Play Eco! Play Green! ha anche la certificazione etico ambientale di prodotto GRS. Il Global Recycled Standard (GRS) è uno standard internazionale volontario di prodotto che stabilisce i requisiti per la certificazione di terza parte del contenuto riciclato, della catena di custodia, della gestione degli aspetti sociali e ambientali, e delle restrizioni sull'utilizzo di prodotti chimici. Una scelta frutto della grande attenzione di Venturelli all'etica produttiva unita alla sostenibilità globale.

Dal dopoguerra ogni generazione ha lavorato per lasciare a quella successiva una condizione di vita migliore sotto l'aspetto economico, sociale, culturale. Oggi si lavora per lasciare ai nostri figli e nipoti un mondo migliore in primis sotto l'aspetto ecologico e di salvaguardia del pianeta, sempre piùfragile. L'obiettivo delle aziende è quindi quello di ridurre e/o eliminare i danni causati dalla dalla loro produzione. Venturelli si sta muovendo proprio in questa direzione: le attività di ricerca, produzione, commercializzazione e consumo saranno sempre più vocate ad una responsabilità che tenga in primaria considerazione la sostenibilità.

www.lelly.eu

Porzione per: **4 persone**
Difficoltà: **Facile**
Costo: **Basso**
Tempo di preparazione: **12 MINUTI**
Tempo di cottura: **4 MINUTI**

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?
400 g di Tagliolino Prometeo al Farro
1 filo d'olio extravergine di oliva
300 g di salsicca (o luganega)
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino
4 cucchiai di pecorino piccante
300 g di cimette di cavolfiore viola
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

TAGLIOLINO DI FARRO, CAVOLFIORE VIOLA E SALSICCIA

Diamo precedenza alla pulizia e cottura del cavolfiore separando le parti interne dalle cimette. Le parti interne serviranno nel sugo mentre le civette le impiatteremo al naturale. Tuffate le cimette in abbondante acqua salata e portatele a cottura. In una padella antiaderente fate scaldare 4 cucchiai d'olio, unite l'aglio intero e dopo 1 minuto le parti del gambo precedentemente tagliato in piccoli pezzetti.

Schiacciatele una parte con una forchetta fino ad ottenere una crema grossolana e lasciatene una parte intera. Regolate di sale e tenete da parte.

Spellate la salsiccia, sbriciolatela con le mani e impastatela con il peperoncino tritato e privato dei semi. Fatela rosolare con pochissimo olio in una padella fino a renderla croccante. Tuffate la pasta nella stessa acqua di cottura dei cavoli e una volta cotta scolatela direttamente nella padella saltando le cimette colorate mantecandola a fuoco vivo con un filo d'olio a crudo.

Per valorizzare questo tagliolino di farro eccellente ho recuperato lo scarto del gambo del cavolfiore come elemento croccante del piatto insieme alla salsiccia. L'elevato contenuto di amido ed il modesto contenuto proteico del farro dicocco favoriscono l'impiattamento. L'equilibrio degli ingredienti farro e cavolfiore rende questo piatto estremamente salutare. Il basso contenuto glicemico ed beta-glucani del Farro dicocco insieme agli antociani del cavolfiore viola hanno una loro funzione precisa.

Gli antociani sono sostanze in grado di ridurre i danni provocati dall'azione dei radicali liberi, di proteggere i capillari e di prevenire le infiammazioni. Questo è un piatto particolarmente adatto a chi pratica attività sportive ed agonistiche, ma anche per chi svolge lavori sedentari o soggetti diabetici.

LORENZO NATOLINO
www.mindfoodman.it
https://www.facebook.com/Mindfoodman/
https://www.instagram.com/mindfoodman/

Per la cura della pelle del tuo bambino affidati a uno specialista in dermatologia pediatrica

Trova il dermatologo del nostro network nazionale più vicino a te!

www.ildermatologodeibambini.it

Il Dermatologo dei Bambini

GIOCATI LA PELLE SOLO PER CIÒ CHE CONTA

PROTEGGI LA TUA CUTE E QUELLA DEL TUO BAMBINO DAL SOLE CON HELIOCARE

La prima tintarella, le gite fuoriporta nel weekend e i pomeriggi passati al parco: con la bella stagione è quasi impossibile resistere al richiamo del sole. Spesso, però, si sottovalutano le conseguenze dei raggi solari, che possono rivelarsi una vera minaccia se la pelle viene esposta in modo sregolato. La cute, infatti, è un organo molto sensibile a cui prestare sempre estrema attenzione: è fondamentale proteggerla sempre con prodotti pensati appositamente alle esigenze di ogni tipo di pelle. Per questo Heliocare, marchio commercializzato dall'azienda Cantabria Labs Difa Cooper leader per prescrizione dermatologica, offre un'ampia gamma di fotoprotettori ad ampio spettro che garantiscono una difesa dai raggi solari a 360°. Il vero plus della linea è Fernblock®, l'attivo brevettato di origine naturale dalle proprietà spiccatamente antiossidanti e in grado di proteggere la cute dai danni ossidativi causati da una scorretta esposizione solare.

I prodotti hanno formulazioni all'avanguardia in grado di assicurare una difesa efficace per qualsiasi tipo di cute: per i più piccoli, infatti, Heliocare 360° Atopic Lotion Spray SPF 50+ è la risposta ideale per la loro pelle delicata e sensibile. Non solo assicura una protezione dai raggi UVA, UVB, Visibili e Infrarossi, ma la sua texture fluida è resistente all'acqua e il suo pratico erogatore spray permette una distribuzione omogenea della crema su tutto il corpo. E per le mamme? Nulla di meglio che affidarsi ad una protezione solare che possa anche aiutare a ridurre i segni del tempo e prevenirne la comparsa.
Il sole, infatti, è una delle principali cause di invecchiamento precoce e può causare macchie cutanee, rughe e ispessimenti. Per questo Heliocare 360° Age Active Fluid, il fotoprotettore ad ampio spettro con SPF 50, strizza l'occhio a tutti i tipi di pelle con un'innovativa formulazione che contiene tutto il potere antiossidante di Fernblock®, unito ad un triplo complesso di attivi anti-age che contribuisce a contrastare le rughe e a donare tonicità alla cute. Ma per Heliocare una completa ed efficace protezione passa anche dall'interno: spesso, infatti, non si applica la giusta quantità di crema solare e molte zone del corpo non possono essere raggiunte.

Può essere utile, quindi, supportare l'azione dei fotoprotettori topici con integratori alimentari, pensati per contribuire alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo causato dall'esposizione solare, da utilizzare sempre in combinazione ai fotoprotettori topici. Per gli adulti c'è Heliocare 360° Capsule, con ingredienti antiossidanti e che contribuiscono al mantenimento della pelle in condizioni normali; per i più piccoli, dai 3 anni in su, invece, è stato studiato Heliocare Pediatrics Oral, integratore alimentare a base di sostanze di origine naturale, utile per la protezione quotidiana dai danni provocati dal sole. Tutta la gamma di prodotti Heliocare per adulti e bambini è disponibile in farmacia e parafarmacia.

Gli integratori alimentari della linea Heliocare devono essere utilizzati sempre in combinazione ai fotoprotettori topici.

Greenbù®

Il nuovo modo ecosostenibile di vestire il tuo bambino!

1

Abbonati e ricevi a casa tua il nostro kit di vestitini!

2

Sfruttali finché il tuo bimbo non sarà cresciuto.

3

Al termine li restituisci o li sostituisci con altri della taglia superiore.

4

Noi li laviamo, sterilizziamo e li rimettiamo in circolo. Impatto zero!

Per le lettrici di Mamma Mag uno sconto del 20%
con il codice: MammaMag20

www.greenbù.com

FAMILY HOTEL – PERCHÉ SCEGLIERLO PER LE NOSTRE VACANZE?

