

MammaMag

dalle mamme per le mamme

IO MAMMA

Oltre la dolce attesa: la fatica invisibile delle neo-mamme

Ipervigilanza delle mamme: cos'è e come si manifesta

HEALTH & FITNESS

Quando possiamo parlare di febbre nel neonato?

Prenditi un momento per te

LIFESTYLE

Babbo Natale
Il regalo perfetto

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 #23 - ANNO V

DIRETTORE RESPONSABILE

Franco Zanetti

CAPOREDATTORE

Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE

Francesca Iannuzzi

ART DIRECTOR

Sara Lerose

REDAZIONE

Mariangela Mango, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI

**Giorgia Cirulli, Georgia Conte, Giorgia Cirulli,
Morena Paola Carli, Loredana Benni, Valeria Loretta,
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato,
Martina Ruspa, Miriam Sommesse.**

WEB E SOCIAL

 ilclubdellemamme

 IL CLUB DELLE MAMME

 www.clubdellemamme.com/mammamag

EDITORE E PUBBLICITÀ

H2Business

Viale Renato Serra 16 - 20148 Milano

Tel: 02 49543090/91

info@h2business.it

STAMPA

PressUp - Via La Spezia 118/C, 00055 Ladispoli (RM)

Tel. 076-15.27.351

DISTRIBUZIONE

MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.

Contattaci per l'elenco completo.

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

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

EDITOR'S LETTER

Care mamme,

MammaMag è il vostro alleato prezioso nella complessa avventura della maternità! In questo numero scoprirete con noi come affrontare l'ipervigilanza, superando le pressioni del ruolo genitoriale, ed esploreremo insieme le sfide della neo-maternità, offrendovi consigli pratici per rendere questo periodo un'esperienza positiva.

Le festività natalizie si avvicinano, e non potevamo non proporvi tanti suggerimenti per organizzare al meglio il Natale in famiglia. Troverete anche una deliziosa ricetta: l'hummus di zucchine, un tocco leggero e gustoso per i vostri pranzi. Per i vostri piccoli, vi sveliamo il regalo perfetto e come rispondere quando chiedono dell'esistenza di Babbo Natale. Scoprite poi tanti consigli su film natalizi e preparatevi a vivere un Natale magico.

Non trascuriamo l'importanza della salute: imparate come affrontare la paura del dottore nei vostri bambini, rendendo le visite mediche un'esperienza positiva.

MammaMag vi guida attraverso consigli pratici, idee creative e supporto prezioso. Siamo qui per voi, mamme, in ogni fase di questa straordinaria avventura genitoriale.

A presto!

Sara





Allattando

*per confrontarsi durante il delicato
periodo dell'allattamento*

www.allattando.it



IO MAMMA

- 8 Le influencer di MammaMag
- 10 Ipervigilanza delle mamme: cos'è e come si manifesta
- 11 Oltre la dolce attesa: la fatica invisibile delle neo-mamme
- 14 Vacanze in inverno con i bimbi...
E perché no, magari anche del tempo di qualità con il partner!

LIFESTYLE

- 18 Realizzare un'allegria tavolozza - I colori della natura
- 20 Aspettando il Natale: 24 film di Natale per tutta la famiglia
- 22 Hummus di zucchine
- 23 Il regalo perfetto
- 24 Babbo Natale

HEALTH & FITNESS

- 26 Quando possiamo parlare di febbre nel neonato?
- 30 Prenditi un momento per te
- 32 Chi ha paura del dottore?





Le influencer

DI MAMMA MAG

DENISE

Q @denise_homedecore

MARA

Q @mara_alex93

SARA

Q @sconvolffamily

BEATRICE

Q @bibybrigitte

GAIA

Q @gaia_bernacchia

MICOL

Q @unusual_mom

ASHLEY

Q @ashley_mom_of_triplets

CARLA

Q @carla_peticari

EVA

Q @evatomasoni

AGNESE

Q @agnecimi82

VALENTINA

Q @valentina_solazzi

ILARIA

Q @tresogninelcassetto

Q @michelademarco_flowerdesigner

MICHELA

ENRI

Q @acasaconandrea

AMINA

Q @smilingsmilloo

MICHELA

Q @biomamma83

ADRIANA

Q @adrianadalonzo

KEREN

Q @keren_margarita77

ILARIA

Q @ilga92

ALESSIA

Q @alessiaoriooff

GAIA

Q @ninnamamma

ELENA

Q @elenacortinovis_

MANUELA

Q @la_manuelina_

ALEXANDRA

Q @momoftwo_alexandra

ROSSELLA

Q @mammachemonello_

MORENA

Q @familympp

MARTINA

Q @martina__difusco

ROSSELLA

Q @rossellacervone

VANESSA

Q @vanessa.mezzetti

MARY

Q @._.maryhomepink_.

SAMUELA

Q @samy.wildearth

DENISE

Q @denise_scerra

FRANCESCA

Q @thecipollinasfamily

GIULIA

GIULIA

Q @giuliacaruccireallife

LOREDANA

Q @camy_e_mamy

Q @la_mamma_della_porta_accanto

ANGELA

Q @angy_mammatris





@anto_mammabis



Antonella

Ciao a tutti! Piacere, mi chiamo Antonella, ho 31 anni, sono sposata con Raffaele e vivo a Napoli. Sono mamma di Carmen una piccolina di 6 anni e di Giovanni, il mio secondo gioiello, che ha 2 mesi.

Sono appassionata di moda e di fotografia.

Amo cucinare e sperimentare sempre nuove ricette.

Un saluto a tutti un bacio!

Tiziana

Sono una mamma **#over40** e assieme a mio marito non credevamo di volere dei figli (difatti abbiamo acquistato una casa con una sola camera da letto 😊) ma poi la vita ha scelto per noi e siamo diventati genitori di un bambino che ora ha due anni. Un vero miracolo considerato che sono stata operata di endometriosi, soffro di ovaie policistiche e vista l'età... Ma adesso siamo innamorati persi del nostro patatino fritto e rimpiangiamo sotto un certo punto di vista il non averlo fatto prima... Certo non è facile essere genitori, tra l'altro noi abbiamo due cagnoline che non ci ubbidiscono minimamente quindi abbiamo fallito miseramente nella loro educazione... Speriamo di non fare la stessa fine con CASTIEL (nostro figlio), ma a parte ciò da due anni a questa parte noi siamo felici OGNI GIORNO.



@diariodiunbabyboss



@carolinabanfi



Carolina

Sono Carolina, abito in provincia di Varese ormai da un anno, perché Milano iniziava a starmi un po' "stretta"... Ho una splendida bambina di 8 anni di nome Diana.

Ho aperto il mio profilo Instagram per condividere le mie esperienze in ambito di skincare e make-up e condividere la mia vita da ormai ex "teen mom". Mi piace anche parlare di lifestyle e crescita personale per quanto riguarda me e Diana.

Siamo sempre pronte a farci una risata insieme al nostro compagno di vita: "Giorgio il coniglio". E a far impazzire il mio maritino.

Giulia

Ciao! Ci presentiamo, siamo Giulia ed Emma e nella nostra pagina troverete tanti giochi e tante briciole, sicuramente non una casa perfetta 😊 Sono un'assistente dentale e nel tempo libero mi diverto a provare prodotti insieme alla mia piccola cercando di mostrarci sempre in maniera spontanea e naturale! Se volete leggere di noi e delle nostre faccende quotidiane seguiteci!



@mammame_



IPERVIGILANZA DELLE MAMME: COS'È E COME SI MANIFESTA

Arrivi alla fine della giornata sfinita e a volte ti chiedi il perchè di tanta stanchezza.

I figli, è vero, danno molto da fare, e la stanchezza delle mamme non solo è giustificata ma ha anche un nome: stress da ipervigilanza delle mamme. Lo stress da ipervigilanza è uno stato di ipersensibilità mentale e sensoriale dovuto a motivi concreti: individuare minacce e pericoli. Questa pressione psicologica porta una persona a sentirsi più affaticata del solito.

Generalmente lo stress da ipervigilanza delle mamme è associato alla condizione del soldato nei contesti bellici. Un soldato deve vigilare su qualsiasi minaccia che possa presentarsi intorno a lui per proteggere se stesso e il suo battaglione.

Questa condizione portata avanti per settimane o mesi finisce per generare uno stress molto elevato, a cui si aggiunge un'estrema stanchezza, fisica e mentale.

Indipendentemente dal numero dei figli partoriti, ogni neonato ingenera nella mamma un diverso stato di ipervigilanza che cambia in relazione ai bisogni e alle caratteristiche del figlio.

Per esempio, se un bimbo ha il rigurgito, la mamma starà più all'erta quando il bebè riposa dopo la poppata oppure quando deve fare il ruttino e subito dopo averlo fattomangiare.

Essere mamma è dunque come essere un soldato al fronte. Lo stress da ipervigilanza si manifesta anche crescendo un bambino.

Una mamma deve stare sempre attenta, deve rispettare orari, ricordarsi di tutto. Oltre a questo nella quotidianità deve fare i conti con i pericoli: che non ingoino certi oggetti, che non cadano, non si arrampichino, etc etc

Insomma una mamma deve essere sul pezzo 24 ore al giorno. Non si tratta solo di cura, alimentazione e igiene.

Parliamo prima di tutto della pressione mentale, del desiderio che vada tutto bene e che il bambino si senta sicuro, felice, tranquillo...

Perciò, se qualcuno ironizza sul fatto che vi sentite sfinite a fine giornata, difendetevi.

Siete come un soldato sul campo di battaglia: dovete garantire la sicurezza del vostro battaglione.

Georgia Conte

www.mammecreative.it



OLTRE LA DOLCE ATTESA: LA FATICA INVISIBILE DELLE NEO-MAMME

Mustela®

In una società in cui la forma della famiglia sta rapidamente mutando, la proposta del governo di istituire un'assistente materna

per accompagnare le madri nei primi sei mesi di vita del bambino impone una attenta riflessione sulle difficoltà - fisiche, psicologiche, sociale - che le donne devono affrontare durante la maternità. La parola alla dott.ssa Daniela Pergola specialista ostetrica libera professionista.

Chiamatela magia della vita, il dono più bello, la dolce attesa. Dietro alle frasi poetiche sulla maternità, però, si nascondono spesso condizioni tutt'altro che fiabesche caratterizzate da stress, preoccupazione, ansia, depressione. È ora di riconoscere questo fenomeno e agire per affrontarlo.

«A volte attesa e neo-maternità sono tutt'altro che serene, possono essere estremamente faticose e piene di problemi - spiega la dott.ssa Daniela Pergola, ostetrica libera professionista e divulgatrice scientifica per Mustela (marchio detenuto dalla società Laboratoires Expanscience. Associato a una linea di prodotti per la cura e l'igiene della pelle dei neonati e delle madri) . - Dobbiamo considerare che oggi la donna è investita da molteplici responsabilità sia personali che professionali. Si ritrova spesso a dover conciliare impegni lavorativi importanti con le esigenze della famiglia, senza peraltro un vero welfare che la sostenga.

Allo stesso tempo, la società continua a trasmettere un'immagine ideale - e distorta - della maternità. Ci si aspetta ancora che la neo-mamma (e solo lei, il ruolo del padre è praticamente ignorato) si dedichi principalmente ai figli, occupandosi primariamente dei loro bisogni. Non è tutto: si suppone che lo faccia col sorriso: tristezza e cattivo umore non si addicono alla figura della mamma ideale».

Sono situazioni che per molte donne si rivelano insostenibili anche a causa di un contesto culturale che fatica ad aggiornarsi. Nonostante qualche timido cambiamento, l'idea che le cure parentali siano di quasi esclusiva competenza delle madri rimane sostanzialmente immutata.

Il congedo parentale - che non a caso viene ancora comunemente chiamato "di maternità" - ne è un esempio. Il congedo è un diritto che permette ai genitori lavoratori di prendere una pausa dal lavoro per la nascita di un figlio. Tuttavia, nella pratica, è spesso solo la madre a usufruirne, mentre il padre esita ancora a farlo e, anche quando vorrebbe, subisce spesso pressioni sul lavoro o viene scoraggiato dalle diverse aspettative sociali. Questa difficoltà dei padri si accompagnano alla trasformazione del mondo del lavoro che ora vede anche molte donne libere professioniste, un inquadramento che per definizione implica di dover rispondere alle esigenze dei clienti a prescindere dalla propria situazione personale.