Che siate amanti del mare, della montagna o della città, se viaggiate con uno o più figli la soluzione migliore sarà soggiornare presso un family hotel e ve ne spiego subito il perché. Pensati a 360° per ogni necessità, i family hotel riducono notevolmente lo stress da viaggio permettendovi di portare solo le cose strettamente necessarie – in pratica il vestiario, gli elementi di prima necessità e l'occorrente per ricaricare i propri apparecchi elettronici (marito opzionale).

Tutto il resto lo si potrà trovare direttamente nella struttura come ad esempio accessori da toilette, teli da bagno per accedere alla piscina o al mare, ciabattine, il necessario per le pappe dei più piccoli (scalda biberon, pastine, omogenizzati ecc) noleggio biciclette, ombrellone, lettini e così via.

La scelta di un family hotel può anche essere subordinata a fattori come l'avere o meno un Mini/Junior club con un bel programma settimanale, avere un'area relax o zona spa per adulti (beatamente fantastica da usare quando i bimbi sono con gli animatori), accettare o meno i nostri amici a 4zampe cosa per noi imprescindibile ad esempio, in quanto viaggiamo sempre e solo con il nostro Zeus al seguito.

A seconda del periodo o della zona potrete sicuramente scegliere tra una formula all-inclusive, perfetta ad esempio in una zona di mare dove ci si ferma per tutta la durata della vacanza, come può essere consigliata una mezza pensione in montagna così da poter trascorrere la giornata in giro tra escursioni e nuove esperienze.

La nostra travel family in questi ultimi due anni si è spinta in giro per l'Italia da nord a sud, provando varie strutture e potendo quindi confermare ogni parola appena detta.

Gemma Di Bisceglie

@sdressedmom – www.sdressedmom.it

LEARN TO PLAY THE LIVERPOOL WAY

International Academy
United Kingdom

LIVERPOOL FC CAMPS

ENGLAND | SUMMER 2022

La prossima estate vivi un'esperienza da calciatore professionista seguendo lo stesso programma della Liverpool FC Academy!

Iscrivendoti al camp potrai trascorrere una o due settimane presso la Repton School, una delle più prestigiose scuole calcio inglesi, allenandoti insieme ai veri coach del Liverpool.

Inoltre, potrai anche migliorare il tuo inglese immergendoti al 100% nella cultura locale e seguendo le lezioni in lingua tenute da insegnanti qualificati.

www.h2bizness.it/liverpool-camps

MNG TRAVEL

CHE ACQUA È QUELLA CHE ARRIVA NELLE NOSTRE CASE?

Avete mai pensato quanta strada fa l'acqua che scorre nelle nostre case, più precisamente quella del rubinetto della tua cucina?

Un aspetto molto interessante è come avviene il ciclo dell'acqua, vitale per la Terra e che permette la circolazione e lo spostamento dell'acqua all'interno dell'idrosfera. Si parla di evaporazione, condensazione, precipitazione e infiltrazione. Sicuramente per la maggior parte delle persone l'acqua del rubinetto risulta essere non idonea o pensa che non sia "buona" come quelle delle bottiglie di plastica. Non è detto. Ti spiegheremo in modo dettagliato cosa determina la sua qualità.

L'ACQUA DEL RUBINETTO E LE SUE ORIGINI

L'acqua del rubinetto proviene da fonti superficiali come corsi d'acqua o da fonti sotterranee come falde acquifere e sorgenti. Viene resa bevibile con dei processi di potabilizzazione e immessa nella rete idrica per arrivare fino alle nostre case. Inoltre subisce costantemente controlli dal gestore della rete idrica per assicurarne la sua composizione. Nonostante questi numerosi controlli, l'acqua che arriva nelle nostre case è ricca di sali minerali ed è buona da bere, ma può capitare di trovare al suo interno delle sostanze indesiderate, a causa delle tubature condominiali datate o infiltrazioni.

COME CONOSCERE LA QUALITÀ DELL'ACQUA

Per sapere se l'acqua di casa nostra è buona da bere, è possibile effettuare un test gratuito dell'acqua, contattando Depuratori Acqualife, azienda leader nella depurazione acqua domestica. In questo modo sarà possibile verificarne il residuo fisso, la conducibilità dell'acqua e la sua durezza. In base ai suoi valori Acqualife consiglierà la soluzione migliore per poter disporre di acqua leggera e pura, come ad esempio il depuratore acqua domestico. I prodotti di cui Acqualife dispone sono differenti in base al tipo di acqua che si vuole assumere (liscia, frizzante, fredda) e al numero di persone che compongono il nucleo familiare.

Bere acqua direttamente dal rubinetto porta numerosi vantaggi:

- si elimina la plastica, fonte principale di inquinamento;
- si assume acqua leggera e pura;
- non si acquisteranno più le pesanti casse di acqua.
- Richiedere informazioni è semplicissimo e senza impegno.

Il personale Acqualife sarà a completa disposizione per rispondere a tutte le tue domande e curiosità.

www.depuratoriacqualife.it

MONDOVELA
yachting & vacanze

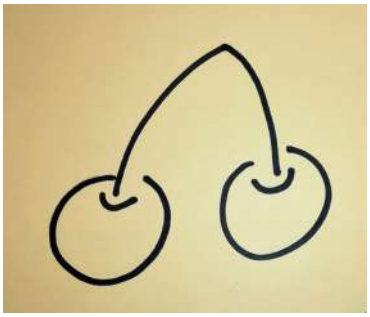
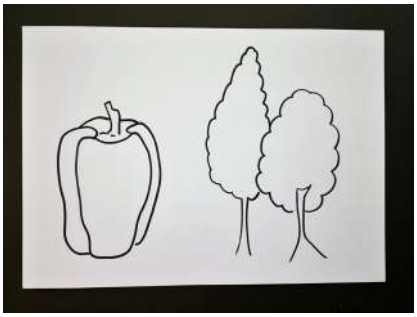
Vacanze in libertà!
a misura di famiglia

Insieme, quando tutti ci si diverte.

www.mondovela.it

info@mondovela.it
Via Washington, 7 - Milano
Tel (+39) 02.4819071

IDEE DA FARE CON I PICCOLI
L'ORTO DEI BAMBINI

CREIAMO PICCOLI CAPOLAVORI LA TECNICA DEL COLLAGE

Il collage è una tecnica facile e divertente e permette ai bambini, anche molto piccoli, di realizzare splendide composizioni coloratissime con materiali di vario tipo: si possono tagliare e incollare pezzi di carta, cartoncini, grossi coriandoli, fogli di giornale, pagine di riviste, vecchie fotografie, cartoline, carta velina, ma anche ritagli di tessuto, fili di lana o bottoni. Il collage consente ai bambini di sperimentare con vari materiali, stimolando l'immaginazione e allenando la motricità fine. E' un'attività di precisione ma, allo stesso tempo, permette di utilizzare la fantasia.
Proviamo a realizzare un piccolo capolavoro utilizzando pezzi di carta colorati.

OCCORRENTE:

- un foglio di carta o un cartoncino
- pezzi di carta colorati, fogli di giornale, pagine di riviste, vecchie fotografie, cartoline, ecc.
- colla
- forbici

PROCEDIMENTO

Fate disegnare ai bambini sul foglio la sagoma di un albero, un frutto, un fiore o un paesaggio. I soggetti possono essere molto vari, ma oggi noi ci soffermiamo a rappresentare la natura!
Se avete giornali e riviste scegliete le pagine da ritagliare orientandovi sulla base dei colori che vi servono per il vostro lavoro. Prendete quindi le pagine selezionate, i fogli colorati, le fotografie e le cartoline e tagliate assieme ai bambini la carta a pezzetti di varie forme: potete farlo con le forbici oppure con le mani per creare più movimento e contorni meno regolari. A questo punto aiutate i bambini ad incollare i pezzetti seguendo la sagoma. Non ha importanza se i colori utilizzati non sono realistici (vi stupirete degli accostamenti cromatici che riescono a fare i bambini!), quello che è importante è che il bambino scelga secondo il proprio gusto e la propria immaginazione e soprattutto… che si diverta.