Tutt'altro che una favola

In Italia una neomamma su dieci è colpita dalla depressione post-partum, una condizione grave, che la rivista The Lancet ha definito un "fattore drammaticamente sottovalutato della salute materna". Non va infatti confusa con il "maternity blues", la reazione emotiva che colpisce il 70% delle mamme con piante frequenti stanchezza, instabilità dell'umore, tristezza e confusione. La depressione (che può presentarsi anche durante la gravidanza) presenta sintomi più intensi e duraturi: senso di tristezza e irritabilità sono accompagnati dalla sensazione di non essere all'altezza del ruolo. Una condizione che si autoalimenta con un frequente e opprimente senso di colpa per "non sentirsi felice e appagata" dalla maternità.



Uno degli esiti più devastanti della depressione perinatale è il suicidio. Secondo i dati provenienti dal Regno Unito e dagli Stati Uniti, è una delle principali cause di morte diretta durante il periodo perinatale. La situazione è aggravata dal "notevole stigma" associato a stati d'animo cupi o pensieri suicidari durante il periodo perinatale. Questo stigma, unito all'aspettativa sociale che vede la gravidanza e la maternità come momenti esclusivamente felici, rende più difficile per le donne chiedere aiuto e segnalare eventuali sintomi in tempo.

Si tratta peraltro, di una situazione in continuo peggioramento: secondo uno studio Usa pubblicato sulla prestigiosa rivista *Jama*, nel corso di dieci anni l'ideazione suicidaria nel periodo perinatale è quasi quintuplicata, l'autolesionismo intenzionale è raddoppiato, e la prevalenza di suicidio e tendenze suicide è triplicata.

Lo scorso agosto, negli Stati Uniti è stato approvato il primo farmaco orale per il trattamento della depressione postpartum. Un fatto positivo, senz'altro, ma ben lontano dall'essere una soluzione definitiva. La depressione perinatale, infatti, è il risultato letale di una miscela costituita da aspetti fisiologici, psicologici, sociali e operativi.

Cambia il mondo ma non il ruolo materno

Il mondo è profondamente cambiato e anche il tessuto sociale italiano ha subito trasformazioni profonde e spesso radicali, modellate da una serie di fattori economici, politici e culturali.

Da Paese prevalentemente agricolo e con una struttura sociale rigida si è progressivamente passati a una società complessa e multiforme. Anche la famiglia, che un tempo rappresentava il fulcro di una vasta rete sociale, ha cambiato volto e scopo: **oggi i nuclei familiari sono più piccoli, più distanti dai genitori e spesso vivono in città affollate e dal ritmo di vita frenetico.**

Sembra che, invece, il ruolo della madre sia scolpito nella pietra. Una visione che non tiene conto della trasformazione della famiglia nella società e dell'emergere di nuove dinamiche familiari che richiedono un approccio più inclusivo.

Il bisogno di oggi è quello di sostenere la famiglia nel suo complesso e non solo la madre. In un'epoca in cui entrambi i genitori spesso lavorano e in cui i nonni non sono sempre presenti o disponibili per offrire sostegno, è fondamentale che le politiche sociali e del lavoro riconoscano e si adattino a questa realtà. È cruciale, ad esempio, che i datori di lavoro forniscano un ambiente di lavoro flessibile che permetta sia alle madri che ai padri di equilibrare le esigenze di carriera e famiglia.

Inoltre, in una società sempre più diversificata, dobbiamo considerare anche i bisogni delle famiglie non tradizionali, come quelle monoparentali, quelle composte da coppie dello stesso sesso, o quelle in cui i membri hanno origini culturali diverse. Sostenere la famiglia significa anche riconoscere e affrontare le tensioni economiche e sociali che gravano su di essa, come le disuguaglianze economiche e di accesso a servizi di cura e istruzione di qualità.

Un panorama decisamente più complesso di quello che la semplice enfasi sul ruolo della madre può cogliere.

«Le donne di oggi affrontano una realtà diversa rispetto al passato - spiega la dott.ssa Pergola - si sentono più sole e meno supportate, sia emotivamente che operativamente. Solo una generazione fa, le madri potevano contare su una rete di sostegno estesa che comprendeva la famiglia (ampia) e andava anche oltre offrendo un vero e proprio sistema di supporto. Inoltre, le ragazze crescevano spesso a contatto con neonati e partecipavano direttamente alla loro cura. Ad esempio, mia madre era già zia a otto anni e, quindi, ha imparato fin da piccola ad avere dimestichezza con i bambini di pochi mesi, e ad accudirli. Oggi, invece, per molte donne, la nascita del proprio figlio rappresenta la prima vera esperienza con un neonato, con tutto quel che ne consegue in termini di difficoltà operative ma anche di pressione psicologica. Lontane da un nucleo familiare di supporto e con impegni lavorativi che spesso le portano a ridosso della data del parto, si trovano in larga parte da sole a gestire un evento così importante».



Aiuto operativo e psicologico

Dott.ssa Pergola, come si aiutano le mamme? «Innanzitutto servirebbe un sistema di sostegno pubblico adeguato. Ci sono luoghi - in Italia - dove al sesto o settimo mese di gravidanza, le donne sono costrette a trasferirsi in città più grandi per trovare un ospedale in cui partorire. Affittano una casa per gli ultimi mesi di gravidanza e per il periodo post-parto. Questi sono esempi limite ma nelle grandi città i problemi non mancano: per esempio, a Milano devi metterti in lista per l'asilo nido quando sei ancora in gravidanza, altrimenti non trovi posto. E in ogni caso i costi sono esorbitanti.

Quindi, ti trovi in una situazione paradossale: da una parte c'è l'aspettativa che tu torni al lavoro, ma dall'altra non esistono strutture adeguate per l'accudimento dei bambini. Risultato? Gran parte dello stipendio finisce per pagare una tata.»

Ma non è solo un problema pratico; in una situazione così stressante l'aspetto emotivo e psicologico sono fondamentali, non si possono ignorare.

«Ancora oggi, la figura dello psicologo è spesso sottovalutata e vista con sospetto, le situazioni vengono pericolosamente minimizzate.

«Ma la verità è che l'arrivo di un figlio ha un impatto significativo non solo sul benessere individuale della madre e del padre, ma anche sulla dinamica di coppia o della famiglia. Ignorare o sottovalutare questo aspetto può portare a conseguenze negative per tutti.»

Ad esempio, gli studi scientifici dimostrano che i padri non sono esenti da contraccolpi psicologici alla nascita di un figlio: una ricerca condotta nel 2010 ha rivelato che, dalla nascita ai tre mesi,

l'8% degli uomini soffre di depressione post-partum (non lontano dal 10% delle donne) e questa percentuale sale al 26% dai tre ai sei mesi.

Le figure professionali di assistenza esistono

Esistono comunque alcune figure sanitarie specializzate che possono supportare la donna nel periodo perinatale, come le puericultrici e le ostetriche, una figura sanitaria con una formazione specifica e competenze in continua evoluzione. Il core dell'attività dell'ostetrica sta proprio nel supporto post-natale alla nuova mamma.

Oltre a monitorare la normale progressione fisiologica e intervenire tempestivamente in caso di anomalie o complicazioni mediche, l'ostetrica può identificare precocemente segnali di violenza domestica o fragilità psico-sociale durante le visite a domicilio. Questa consapevolezza permette di attivare gli interventi specialistici adeguati con la dovuta tempestività».

Un'ostetrica può essere o una dipendente pubblica, lavorando quindi per ospedali o consultori, oppure una libera professionista. In quest'ultimo caso può collaborare con studi medici, consultori convenzionati, o fornire servizi a chiamata.

Le competenze inoltre possono essere estremamente specializzate: «Io ad esempio ho ampliato il mio bagaglio di conoscenze attraverso master e specializzazioni post-laurea e mi dedico principalmente all'universo della gravidanza: ho conseguito un master in salute pelvica, rieducazione e riabilitazione del pavimento pelvico, conduco corsi preparatori alla nascita, incontri tematici e sono insegnante di yoga specializzata in gravidanza».



VACANZE IN INVERNO CON I BIMBI... E PERCHÉ NO, MAGARI ANCHE DEL TEMPO DI QUALITÀ CON IL PARTNER!

Il Natale, che magia, è sicuramente il periodo dell'anno che preferiscono in assoluto, l'emozione che precede l'attesa,

i cuori palpitanti vicino al caminetto sperando che Babbo Natale non si bruci calandosi giù, i biscotti, i profumi, gli odori, e i colori che questo periodo porta con sé; e cosa c'è di meglio del tempo in famiglia, siamo sempre presi da mille impegni quotidiani che ci portano a sottovalutare quanto sia invece importante e direi anche fondamentale, passare del tempo con i propri figli, e perché no anche con il proprio partner, e allora quali sono le mete migliori per trascorrere delle vacanze con i più piccini, senza annoiarsi e cercando di recuperare anche del tempo con il proprio compagno/a?

In questo articolo vi proporrò alcune mete, per tutti i gusti, che vi aiutino a scegliere il viaggio perfetto per tutti.

La prima tappa che vi suggerisco è sicuramente una delle più classiche, il Trentino Alto Adige, le maestose Dolomiti, ai piedi delle quali, sorge un hotel degno del più bel libro di fiabe, l'Hotel La Grotta, fa parte di una tradizione familiare che risale a molto tempo fa, e se decidete di soggiornare in questa stupenda struttura, nonna Maria e nonno Sandro, vi racconteranno anche, la storia che si cela dietro a questo nome.

Una delle caratteristiche principali di questo albergo, oltre all'ubicazione nella piazza principale di Vigo di Fassa, sono senza dubbio le stanze a tema, dove i bimbi possono sognare dormendo in un albero o scivolando giù da uno scivolo situato proprio nel tronco di un albero.

Le camere sono dotate di tutti i comfort e il soggiorno sarà davvero piacevole, ve lo assicuro, sempre meglio che discutere con lo zio impiccione alla cena di Natale, o alla zia che vuole insegnarvi a fare i genitori, perché ai suoi tempi... sarete coccolati da una famiglia speciale, che da 50 anni, con nonna Maria prima e con Carlotta e Alberto poi, e con i giovani ma esperti albergatori Michele e Lorenzo, insieme con lo staff dell'hotel, si prendono cura dei tanti ospiti che da sempre scelgono le tante attività da fare, dalla classica ciaspolata ad escursioni in carrozza o ancora sciare e scoprire tutti

i percorsi più o meno impegnativi che questa splendida terra ci riserva.

Il baluardo di questo albergo è senza dubbio la riappropriazione del proprio tempo, di quello spazio necessario per vivere sereni, il mini club apre dalle 9 alle 10 di sera e viene promossa l'autonomia fra i bimbi, per cui i genitori possono dedicarsi alle loro attività senza doversi preoccupare dei bimbi con i quali ci si ritrovava nella sala Comune per sorseggiare una buona tisana che la dolcissima Paša preparerà per voi. Il cibo è un'altra caratteristica di questo meraviglioso hotel, alimenti di qualità, tendenzialmente a km 0 e con uno chef che è sempre pronto a soddisfare ogni vostra esigenza, menù degustazione, con una particolare attenzione anche ai vegetariani come me.

Se le attività della mattina sono troppo stancanti, potrete rigenerarvi nella spa dell'albergo aperta e accessibile agli ospiti durante tutta la giornata. Ancora non vi ho convinto? Allora non posso che consigliarvi di guardare tutte le foto per non avere più dubbi e prenotare immediatamente.