Se volete inviarmi il vostro capolavoro o se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com

UN MAZZOLINO DI FIORI

In occasione della Festa della Mamma, ecco un lavoretto semplice da realizzare, ma d'effetto, che richiede pochi materiali in genere già presenti in casa: un coloratissimo mazzolino di fiori.

ECCO L'OCCORRENTE:
Carta colorata
Colori
Colla
Forbici
Washi tape o nastro adesivo.

Iniziamo piegando a fisarmonica il nostro foglio di carta colorato, fissandone poi una parte con del washi tape (o del nastro adesivo). Disegniamo e ritagliamo quindi dei fiori di carta, che applicheremo con della colla al supporto appena realizzato. Potete anche sbizzarrirvi con colori diversi o scegliere di ritagliare i fiori da riviste o volantini.
La nota in più? Se avete in casa un profumo fiorito, vaporizzatene un po' sui fiori di carta, per un effetto ancora più realistico!
Tantissimi Auguri a tutte le Mamme!

Potete scoprire altre idee e giochi fantasiosi per bambini (e non!) su www.laziavale.it
https://www.instagram.com/laziavale.it/ - https://www.facebook.com/laziavale.it

Valeria Loretti
ciao@laziavale.it - www.laziavale.it

ORGANIZZARSI PER USCIRE DI CASA AL MATTINO SENZA STRESS!

È un classico. Tutte le mattine, nonostante i buoni propositi, si è sempre in ritardo. I bambini non ne vogliono sapere di alzarsi, la colazione va per le lunghe e la scelta dei vestiti è un vero e proprio incubo. Nonostante le mille sollecitazioni, ogni mattina è sempre la stessa storia. Ancora prima di uscire di casa si discute con i bimbi, si alza la voce per farli vestire in fretta o per interrompere la colazione. E così, si corre per portare i bambini a scuola che, spesso, arrivano a campanella già suonata. Di conseguenza, anche i genitori rimangono indietro nei loro programmi. Tutto ciò, ovviamente, esacerba tensione e nervosismo. Spesso ci si ritrova che, alle 9 del mattino, sembra di aver fatto 8 ore di lavoro. Dunque, come organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress? E' possibile ovviare a tutto questo, e iniziare la giornata in maniera diversa?

L'IMPORTANZA DELLE ROUTINE QUOTIDIANE

I bambini, come i grandi d'altronde, hanno bisogno di routine. Ogni mattina, infatti, può essere utile mantenere un'organizzazione costante delle attività da svolgere, in modo tale che anche i bambini imparino pian piano ad autoregolarsi. Ad esempio, può essere comodo organizzare l'ordine in cui ci si lava e si veste, si fa colazione o si legge l'ultima volta la lezione. Anche i tempi necessari per ogni attività possono essere esplicitati. E' importante sostenere i bambini nel rendersi autonomi nella gestione del tempo. Per fare questo, però, è importante aiutarli a capire come fare. Può essere utile preparare un cartellone con i vari passaggi, insegnare a leggere l'ora e dare delle scadenze. Sono tutti passaggi che, spesso, si danno per scontati, ma che in realtà sono molto importanti per favorire l'autonomia e l'autoregolazione dei bimbi. Non da ultimo, avere delle routine quotidiane aiuta anche i grandi ad organizzare al meglio il tempo a disposizione. Quando mamma e papà sono più sereni nella gestione delle varie attività, di riflesso, anche i bambini assorbono meno l'irritazione e il nervoso circostante. Inoltre, offrire un modello di

organizzazione del tempo aiuta anche i bambini a far proprie strategie utili.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

GIOCARE D'ANTICIPO

Alzarsi dal letto al mattini presto, spesso, è una vera tortura. Sia ai grandi che ai piccini piacerebbe poltrire qualche momento in più, crogiolandosi sotto il piumone. Purtroppo (o per fortuna) questo non è possibile. Una nuova giornata sta per nascere e deve essere vissuta. E' vero che dormire un po' di più ci fa sentite più riposati. Ma se, di conseguenza, si deve correre come matti e urlare come disperati, forse, non ne vale davvero la pena. Uno dei modi per organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress, quindi, potrebbe essere quello di anticipare la sveglia. L'ideale sarebbe anticipare la sveglia di mamma e papà, per permettere loro di affrontare tutto con più calma. Quando i genitori si sono preparati e hanno sbrigato le faccende più impegnative, a quel punto, si possono svegliare i bambini, dando tempo loro di svolgere tutto in maniera tranquilla.

A NANNA PRESTO

I bambini necessitano di 8/10 ore di sonno. Per questo, è importante stare attenti all'ora in cui i piccoli vanno a nanna. Anche quando i bimbi fanno fatica a prendere sonno. Una buona dormita, infatti, permette di svegliarsi prima, più riposati e più rilassati.

MAI SALTARE LA COLAZIONE

Spesso, dati i tempi stringati del mattino, si rinuncia a uno dei pasti più importanti: la colazione. Uno dei rischi maggiori di non organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress, infatti, è quello di rinunciare di acquisire le energie necessarie per affrontare la giornata. Questo è molto pericoloso, perché non fare colazione o fare una colazione veloce rischia di non far ingranare con il piede giusto. Il corpo e la mente, senza una colazione sana ed equilibrata, rischiano di non attivarsi nella maniera corretta per far fronte agli impegni quotidiani.

COME AFFRONTARE LA SCELTA DEI VESTITI DA INDOSSARE

Una delle situazioni più snervanti per i genitori è la scelta (lunghissima) di cosa i bimbi vogliono indossare. I cambi si susseguono diverse volte, ma non c'è niente che sembra andare bene. Per questo può essere utile preparare gli abiti il giorno prima, scegliendoli insieme. Spesso i bambini si impuntano e cambiano più volte idea su cosa mettere. Anche in questo caso è importante aiutare i bambini ad imparare a scegliere. Dapprima si possono proporre un paio di alternative, in modo da offrire al bambino la possibilità di gestirsi, ma in un contesto più delimitato, che gli consente di non perdersi eccessivamente. Far scegliere tra due magliette è più rassicurante per un bambino, rispetto a trovarsi davanti al cassetto in preda a mille dubbi. In questo modo i bimbi hanno la possibilità di scegliere, ma tra una rosa limitata di scelte.

L'IMPORTANZA DI RALLENTARE

Detto questo, voglio soffermarmi a fare una riflessione. E' ovvio che, al mattino, si deve correre per portare i bambini a scuola. E' vero che bisogna sbrigarsi per arrivare in orario al lavoro o per riuscire a concludere in tempo tutte le faccende. Viviamo in una società frenetica, dove si corre dal mattino alla sera. E' la società che ci impone certi tempi e forse spesso, non possiamo fare altrimenti. Di riflesso, però, chiediamo anche ai bambini di adeguarsi a questi ritmi. Purtroppo, involontariamente, educhiamo i bimbi a far tutto di fretta, rischiando di far perdere a loro (e a noi) la bellezza di tante piccole azioni quotidiane. Per questo, organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress diventa molto importante. Non solo per riuscire a fare tutto in tempo. Ma, soprattutto, per prendersi il tempo di svolgere le attività quotidiane con consapevolezza, prestandovi attenzione. Fare colazione insieme, ad esempio, è un buon modo per iniziare la giornata. Oppure, accompagnare i bambini a scuola approfittandone per stare un po' insieme e parlare, assume un valore totalmente diverso. Per assaporare questi momenti, però, è importante che essi vengano vissuti pienamente, dedicando loro il tempo e lo spazio necessario. Cliccando qui è possibile ascoltare, al minuto 19, la mia intervista rilasciata a Radio Deejay proprio su come organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com
Mail: sarpato.annabell@tiscali.it
Tel: 3477142893

MENÙ DI CONVERSAZIONE PER FAMIGLIE ANSIOSE: L'ANSIA SCOLASTICA

È sempre difficile per un genitore lasciare la mano del figlio il primo giorno di scuola elementare; ognuno impiega un tempo differente per accettare che il proprio bambino sta crescendo: da che lo si teneva in braccio, ora in un battito di ciglia, armato di zainetto e grembiule si avvia a sperimentare il mondo da solo. Farà amicizia? Si divertirà? Mangerà? Si comporterà bene con la maestra? Sono questi alcuni interrogativi che affollano la mente dei genitori. Tali preoccupazioni sono comprensibili alla luce di sfide, pericoli e difficoltà a cui il figlio potrebbe andare incontro. Tuttavia, ricordiamo che è compito di chi educa, dunque anche e soprattutto di mamma e papà, incoraggiare il bambino ad essere libero di esplorare, di sbagliare e quindi di imparare, proteggendolo senza però sopraffarlo. Oltre ai primi movimenti emancipatori del piccolo, inoltre, l'ansia dei genitori potrebbe essere legata anche alla paura di venire giudicati e valutati nel proprio ruolo, dalle maestre o dagli altri genitori, per il comportamento del figlio in classe.