Ma se anche voi come me siete delle pigrone e non avete voglia di stancarvi a sciare e se preferite optare per delle passeggiate tranquille rispetto ai paesaggi innevati, perché non concedersi una meravigliosa vacanza tra i borghi della stupenda Puglia? Certo sarò un po' di parte, del resto sono Pugliese, tiro l'acqua al mio mulino 😊, ma cosa c'è di più bello di un giro in una meravigliosa Locorotondo completamente addobbata con luci e fiocchi rossi, e i famosi mercatini di Natale che meritano davvero di essere visitati, o la caratteristica Alberobello, con i suoi trulli e le sue viuzze bianche, Ostuni, la città bianca e Ceglie Messapica, città d'arte e terra di gastronomia, le possibilità per dormire sono molteplici ci sono tanti, tantissimi B&B o case vacanze a prezzi davvero concorrenziali, inoltre la cucina pugliese è rinomata nel mondo, basti guardare me anche qui, le parole non servono basti guardare le foto per innamorarsi di questa meravigliosa regione piena di storia accoglienza buon cibo e un clima che tutti ci invidiano.



Graziana Trincherà

@pameamoreevodkasia

Ok, ho capito, siete gente difficile, e allora io cosa ci sto a fare? Vi do' quindi un'ulteriore proposta, una vacanza all'insegna del cioccolato, già, avete capito bene ho un posto speciale per tutti i golosi, e quando ho scoperto questo albergo eccezionale, non ho potuto fare a meno di prenotare un soggiorno almeno una volta l'anno.

La caratteristica di questo hotel oltre sicuramente alla posizione strategica, ad appena cinque minuti d'auto dal centro storico di Perugia, la città regina del cioccolato, è la Choco-Colazione (scopri l'Isola dei Golosi, il buffet più dolce che c'è!).

Questo hotel offre anche esperienze che ruotano tutto attorno al cioccolato: tra tutte, ci sono ben 94 Choco Rooms distribuite su tre insoliti livelli: piano al latte, gianduia e fondente. Con una super offerta proprio in vista del natale e dei mercatini che il centro storico di Perugia rende ancor più magici!

Tra i tanti servizi anche una piscina sul tetto e un roof garden, disponibili nel periodo estivo.

Insomma, avete davvero l'imbarazzo della scelta su quale meta scegliere, e ricordate che infondo la cosa più importante è il tempo ed i ricordi che a fine vacanza porterete con voi!

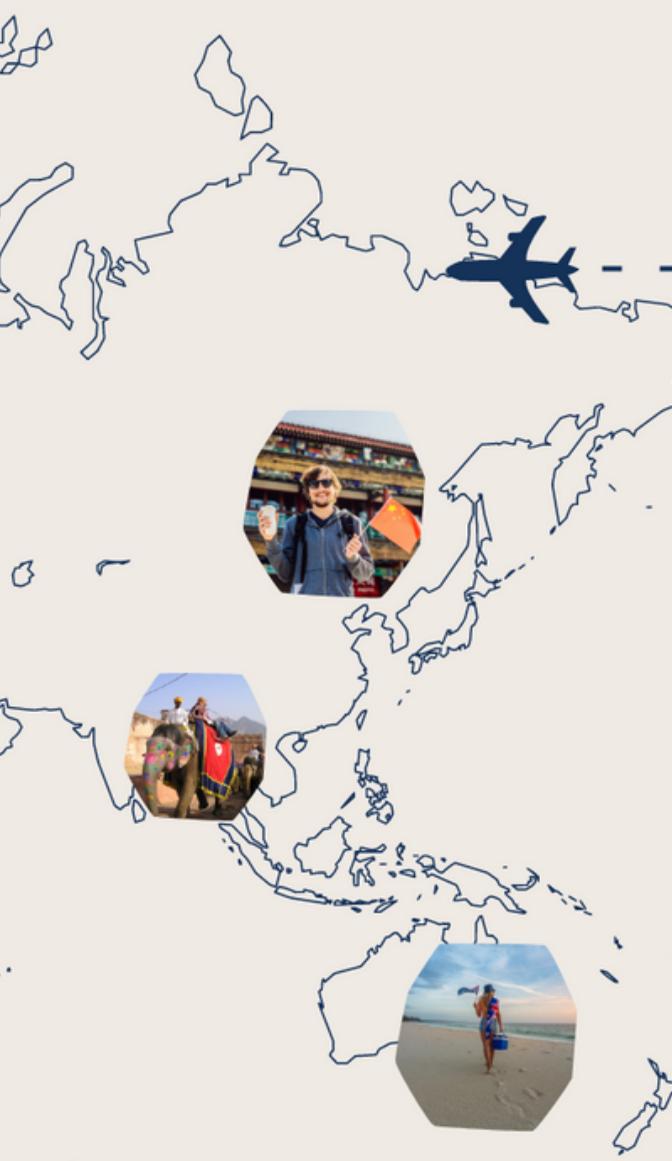




by H2Business

MNG TRAVEL è un tour operator/agenzia viaggi con sede a Milano specializzato nella creazione e rivendita di pacchetti viaggio a livello internazionale.

Scopri nuovi mondi e culture con MNG Travel!



MNG

TRAVEL



Viale Serra 16, 20148 Milano



(+39) 02 4954 3090



info@h2business.it

REALIZZARE UN'ALLEGRA TAVOLOZZA I COLORI DELLA NATURA

La natura ci stupisce con i suoi colori intensi e vivaci.

Dovunque guardiamo, nei prati, nel bosco, nei giardini e anche negli orti, si possono osservare fiori dalle mille colorazioni, ortaggi e frutti di diversi colori, foglie di ogni forma e gradazione, nonché animali dalle tinte brillanti e vistose.

Parlando di frutta e verdura, è importante sottolineare che ad ogni colore corrispondono particolari micronutrienti e sostanze protettive come vitamine, minerali e altre sostanze essenziali per la vita. Come raccomandato, è buona abitudine consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura e... una tavola ricca di tanti colori è una tavola saporita, profumata e che fa bene alla salute.

La potenza dei colori... in tavola

BIANCO come la cipolla, che ci fa sempre piangere
GIALLO come l'aspro limone e lo scoppiettante mais
ARANCIO come la dolce carota e la romantica zucca
ROSSO come il saporito pomodoro e la succosa fragola
VERDE come la tenera lattuga e il croccante peperone
VIOLA come la lucida melanzana e la morbida susina
AZZURRO come il cielo che abbraccia la nostra terra

Oggi facciamo un'attività artistica che ci permetterà di sviluppare la capacità di osservazione e di conoscere meglio la grande quantità di frutta e verdura che si può raccogliere nell'orto, trovare dall'ortolano o al supermercato. Prima di disegnare sarebbe divertente fare una passeggiata al mercato della frutta e verdura, a meno che il nonno non abbia un bellissimo orto dove poter scoprire le diverse specie di ortaggi!

OCCORRENTE:

- un cartoncino bianco
- pennarelli, matite colorate o pastelli a cera
- forbici

PROCEDIMENTO

Prendete un cartoncino bianco, disegnatene una tavolozza da pittore e poi ritagliatela. Potete utilizzare anche un modello di tavolozza che trovate in internet.

Suddividete la tavolozza in 5 spazi.

In ogni riquadro disegnatene dei frutti e degli ortaggi raggruppandoli secondo i seguenti colori: bianco, giallo-arancio, rosso, verde e viola.

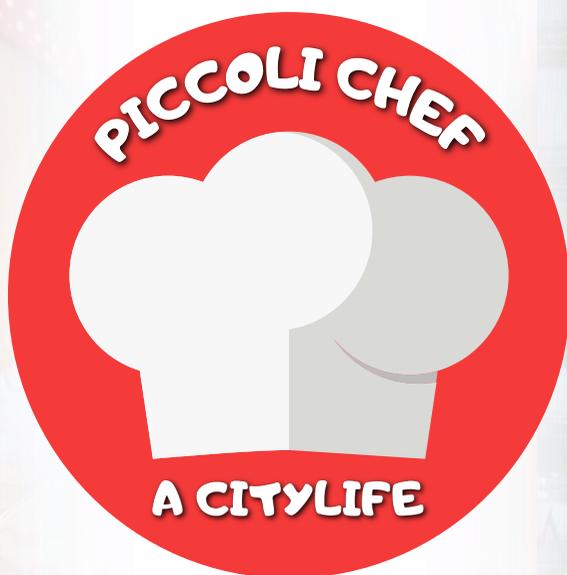
Ecco la tavolozza dei colori che ho realizzato assieme ai bambini delle elementari.



Se volete inviarmi una foto della vostra tavolozza, se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com

PICCOLI CHEF A CITYLIFE



26 MAGGIO 2024
MILANO - CITYLIFE
STAY TUNED!



ASPETTANDO IL NATALE: 24 FILM DI NATALE PER TUTTA LA FAMIGLIA

Il conto alla rovescia per il periodo più magico dell'anno è finalmente iniziato. Cosa ne pensate di un calendario dell'Avvento alternativo a tema cinema per immergerci completamente nella splendida atmosfera natalizia?

L'albero di Natale, le luci, il presepe, gli addobbi e l'immane calendario dell'avvento sono sicuramente i must di questo periodo dell'anno. Ognuno di essi, a modo proprio, contribuisce a creare la magia che si respira in questo particolare periodo e sicuramente anche alla felicità di grandi e piccini.

A rendere l'attesa fino al giorno di Natale un momento unico ed indubbiamente ancora più bello c'è sicuramente il Calendario dell'Avvento. Una tradizione sempre più presente anche tra le famiglie italiane, il cui scopo in origine era proprio quello di accompagnare i bambini durante il periodo delle festività natalizie mentre oggi viene reinterpretato anche in una chiave più moderna coinvolgendo anche gli adulti.

Ecco perchè ho pensato di ispirarmi proprio al Calendario dell'Avvento proponendo una serie di film a tema per tutta la famiglia da vedere fino a Natale. Un pò come i bimbi che attendono impazienti, giorno dopo giorno, la mattina per scoprire la sorpresa custodita nel proprio calendario, così gli appassionati di cinema e non, avranno qualcosa da "scartare/vedere" ogni giorno insieme ai loro cari.

Vi lascio dunque una lista di pellicole composta da grandi super classici ed ultime novità, che danno vita ad un Calendario dell'Avvento insolito ma coinvolgente al tempo stesso.

24 film natalizi da vedere nei 24 giorni che accompagnano l'Avvento. Tanti hanno fatto storia, altri meno, ma tutti i componenti di questa lista hanno come unico scopo, quello di far sorridere, emozionare e sognare gli spettatori dal 1 dicembre fino al giorno di Natale.

1. The Polar Express



3. Gremlins



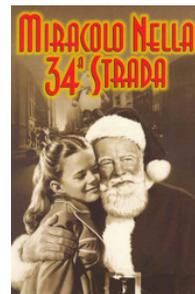
5. Mamma ho perso l'aereo



7. Vacanze di Natale



2. Miracolo nella 34a strada



4. Il Grinch



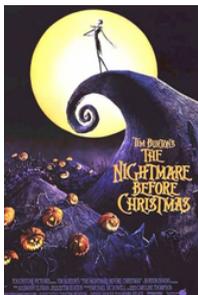
6. Frozen - Il regno di ghiaccio



8. Batman - Il ritorno



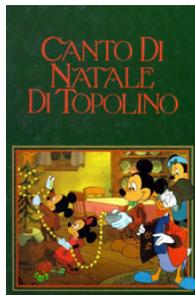
9. Nightmare Before Christmas



10. La vita è meravigliosa



11. Canto di Natale di Topolino



12. Elf - Un elfo di nome Buddy



13. Io sono Babbo Natale



14. 10 giorni con Babbo Natale



15. Santa Clause



16. A Christmas Carol



17. La storia Infinita



18. Willy Wonka e la fabbrica di cioccolato



19. Klaus ed i segreti del Natale



20. Dickens: l'uomo che inventò il Natale



21. Noelle



22. Una promessa è una promessa



23. The Family Man



24. Una poltrona per due



Che preferiate farlo avvolti da un avvolgente plaid sul divano, magari sorseggiando un tazza di cioccolata calda o pop corn ma anche comodamente a letto, sotto un caldo piumone, sono certa che queste pellicole sapranno essere la compagnia perfetta durante queste festività. Buona visione!