È bene che tutti questi vissuti siano riconosciuti e accolti, ma al tempo stesso occorre cautela per evitare di trasmetterli ai bambini, i quali altrimenti potrebbero recepire e contenere le ansie genitoriali. Infatti, è importante ricordare che i piccoli sono molto bravi a leggere i cosiddetti messaggi impliciti, cioè le emozioni celate dietro alle parole, e che sono particolarmente ricettivi nei confronti del clima che si respira in famiglia. Pertanto, la paura di perdere l'affetto di mamma e papà, se ad esempio non ci si dimostra all'altezza delle aspettative o se si instaurano legami con altri, sia coetanei che adulti, potrebbe influenzare il loro vissuto emotivo. Per i bambini, però, non è sempre semplice comunicare a parole il proprio malessere o disagio: possono temere di non venire ascoltati, oppure di ferire i genitori. Questo potrebbe portare a sviluppare ansia al momento di andare a scuola, che può manifestarsi poi in sintomi somatici, nel rifiuto di separarsi dalle

figure genitoriali, in comportamenti regressivi o in aggressività. Mal di pancia e mal di testa sono le lamentele che spesso accompagnano il rifiuto verso il contesto scolastico che, è bene sottolineare, potrebbe dipendere anche dal clima della classe e dalla qualità delle relazioni con i compagni. Ecco perché sono importanti la disponibilità di mamma e papà ad ascoltare i figli, piccoli o grandi che siano, e la loro preziosa capacità di cogliere eventuali segnali di disagio. I rapporti con i pari sono al centro anche dell'ansia scolastica in età preadolescenziale e adolescenziale: in questa fase, in particolare, l'ansia è associata alle prestazioni che la scuola richiede quotidianamente ai ragazzi. Un adolescente, con un'identità ancora in costruzione, potrebbe sentirsi maggiormente esposto da un lato allo sguardo dei compagni che giudicano e scherniscono durante le interrogazioni, dall'altro allo sguardo dei professori che valutano le verifiche. Proprio riguardo a questo argomento, l'Associazione Pollicino porta avanti nei licei il progetto "Scegliere oggi per domani. Il futuro tra dubbi, ansie e scoperte", con l'obiettivo di sensibilizzare i ragazzi, attraverso il confronto ed il dialogo, sul tema dell'ansia. Tale tematica è di estrema attualità, dato anche il periodo che stiamo vivendo, e i giovani per primi si trovano a fare i conti con un futuro incerto, ma che non manca comunque di riservare sorprese e speranza.

Associazione Pollicino
e Centro Crisi Genitori Onlus
Via Amedeo D'Aosta, 6 – Milano
info@pollicinoonlus.it - www.pollicinoonlus.it
Tel. 800.644.622

Allattando

per confrontarsi durante il delicato periodo dell'allattamento

www.allattando.it

DONNE E SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO (PCOS)

È' una condizione endocrina che causa uno squilibrio iper-androgenico; è associata a disordini metabolici e disfunzioni riproduttive. E' la causa più comune di cicli anovulatori e di infertilità, e si presenta in più del 10% della popolazione femminile. La causa non è ad oggi nota, seppur si supponga derivi da un'origine multifattoriale tra fattori di rischio genetici, ambientali e suscettibilità individuale

Le donne con sindrome dell'ovaio policistico possono presentare segni di iperandrogenismo (acne, irsutismo, tendenza alla virilizzazione), cicli irregolari (molto lunghi o anovulatori), sovrappeso/obesità/tendenza ad accumulare grasso a livello addominale, problemi di fertilità. I sintomi possono presentarsi subito dopo il primo menarca oppure svilupparsi nel corso degli anni; il quadro clinico poi è molto soggettivo, ma in ogni caso peggiora in presenza di obesità.

La dieta diventa quindi terapeutica non solo per il trattamento dello squilibrio in essere, ma anche per la prevenzione delle conseguenze sul lungo termine. In caso di sola PCOS gli obiettivi sono il miglioramento delle manifestazioni correlate ad insulino-resistenza ed iperandrogenismo (acne, irsutismo, cicli anovulatori o oligovulatori…); la

prevenzione delle complicanze sul lungo termine, il supporto alla fertilità; il controllo degli effetti collaterali di eventuali farmaci usati.

In caso di PCOS con eccesso ponderale il primo e fondamentale passaggio è la perdita di peso
NB. Diversi studi confermano che in donne PCOS-obese si ha un miglioramento della sindrome attraverso un calo ponderale almeno del 10%, a prescindere dal tipo di dietoterapia che venga utilizzata

In cosa si traduce questo?
La dieta per PCOS deve tenere conto delle seguenti necessità

- Perdita di peso qualora necessario
- Corretta ripartizione dei macronutrienti in relazione al disequilibrio insulinemico
- Scelta di pasti a basso carico insulinemico per minimizzare iperandrogenismo
- Timing dei nutrienti per favorire l'ovulazione
- Dieta antinfiammatoria, ovvero equilibrio degli omega3/omega6, presenza di alimenti specificamente antinfiammatori con materie prime fresche, naturali, non processate

Entrando un po' più nel dettaglio possiamo ragionare per fonti:

Fonti GLUCIDICHE
La preferenza va data ad alimenti a basso carico glicemico. Gli alimenti ad elevato CG non devono essere completamente eliminati: ne va valutata frequenza e quantità di consumo in relazione alla singola paziente. Sebbene in internet molto spesso la dieta per PCOS sia associata a eliminazione del glutine, non vi è alcun tipo di evidenza scientifica che suggerisca tale eliminazione. E' possibile valutare caso per caso in presenza di malassorbimento, autoimmunità, aborto ricorrente in relazione ad altri campanelli di allarme (es. ferritina bassa)

Fonti PROTEICHE
In una prima fase l'eliminazione/forte riduzione dei latticini ha diversi vantaggi:
essi hanno infatti elevato carico insulinemico, basso potere saziante (per diete dimagranti), in caso di acne tutti I latticini sono controproducenti (Non sembra esserci correlazione formaggi/yogurt e rischi da PCOS, ma con il consumo di latte sì). Una postilla va fatta circa la Soia: visti gli studi contrastanti in via precauzionale, evitare consumo frequente di soia, Se usata, che sia di buona qualità (non OGM, con trattamento per antinutrienti, senza additivi nei prodotti trasformati).

Fonti LIPIDICHE
Una dieta con 25-35% di grassi permette di mantenere maggior controllo insulinemico. Evitare grassi trans (margarine, prodotti industriali, grassi fritti), preferendo invece grassi moninsaturi (olio extravergine, noci Macadamia, avocado), Grassi polinsaturi:

- Alimenti 'voluttuari'
- Caffè: da ridurre il più possibile (200 mg/die) (aumentano gli androgeni,)
- Alcol: da limitare a 1-2 unità alcoliche a settimana (aumentano gli androgeni)
- Dolci: in ottica di dieta low-carbs/controllo insulinemico, da limitare il più possibile

Alcuni studi dimostrano che un determinato timing dei pasti, associato a una corretta ripartizione dei macronutrienti, permetta di diminuire l'insulino-resistenza, diminuire il testosterone libero, aumentare le SHBG, ovvero le trasportatrici degli ormoni sessuali femminili, migliorare l'assetto relativo al picco delle gonadotropine (= migliorare ovulazione)

- Nello specifico gli orari di consumo dei pasti sono da suggerire:
  - Colazione: 6-9
  - Pranzo: 12-15
  - Cena: 18-21

La colazione dovrebbe essere il pasto più abbondante: a parità di calorie, tipologia di alimenti e ripartizione giornaliera dei macronutrienti, le colazioni più abbondanti e il resto della giornata "a scalare" permette di avere maggior miglioramento dell'assetto endocrino e dell'ovulazione. L'attività fisica è potente alleata di questa patologia; giocando infatti un ruolo fondamentale nel controllo del peso corporeo e nell'equilibrio psicologico diventa un'arma utile di cui avvalersi; come sempre se associata ad una sana abitudine alimentare.

D.ssa Ghidoni Diletta
Biologa Nutrizionista
D.ssa in Scienze Motorie

IL SONNO DEI NEO GENITORI UN AIUTO DALL'OSTEOPATIA

Subito dopo la nascita del tuo bambino, sia che tu sia la neomamma o il neopapà il tuo bambino è arrivato in casa, e un pò per l'ansia, o stress della nuova situazione un pò per i ritmi del nuovo piccolo vi ritrovate a non dormire più cosi facilmente. Una buona giornata comincia da un ottimo riposo, tantissime persone non riescono a riposare in maniera adeguata e al mattino si sentono stanche e stressate (o perché non riesco a riposare in maniera tranquilla , o perché lavorano di notte.) Quante volte ti è sembrato di essere più stanco di quando sei andato a dormire, quando tendi a rifare le cose più volte o di perdere l'attenzione su un determinato discorso?

Questi sono tutti sintomi che nel tuo sonno c'è qualcosa che non va. Il sonno è necessario per il tuo organismo per ricaricare le batterie ma sai effettivamente in che cosa consiste il sonno?
Il sonno è aspetto molto importante," un allenamento " che facciamo tutte le notti per riposare. Non è uno stato omogeneo, ma un continuo degli stati misti che controllano il sonno. Esistono due tipi di sonno: il sonno associato al movimento rapido degli occhi (REM) e non REM (senza movimento rapido). Ci sono diverse teorie sulla vera funzione del sonno, tutta via gli esperti non sono ancora riusciti a rispondere alla domanda del perché dormiamo. Tra le quali:

- La prima è che dormiamo per ripristinare tutte le funzioni fisiologiche durante la fase REM e quelle mentali durante la fase non REM, di notte inoltre avviene anche la sintesi proteica e tante altre funzioni del corpo che servono a ripristinare le materie che consumiamo durante il giorno.
- La seconda è la teoria della "pulizia" ossia la rimozione prodotti neurotossici durante la notte essi si accumulano durante il giorno, durante il sonno aumentano i liquidi nel tuo cervello per poi ridursi alla veglia, secondo gli esperti insieme all'eliminazione dei liquidi ci sarebbe anche l'eliminazione di questi prodotti neurotossici.

IN REALTÀ NESSUNA DELLE DUE TEORIE

Il dormire che si divide principalmente in fase REM e in fase non rem, distinte principalmente da ciò che succede durante la notte ai tuoi muscoli oculari. Nella fase REM i muscoli oculari faranno dei movimenti molto veloci il tuo corpo invece è "come se fosse paralizzato " non commette movimenti, i muscoli volontari sono rilassati e non si muovono in quanto proprio in questa fase avvengono i sogni, questo quindi avviene per evitare Il sonno è caratterizzato da quattro fasi che si possono ripetere mentre dormi:

- la fase di addormentamento: La prima fase è la fase dell'addormentamento ossia quella non REM dura all'incirca il 6% di tutta la notte, in questa fase

ritroviamo un rilassamento di tutti i muscoli e dura pochi minuti.

- la fase di sonno leggero: La seconda fase è quella del sonno leggero dura il 18 % ca del sonno ed è quella che precede il sonno che si intersecherà con quella successiva continuamente.
- la fase del ricarico delle batterie del sonno profondo: La fase del sonno profondo del ricaricamento: in questa fase che ha la durata di circa un'oretta si innescano tutte quelle reazioni biologiche atte a rifornirti di energia quindi dove fai rifornimento! Il cervello rallenta le sue funzioni e vige la regola della calma.
- la fase REM

La fase REM è un'attività molto "agitata" il cervello inizia a lavorare e anche i muscoli oculari si muovono rapidamente anche con le palpebre chiuse. Il sonno sarà più leggero, e in questa fase avvengono i sogni. Il sonno si alleggerisce, in questa fase si sogna. Questa fase dura molto poco qualche minuto per poi ritornare nella fase del sonno profondo e ricominciare il ciclo. Durante questa fase per evitare incidenti mentre dormiamo data l'elevata attività dei sogni tutti i muscoli sono particolarmente rilassati. L'unico movimento muscolare che avviene come dicevamo è quello oculare.

DOPO LA FASE REM TUTTO IL CICLO RIPARTE

Il sonno è necessario per ricaricare le batterie, è l'opposto della veglia e insieme ad essa costituisce il ritmo circadiano di un organismo; consiste nelle variazioni cicliche che ogni giorno coinvolgono le nostre attività biologiche. È una sorta di orologio biologico del periodo di 24 ore, il suo nome tradotto dal latino significa letteralmente "intorno al giorno" è un sistema molto complesso che si trova a capo della pressione arteriosa, del tono muscolare, della temperatura del corpo, del ritmo sonno veglia…

E' un meccanismo che è alla base di tutti gli organismi che vivono sul pianeta terra, compresi gli esseri umani, funziona come un "orologio" che varia, al trascorrere delle ore: questo meccanismo, infatti, si adatta durante le fasi della giornata, regolando funzioni chiave quali i livelli ormonali, il sonno ed il metabolismo. Per questo motivo, quando questo meccanismo è disallineato rispetto all'ambiente esterno, ne risenti in termini di benessere psico-fisico. Il problema di aver invertito spesso giorno e notte e non riuscire a prendersi dei momenti di relax. Invertire giorno e notte, saltare le ore di sonno manda in tilt il tuo orologio biologico, il tuo organismo sa quando è ora di svegliarsi e quando è l'ora di dormire. Il sistema nervoso umano è suddiviso principalmente in ortosimpatico e parasimpatico, il primo è più alto di giorno, e funziona con l'adrenalina il secondo di notte, , quando i ritmi sonno veglia sono alterati anche questi sistemi lo sono. Riassumendo il para è il sistema della calma, l'orto è il sistema dell'agitazione dell'attivazione.

I due sistemi durante la giornata dovrebbero lavorare come una bilancia alzarsi uno e abbassarsi l'altro, durante la notte il parasimpatico è alto e l'ortosimapatico è basso viceversa durante la giornata l'ortosimpatico è alto e il para è basso. Fino a che i due sistemi lavorano in maniera sincrona, e rispettano quindi le fasi del giorno e della notte lavorano in fisiologia il tuo corpo è rilassato. Quindi cosa avviene in queste persone che scambiano il giorno con la notte e la notte con il giorno? i due sistemi orto e para "impazziscono" con conseguente dispendio energetico elevato a livello dell'organismo. Quando lavori o sei sveglio di notte il parasimpatico non può innalzarsi, perché i tuoi sistemi di adranalina, agitazione sono attivi. Durante la notte il tuo corpo con l'innalzamento del sistema della calma attiva fisiologicamente delle attività per rigenerarti se esso non ha la possibilità di innalzarsi il corpo non può recuperare le energie perse, continua a perderne con conseguente stanchezza, sintomatologie dolorose e stress. Cosa puoi fare per rilassarti ? oltre che riposare mentre il tuo bimbo dorme. Devi adottare tutte quelle strategie atte a stare meglio.

L'osteopatia tramite trattamenti rilassanti può attuare tecniche che ristabiliscono il corretto equilibrio tra ortosimpatico e parasimpatico con l'obbiettivo di stare meglio e riposare, questo comporterà un miglioramento della sintomatologia dolorosa e una diminuzione della stanchezza.