Paola Iannone
@paoletta_creativemom

HUMMUS DI ZUCCHINE

by Lorenzo Natolino

Tempo di preparazione: 25 minuti

Difficoltà: facile

Costo: basso



Ingredienti per 4 persone:

- 230 grammi di ceci precotti
- 230 grammi di zucchine crude (o due zucchine medie)
- 40 grammi di pistacchi
- 3 cucchiaini di olio
- Sale
- Summac
- Pistacchi
- Prezzemolo
- Lime fresco



Procedimento:

- Step1 - Cuocere le zucchine in padella con un filo di olio o procedere al naturale in griglia.
- Step2 - Lava bene i ceci sotto acqua corrente e metti tutti gli ingredienti nel frullatore.
- Step3 - Frulla per 3-4 minuti fino a quando non ottieni un composto ben cremoso.
- Poi sta a te giocare con lime - Spezie - frutta secca - semi oleosi; io mi gioco un bel Summac proveniente dal Marocco e dalla dispensa Pistacchi di Sicilia.
- A piacimento Prezzemolo e Lime fresco su crostone di pane

Buon appetito!

IL REGALO PERFETTO



Con l'avvento delle festività riprende il rito sociale dei regali.

I bambini che già hanno "imparato" a conoscere il Natale, i suoi tempi, la magia dell'attesa, sanno di avere a disposizione uno strumento meraviglioso nella sua unicità: la lettera a Babbo Natale. Un "desiderario" (per prendere in prestito un neologismo della terapeuta Paola Felici) attraverso cui chiedere tutto ciò che sognano. Sempre più frequenti sono i casi di richieste che esulano dai canonici giocattoli e puntano invece a una gioia dallo sguardo ampio (la fine delle guerre, il poter passare più tempo con i genitori, l'essere in salute,...), ma, da genitori, verrebbe da chiedersi se i desideri più materiali dei bambini, vale a dire giochi e giocattoli all'ultimo grido, spesso ambiti perché visti più e più volte sponsorizzati in TV o perché provati a casa di amici, siano il supporto migliore per la loro crescita sia a livello cognitivo che emozionale.

Purtroppo non sempre è così. Esistono sul mercato prodotti non proprio educativi e il fatto che il bambino sia attratto da un gioco piuttosto che da un altro non è indice della migliore o peggiore qualità educativa dello stesso. È come per l'alimentazione: sappiamo che esistono alimenti sani e altri che lo sono molto meno, ma se lasciamo un bambino completamente libero di scegliere non è detto che opti per l'alternativa più salutare, anzi.

Quindi, così come, ad esempio, siamo attenti a non fargli consumare troppi zuccheri, allo stesso modo dovremmo dosare alcuni giochi con cura (o evitarli del tutto).

Sicuramente, analizzando i dati di numerosi studi clinici condotti negli ultimi anni, una prima regola è evitare di regalare smartphone e limitare molto l'accesso ai videogiochi, soprattutto se fruiti senza la compagnia di un adulto, negli anni della primaria. I bambini ne guadagneranno in termini di sviluppo cognitivo ed emozionale.

Un regalo che invece non dovrebbe mai passare di moda è il libro. Attraverso il libro regaliamo al bambino un oggetto che si leva ad esperienza. Un libro è, infatti, innanzitutto un viaggio. Si parte dalla copertina e ci si addentra in un mondo, un mondo che offre al piccolo la possibilità di conoscere parte del mondo che lo circonda. Il libro è inoltre, a differenza di molti giocattoli consumistici di cui spesso i bambini finiscono con lo stancarsi presto, uno stimolo debole. In quanto tale porta a sviluppare un'attenzione che non sia solo episodica e permette, di conseguenza, di lavorare in profondità.

A seconda dell'età del destinatario del regalo, potrà poi essere più o meno ricco di immagini, con un linguaggio e dei contenuti più o meno complessi. Ovviamente, anche sul fronte editoriale esistono prodotti di maggiore e minore qualità. Il mio suggerimento è innanzitutto quello di acquistare i libri in una libreria specializzata per l'infanzia, magari scambiando due parole con il librario o la libraia. Suggerisco poi di leggere sempre un libro prima di offrirlo a un bambino, così come assaggereste un piatto per sentire se è buono.

Spesso vi ritroverete a scoprire che leggere un buon libro "per bambini", alla fine, è prima di tutto un regalo a noi stessi, al nostro bambino interiore. Perché i buoni libri per bambini sono libri che parlano all'anima.



Dott.ssa Valeria Loretti

Pedagogista

Dharma Life Coach WAO® e Dharma Kids Trainer

info@valerialoretti.it



laziavale.it

BABBO NATALE

L Sotto il periodo delle festività, la magia del Natale contagia tutti. Le case si accendono a festa, le strade si illuminano di luci colorate e l'atmosfera natalizia

riscalda le fredde giornate invernali. Lo spirito magico di questo periodo dell'anno coinvolge tutti, grandi e piccini. Mamma e papà sono alle prese con regali e dolcetti, mentre i bimbi si preparano a scrivere la letterina a Babbo Natale. E qui, spesso, ci si pone la domanda: è giusto far credere ai bambini che Babbo Natale esiste? Cosa rispondere ai bambini rispetto all'esistenza di un omino panciuto, con la barba bianca e vestito di rosso, che porta i doni a tutti i bimbi del mondo in una sola notte?

IL PENSIERO MAGICO: BABBO NATALE ESISTE

I bambini fino ai 6-7 anni circa sono caratterizzati dal pensiero magico. Questo pensiero non è regolato dalla razionalità e, dunque, consente loro di credere anche a cose impossibili e contraddittorie. Il pensiero magico nei bambini prescinde dalle relazioni causali di tempo e spazio. Esso è caratterizzato da animismo: ogni cosa, animata e inanimata, ha emozioni, volontà e possibilità di azione. Il pensiero magico nei bambini li aiuta ad allenarsi ad affrontare la realtà, che spesso è complessa e dolorosa. Esso assolve anche una funzione propiziatoria e conoscitiva, che permette loro di conoscere il mondo circostante.