MIRIAM SOMMESE
OSTEOPATA do m ROI
PERSONAL TRAINER E COACH ON LINE
www.osteopatamiriamsommese.com
TEL. 3313183933
Milano Lecco Carugo

LETTERA AL MINISTERO

Mia mamma era logopedista come me, molto spesso curioso nelle sue cose, la cerco in ogni oggetto e in ogni odore. Nei suoi cassetti ho trovato questo scritto "LETTERA AL MINISTERO PER LA DISLESSIA" (che non esiste, lo voleva creare lei), credo risalga ai primi anni del duemila, lo riporto così com'è, lei ne sarebbe felice, lei e il mio papà che legge ora. Risale al periodo antecedente alla Legge 170/2010 che voleva originariamente tutelare i bambini dislessici ma che poi, a mio avviso, raccoglie tutt'oggi risultati ancora più nefasti, non sempre, ma spesso. Mia mamma di seguito denuncia un sistema che penalizza il bambino a scuola, quel sistema che ancora portava qualche insegnante, non tutte! sia chiaro, a reputarlo stupido, svogliato o pigro, e glielo comunicava con disprezzo.

LETTERA AL MINISTERO PER LA DISLESSIA

Sono una logopedista milanese, lavoro in questo ambiente da circa quindici anni, di cui sei presso il Servizio di Logopedia dell'Università di Milano facendo parte della sua equipe. In questi ultimi anni ho condotto ricerche e studi specifici sulla dislessia. Ho messo a punto un protocollo terapeutico e uno strumento di valutazione sulla memoria a breve termine, funzione neuropsicologica implicata in tutte le elaborazioni cognitive, dunque fondamentale nell'area linguistica che investe la lettura, di conseguenza la scrittura e la comprensione. Da tanti anni prendo in carico bambini cosiddetti dislessici e collaboro con le scuole frequentate dai miei pazienti.

Il problema è complesso e polimorfo, si manifesta in ogni bambino con livelli differenti. Vivo a contatto con una realtà in cui la disinformazione da parte di tanti insegnanti, direttori didattici, medici e psicopedagogisti ha proporzioni gravissime. Tanti insegnanti messi a conoscenza dallo specialista delle caratteristiche del problema e come poterlo

affrontare mostrano disagio e una incapacità a gestire la situazione. Si verificano disfunzioni comunicative a tutti i livelli: bambino, insegnante, specialisti, genitori. Ad un certo punto l'insegnante si ripara in una strategia dell'evitamento nei confronti del bambino. Secondo i criteri di valutazione in Italia esistono 1.500.000 dislessici. Questo dato è estremamente significativo perché non esiste una patologia con un impatto così rilevante sulla popolazione. Come se non bastasse la dislessia non è affatto una patologia.

La dislessia è una condizione costituzionale che, a seconda della forma in cui si manifesta, produce conseguenze funzionali più o meno rilevanti. Da essa non si guarisce, perché non si tratta di una malattia; è possibile però cambiarne le caratteristiche con interventi di recupero appropriato. La terapia più utile è quella iniziata da una diagnosi precoce. Il cervello è biologicamente implementato e non è possibile reimplementarlo nel corso dello sviluppo, non si può pensare di cambiarne le caratteristiche.

E' un disturbo settoriale della lettura che si manifesta in un bambino privo di disturbi neurologici, privo di disturbi cognitivi, privo di disturbi sensoriali e privo di disturbi relazionali. Il disturbo della lettura si accompagna di solito a difficoltà nella scrittura e nei processi di lettura e scrittura del numero e del calcolo. A scuola tale condizione è perlopiù fraintesa ed attribuita a svogliatezza, a instabilità, a difficoltà relazionali. Gli insegnanti approdano spesso alla conclusione che il bambino avrebbe delle potenzialità, ma non vuole sfruttarle. La scuola non ha ancora gli strumenti per riconoscere un bambino con tali caratteristiche, gli insegnanti non sono stati formati per distinguere se i requisiti di un bambino normodotato sono adeguati per una buona acquisizione della lettura e della scrittura.

Gli istituti magistrali e le facoltà universitarie che preparano un individuo all'insegnamento gli forniscono nozioni, non competenze, o meglio, non forniscono competenze né sul cervello, né sull'animo del bambino. L'insegnante non conosce la fisiologia delle funzioni cerebrali, eppure è chiamato a formare il bambino, in realtà molto spesso lo giudica soltanto. La dislessia non è conosciuta nella scuola italiana, ultima anche in questo rispetto alla Francia, Inghilterra, Danimarca e Germania. Poiché quando un bambino legge inverte e sostituisce le lettere, è spesso oggetto di irrisione e l'insegnante, che spesso non sa che si tratta di un bambino con un quoziente intellettivo superiore alla norma, lo abbandona nel suo inferno di mortificazione, lasciando che la propria ignoranza decida e scelga la qualità della vita dello studente ed, evidentemente, quella di tutta la sua famiglia.

La logopedista deve:
Ricostruirgli un'autoimmagine positiva
Fargli accettare la realtà circostante rappresentata purtroppo da una non-accettazione (il bambino in questo modo si trova a compiere nei confronti degli adulti un'operazione psicologica che i più grandi non sono in grado di compiere)
Fargli accettare il proprio passato infelice e convertirlo in energia reattiva. Il lavoro logopedico non avrà possibilità di successo se non si basa su questi presupposti. Ho descritto sinteticamente solo alcuni dei tratti più vistosamente tristi di un'attualità inaccettabile, purtroppo legittimata, che troppi bambini vivono ogni giorno in classe, nel duemila in Italia, in una Europa di fine secolo che ha una moneta unica e una banca centrale.

Gli strumenti con cui la scuola dovrebbe essere presente per uscire da un gravissimo oscurantismo medievale sono:
Iniziative di sensibilizzazione per insegnanti tramite:
corsi di formazione e aggiornamento per insegnanti
Corsi di formazione per tutti gli operatori scolastici quali medici scolastici.

Diffusione di approcci diagnosi standard
Diffusione di materiale divulgativo presso tutte le scuole mirate a offrire agli intenti punti di riferimento certo e qualificato, per ottenere le informazioni per una consulenza e un aiuto fine all'identificazione del problema e all'approccio riabilitativo e scolastico.

Dott.ssa Jole Gori, Logopedista

Grazie mamma, mi hai insegnato tante cose, io le trasmetto tutt'oggi, spero con la stessa forza e la stessa passione.

Dott.ssa Ludovica Turchetti
Logopedista
www.milanologopedia.it

COSA FARE QUANDO IL BAMBINO NON DORME: 30 CONSIGLI PRATICI

Ogni mamma, dopo aver messo al mondo un figlio, tra la gioia e l'entusiasmo per questo nuovo arrivo, coltiva sempre una forte speranza: che il bambino dorma senza problemi! Spesso accade, però, che il piccolo non ne voglia proprio sapere di fare la nanna e che la mamma, convinta di averle provate tutte, non sappia più in che modo riuscire ad addormentarlo. L'insonnia del neonato, oltre ad avere dirette conseguenze sul benessere psicofisico della mamma, provoca effetti anche sul piccolo che, a causa delle poche ore di sonno, potrebbe avere uno sviluppo cognitivo e capacità di linguaggio inferiori rispetto ai suoi coetanei. Trovare un modo che regolarizzi il sonno del bebè, quindi, è davvero importante, e può richiedere molta pazienza da parte dei genitori. Ma sei sicura di aver tentato ogni strategia o che qualcosa che fai, in realtà sarebbe bene evitarla?
Ecco per te 30 consigli utili e pratici da seguire per riuscire nel miracolo: vedere tuo figlio dormire sereno, come un angioletto!

SANTO BAGNETTO!
Se funziona sui grandi, perché non sui piccoli? Quando il bambino fa i capricci e non vuole abbandonarsi al sonno, puoi provare con un bel bagnetto rilassante: acqua calda e qualche massaggio delicato ti aiuteranno a farlo distendere e aumenteranno le probabilità che si addormenti. È importante, però, evitare giochini rumorosi e tenere un tono di voce basso, per trasferire la giusta calma al piccolo.

SONNO CONDIVISO
La nostra cultura educativa si basa essenzialmente sul distacco precoce dei bambini, per favorire una maggiore autonomia ed indipendenza del piccolo. Spesso però, questo atteggiamento culturale impedisce ai genitori di mettersi davvero in ascolto con i propri figli, togliendo molto spazio all'istinto materno e anche paterno. Diversi studi, infatti, dimostrano che i bambini che dormono in "co-sleeping" con i genitori crescono con meno ansie e più sicuri di loro stessi, quindi…perché non provare?

PRIMA DELLA NANNA, ATTENZIONE AL CONTATTO VISIVO
Molte mamme non lo sanno, ma guardare il piccolo negli occhi mentre si prova a metterlo a nanna può fare l'effetto contrario!
Quando lo sguardo della mamma incrocia quello del suo bambino, per lui significa "Si, è arrivato il momento di giocare!"
Anche il suo gioco preferito o la canzone che tanto lo stimola e lo rallegra avranno lo stesso effetto: prova, quindi, a tenere lo sguardo fisso altrove (ma non sui suoi occhi) e parlagli dolcemente, accarezzandolo.

NIENTE PUPAZZI NELLA CULLA

Ancor prima che nasca il bambino, la culla è già sommersa di pupazzi di ogni grandezza!

In realtà, per assicurarsi che il piccolo faccia un sonno sereno e senza alcun pericolo, è importante che sopra il materasso ci sia soltanto lui e la coperta (o il sacco nanna). Tutto il resto deve restare al di fuori, perché potrebbe disturbare il sonno e addirittura soffocare il tuo bebè.

Meglio non rischiare!

L'ULTIMA POPPATA: NESSUN BAMBINO SA RESISTERLE!

Se tra le cause di insonnia del bambino la fame notturna è una delle più ricorrenti, puoi provare a dargli un'ultima poppata prima di metterti a dormire, anche se il piccolo non si è ancora svegliato affamato. In questo modo potrai riuscire a riposare un po' di più, prolungando il sonno del bambino che, grazie alla poppata, si sentirà pieno e non si sveglierà in piena notte, in preda ad una crisi di fame!

I PROFUMI CHE STIMOLANO IL SONNO

Sono molte le fragranze che agiscono sul corpo e sulla mente delle persone: ci sono quelle che stimolano l'attenzione, quelle che mettono di buon umore, che rilassano o…che stimolano il sonno del tuo bambino! Tra queste, la lavanda è un vero toccasana per il riposo dei più piccoli. Basterà qualche goccia su un fazzoletto all'interno di un sacchetto accanto al letto, e il bambino riuscirà a rilassarsi con più facilità. Non ci sono controindicazioni a questo metodo del tutto naturale, che sarà però da evitare nel caso di bimbi al di sotto dei sei mesi, o che hanno il naso e la pelle estremamente sensibili.

LE MANI DELLA MAMMA SONO IL PIÙ GRANDE CONFORTO

È arrivato il momento di dormire e di mettere il bimbo nella sua culla!

Una volta sistemato nel suo lettino, continua a fare sentire la tua presenza al tuo bambino, poggiando le tue mani sulla sua pancia, accarezzando le braccia e la testa. La tua presenza lo farà sentire più sicuro e coccolato e, tutto questo lo aiuterà ad addormentarsi serenamente e senza troppe difficoltà.

S.O.S REFLUSSO

Mamma e papà, non sottovalutate il reflusso!

Causato da un malfunzionamento di una valvola che si trova tra l'esofago e lo stomaco, il reflusso è un problema comune per molti bambini e per il loro sonno!

È importante, in questi casi, andare a fondo del problema e contattare il pediatra: intervenire nel modo giusto faciliterà il riposo del piccolo.

L'IMPORTANZA DELL'ORARIO

Quante volte ti è capitato di andare a letto distrutta e, nonostante questo, fare molta fatica a prendere sonno?

Bene: per i più piccoli vale lo stesso. Quando un bambino è troppo stanco inizia ad innervosirsi e, di conseguenza, fatica molto ad addormentarsi. Molte mamme pensano che mettere il bimbo a dormire troppo presto è sinonimo di una sveglia all'alba. Per questo motivo, spesso si cerca di allungare un po' i tempi e posticipare il momento della nanna. Così facendo, si otterrà l'effetto opposto a dimostrazione che il rispetto dei tempi giusti è la prima regola per un sonno sereno.

OCCHIO ALLA TEMPERATURA

Fai attenzione alla temperatura in camera: né troppo caldo né troppo freddo. I bambini hanno bisogno del clima giusto per dormire bene e l'American Academy of Pediatrics consiglia una temperatura compresa tra i 18° e 21°. La cameretta di casa tua quanti gradi fa?

IL PIGIAMA

Pigiama a forma di orso o di panda? L'importanza di quello che indossa il bambino prima di mettersi a letto è maggiore di quella che pensi. Oltre il lato estetico, infatti, bisogna tenere in considerazione il fattore tessuto. Pigiami realizzati con fibre sintetiche possono irritare la pelle del piccolo e causare fastidiosi risvegli notturni. Nel dubbio tra un modello o l'altro, quindi, ricordati di guardare l'etichetta: tra i due litiganti, le fibre naturali come il cotone sono quelle che vincono sempre!

LUCE O BUIO?

I bambini, soprattutto quelli appena nati, non conoscono la distinzione fra il giorno e la notte. Col passare dei mesi acquisiscono questa consapevolezza, anche grazie all'aiuto della mamma. Fin da subito, quindi, è importante associare l'ora della nanna al buio, anche quando si tratta del pisolino pomeridiano! Via le lucine notturne e armati di tende coprenti: soltanto al momento del risveglio, che sia al mattino

o dopo il riposino, illumina la stanza e fai capire al piccolo la differenza tra giorno e notte!

VIVA I MASSAGGI!

La storia si ripete: hai mai sentito parlare di un adulto che dopo un massaggio rilassante non schiaccerebbe un bel pisolino?
Uno studio della University of Miami Touch Research Institute ha dimostrato che i bambini massaggiati per circa 15 minuti si addormentano prima di quelli ai quali viene soltanto raccontata una storia.
Nel dubbio…perché non provarci?

IL PISOLINO POMERIDIANO

Un momento importante per il bambino, ma anche per te, il riposino pomeridiano ti dà la possibilità di prenderti quel momento di relax, di dedicarti a te stessa e alle faccende di casa, senza la preoccupazione di lasciare il piccolo incustodito. Anche se ritarda di una mezz'ora, non far saltare il pisolino al tuo bambino per paura che non dormirà la notte: vedrai che prenderà sonno comunque e lo aiuterà ad essere più sereno.

FAI QUALCHE PROVA SECONDO IL TUO ISTINTO

Ogni figlio è diverso e quello che funziona per uno… può non funzionare per l'altro! I consigli, infatti, sono sempre utili ed efficaci, ma a volte serve anche fare delle prove sulla base del rapporto che si crea tra un genitore e il proprio bambino. Ci sono bimbi che crollano tra le braccia del papà mentre guardano una partita di pallone, altri che come si siedono sul seggiolino dell'auto cadono in un sonno profondo, altri che come sentono un "rumore bianco" abbandonano il pianto disperato e si rilassano come non mai. Non esistono metodi migliori di altri: se trovi quello giusto per te e il tuo bambino, continua ad usarlo!

PANNOLINO BAGNATO?

Solitamente i bambini non sentono il fastidio del pannolino bagnato, perciò se di notte il bambino continua a dormire anche con il pannolino umido, non svegliarlo pur di cambiarlo!
Sarà, invece, importante farlo se il piccolo è andato di corpo: lasciarlo tutta la notte col pannolino sporco potrebbe irritarlo e, quindi, disturbarlo durante il sonno.

TROVA UN VOSTRO RITUALE

Da sempre la routine, se da un lato a lungo andare ci annoia, dall'altro rappresenta una certezza. Ai bambini piace la routine e scegliere un rituale prima del sonno, li aiuterà a capire che, nel momento in cui si esercita quella particolare azione, è il momento di andare a nanna.

IL CIUCCIO

Più che del bambino, il ciuccio è il migliore amico delle mamme, ma…occhio a non abusarne!
Il ciuccio può cullare il piccolo fino al momento della nanna e può proteggerlo anche dalla "morte in culla", come dimostrano diversi studi in merito. È importante che questo venga introdotto dopo il primo mese di vita e senza l'aggiunta di sostanze edulcoranti. Difficilmente il piccolo lo rifiuterà, ma nel caso dovesse accadere, non forzarlo…rischieresti di ottenere l'effetto contrario!

LA FIABA DELLA BUONANOTTE

Che sia quella di un libro o il frutto della tua immaginazione, la storia della buonanotte è un classico intramontabile, a cui ogni bambino non può rinunciare. La fiaba, infatti, rappresenta il momento del relax per ogni bambino, una sorta di rituale tra lui e il genitore: ciò che fa la differenza, non è il contenuto della storia in sé, ma la tua voce calma e rilassata, che lo accompagnerà nel suo incantato mondo dei sogni.

IL POTERE DELLA TUA VOCE

Già dalla nascita, il bambino riesce a riconoscere la voce della propria mamma. Questo è molto importante, perché in momenti di agitazione o di difficoltà a prendere sonno, la tua voce può avere un effetto calmante davvero potente. Parlargli con tono pacato e rassicurante, lo aiuterà ad addormentarsi tranquillo, con la mamma al suo fianco.

I RUMORI BIANCHI

Ti è capitato ogni tanto di chiederti come mai il silenzio assoluto non concilia il sonno del tuo bambino?
È più che normale! Ancor prima di nascere, quando sono ancora nella pancia della mamma, i bambini sono abituati ad ascoltare i rumori costanti del tuo cuore, del tuo stomaco o le vibrazioni della voce. Per questo, quando il piccolo fa fatica ad addormentarsi, prova con i rumori bianchi, come quello di un elettrodomestico: molti bambini crollano in un sonno profondissimo!

LA MUSICA
Cara mamma, se tuo figlio ama la musica…molto dipende da te! Puoi fargli ascoltare ciò che vuoi, non serve ricorrere necessariamente alle canzoni dei più piccoli!
Vedrai che la musica e il canto lo aiuteranno a rasserenarsi e farlo calmare, per poi addormentare… sarà un piacere sia per lui che per te!

NON ASPETTARE CHE CROLLI
Quando si avvicina l'ora della nanna, cerca di anticipare i segnali di stanchezza del bambino. Non aspettare, quindi, che crolli dal sonno: potrebbe essere già un segnale sufficiente il fatto che sbadigli o che si strofini gli occhi. I bimbi troppo stanchi, come del resto gli adulti, fanno fatica a prendere sonno e rischiano di reagire nel modo opposto!

TANTE COCCOLE
Quando qualcuno ti dice "troppe attenzioni lo viziano"…tu ricomincia a coccolarlo!
È così, le coccole non sono mai troppe! Riempire di baci e di abbracci il tuo bambino prima di fare la nanna è un gesto prezioso per entrambi, capace di scaldare il cuore e donare la serenità per dormire sonni tranquilli. I bambini sono delle "spugne", avvertono questo calore di cui spesso hanno bisogno per un sonno tranquillo e senza interruzioni.

NIENTE PARAGONI
Se il bambino, al momento della nanna ancora non ha sonno, non criticarlo, facendo paragoni con il fratello o con gli altri bimbi: si sentirebbe umiliato per qualcosa che, in fondo, non dipende dalla sua volontà. In questi casi non serve arrabbiarsi, né strillare il piccolo: potrebbe aumentare il suo nervosismo e, di conseguenza, il livello di cortisolo nel cervello (ormone dello stress), che di certo non lo aiuterà a prendere sonno. Serve solo un po' di pazienza, un atteggiamento fermo e rassicurante: piano piano si addormenterà.

UN BRUTTO INCUBO
I risvegli notturni possono essere fatti risalire a molteplici cause: pannolino sporco, senso di fame, malessere o…un brutto sogno! In questi casi è importante che il piccolo abbia bisogno di sentire un contatto con la mamma, che sia una carezza, un bacio o la voce rassicurante. A volte, però, può capitare che sia particolarmente agitato e che non riesca a calmarsi. Armati di pazienza, prendilo in braccio e confortalo.

ANSIA DA SEPARAZIONE?
Quando un bambino si sveglia di notte e la prima cosa che fa è cercare la mamma…potrebbe soffrire di ansia da separazione. La paura di essere abbandonato è un timore che emerge intorno all'ottavo mese di vita e, in questi casi, la cosa migliore da fare è rimetterlo giù, parlagli a voce bassa e massaggiargli la schiena, senza prenderlo in braccio.

ACQUA SÌ O ACQUA NO?
Dipende. Se il bambino non ha raggiunto ancora i 4 mesi di vita, è più che normale che durante la notte si svegli perché ha fame e/o sete: il suo ritmo di vita, infatti, è regolato dai bisogni interni. Superati i 4/6 mesi, questo bisogno svanisce grazie ai pasti regolari consumati durante il giorno, quindi bisognerebbe evitare (tranne casi specifici) di dare da mangiare o da bere al piccolo che si sveglia di notte. La quantità di liquidi ingeriti, specie se a base di tisane, aumentano la diuresi: il bambino, dunque, si bagnerà più spesso e, di conseguenza, piangerà e si sveglierà con una frequenza maggiore.

SILENZIO TOTALE?
Finalmente! Gioisci in silenzio, goditi la calma e uno spettacolo che, forse, è il più bello mai visto: tuo figlio che dorme!

www.assomamme.it

MOTIVAZIONE

L'approccio allo sport dev'essere "morbido". Chi non ha mai praticato sport, chi è in sovrappeso e chi ha una certa età, se vuole cominciare ad allenarsi è meglio che inizi con calma. Bisogna preparare gradualmente cuore e polmoni. E' importante mettere in moto il proprio corpo, evitando dolori eccessivi e altre brutte sorprese. Basta poco per stimolare sensi e pensiero, elementi fondamentali per ritrovare armonia e dialogo con noi stessi. E' necessario imparare ad ascoltare il cuore che batte, ad avvertire il lavorio dei polmoni, a sentire il linguaggio dei muscoli e delle articolazioni. Tutto ci parla attraverso piccoli segnali. Fare movimento riesce a ribaltare gli stati d'animo: avete fatto caso a quanta energia avete dopo aver fatto la vostra sessione d'allenamento? Il morale torna su e le batterie si ricaricano! In certi periodi può anche accadere il contrario, dopo aver fatto sport ci si sente sempre stanchi. E' un campanello d'allarme! E' il segno che stiamo esagerando, che il nostro corpo non riesce a recuperare ed è necessario fare una pausa, poichè la fatica se si accumula si trasforma in una fonte di problemi anche molto seri, rischiando di infortunarci o di finire in sovrallenamento. Si tratta di una soglia facile da raggiungere, soprattutto per chi, oltre allo sport ha un lavoro e una famiglia magari anche un po' impegnativa...

E' ideale, per questo, farsi seguire per un percorso personalizzato efficace ed efficiente.

Giorgia Cirulli
@homefithome.fit
Personal Training Esclusivo al Femminile
A domicilio/Live su skype o whatsapp
Milano/Monza Brianza
Nutrizione
Psicoterapia
Naturopatia
Ginecologia
Estetica
348.1114503
info@homefithome.fit
www.homefithome.fit

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

IMAC S.P.A. - ASSISTENZA CLIENTI: 075 50 28 466

PRIMIGI

FOR CHANGE

FOR A SUSTAINABLE FUTURE

FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PRIMIGI.IT