Il pensiero magico è la prova di come i bambini piccoli non si pongano domande sull'esistenza di Babbo Natale nonostante le numerose contraddizioni del racconto. Ad esempio, i bambini non si chiedono come mai prima della notte di Natale ci siano in giro tanti e diversi omoni panciuti oppure come fa Babbo Natale a scendere dal camino anche se a casa non è presente. Con il tempo, il pensiero magico verrà sostituito dal pensiero razionale, anche se esso permane parzialmente anche nell'età adulta, seppur marginale.

BABBO NATALE ESISTE? COSA RISPONDERE AI BAMBINI

Ci sono molte discussioni rispetto a cosa rispondere alla domanda sull'esistenza di Babbo Natale. Secondo alcuni, infatti, dire bugie ai bambini rischia di minare il rapporto di fiducia.

Far credere ai bambini che Babbo Natale esiste, infatti, significherebbe ingannare i bambini, perché si sta, volontariamente e senza motivo valido, facendo credere loro una menzogna. Chi sostiene questa tesi, inoltre, afferma che questo comportamento rischia di rendere i bambini "creduloni" e facilmente ingannabili.

Altri, invece, sostengono che confermare la presenza di Babbo Natale è una bugia bianca che non fa male ai bambini, anzi. Credere che Babbo Natale esiste, infatti, permette loro vivere una realtà fiabesca necessaria per crescere sereni e sviluppare la fantasia e l'immaginazione.



Di fronte a queste posizioni contrapposte, forse la scelta migliore è quella di rispettare i tempi dei bambini. Spiegazioni razionali quando i bambini sono troppo piccoli rischiano di non essere comprese e confondere i bimbi che, se credono a Babbo Natale, non saranno troppo convinti dalle argomentazioni dell'adulto. Pian piano saranno i bambini stessi a iniziare a dubitare della sua esistenza e a porre domande. Conviene, dunque, rispettare i tempi dei piccoli e lasciare che la scoperta avvenga da sé, senza forzature.

BABBO NATALE ESISTE? LA LETTER DI VIRGINIA AL NEW YORK SUN

C'è un aneddoto interessante rispetto al quesito sull'esistenza di Babbo Natale. Più di cento anni fa, esattamente il 1897, Virginia O'Hanlon, una bimba di otto anni, scrisse una lettera al New York Sun per sapere se Babbo Natale esiste o meno. Il consiglio le venne dal padre che, esasperato dalle domande della figlia, le propose scherzosamente di chiedere al giornale che, sicuramente, avrebbe saputo rispondere.

BABBO NATALE ESISTE? LA RISPOSTA DI FRANCIS P. CHURCH

Il New York Sun decise di rispondere alla lettera di Virginia. Il giornalista di punta dell'epoca, Francis P. Church, rispose:

"Virginia, le tue piccole amiche si sbagliano. Sono state toccate dallo scetticismo di un'era scettica, e credono soltanto a ciò che vedono. Credono che tutto ciò che le loro piccole menti non sanno comprendere non possa esistere. Tutte le menti sono piccole, Virginia, quelle degli adulti come quelle dei bambini. In questo nostro grande universo l'uomo è solo un insetto, una formica dell'intelletto, quando lo si confronta con il mondo sconfinato che lo circonda, quando lo si misura dalla capacità della sua intelligenza di afferrare l'interezza della verità e della conoscenza.

Sì, Virginia: Babbo Natale esiste. Esiste proprio come esistono l'amore, la generosità e la devozione, e tu sai che tutte queste cose abbondano attorno a te, e danno bellezza e gioia alla tua vita. Come sarebbe triste il mondo se non ci fosse Babbo Natale, e come sarebbe triste se non ci fossero Virginie. Dove sarebbero allora la fede fanciullesca, la poesia e il sogno che rendono tollerabile questa esistenza? Troveremmo soddisfazione soltanto nella ragione e nella vista, e si spegnerebbe quella luce inestinguibile con cui l'infanzia riempie il mondo.

Se non si crede a Babbo Natale allora non si crede nemmeno alle fate. Puoi chiedere al tuo papà di far controllare tutti i camini, la sera della Vigilia, per sorprendere Babbo Natale, ma anche allora, anche se nessuno lo vedesse scendere lungo la cappa, che cosa significherebbe? Nessuno vede Babbo Natale, ma questo non significa che Babbo Natale non esista: le cose più vere al mondo sono proprio quelle che né adulti né bambini possono vedere. Hai mai visto le fate danzare nei prati? Certo che no, ma questo non significa che non ci siano. Nessuno può concepire o immaginare tutte le meraviglie non viste e invisibili che ci sono al mondo.

Puoi aprire un sonaglio per vedere che cosa produca il suono, ma certe cose invisibili sono protette da un velo che nemmeno il più forte degli uomini, nemmeno la forza congiunta di tutti gli uomini più forti mai esistiti potrebbe strappare. Solo la fede, la fantasia, la poesia, l'amore e il sogno possono scostare quel sipario, vedere e raffigurare la preternaturale bellezza e gloria che esso nasconde. Ah, Virginia! In tutto questo mondo non c'è niente di altrettanto vero e duraturo.

Babbo Natale non esiste? Grazie a Dio esiste ed esisterà per sempre. Fra mille anni, Virginia, anzi: fra dieci volte diecimila anni, Babbo Natale continuerà a portare gioia ai cuori dei fanciulli".

BABBO NATALE ESISTE? LA MAGIA DELLE FAVOLE

Credere a Babbo Natale, forse, è qualcosa di più che sostenere l'esistenza di un vecchio signore che porta doni passando dal camino. Il Natale, infatti, può essere un periodo magico che porta a riscoprire valori e principi molto importanti, per grandi e piccini. Anche la storia di Babbo Natale ha molti significati e trasmette molti insegnamenti. La magia dell'attesa, l'importanza del dono disinteressato, le tradizioni familiari, la speranza. Ed è per questo che il Natale, al di là di credere o meno all'esistenza di Babbo Natale, è un periodo magico, che fa ritornare tutti bambini. Anche perché anche quando i bimbi non ci credono più, la tradizione e la favola continuano. Anche perché, forse, l'atmosfera del Natale è qualcosa che ci aiuta a fermarci e riflettere sull'importanza della magia anche nel mondo degli adulti.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa



www.annabellsarpato.com

sarpato.annabell@tiscali.it

3477142893



QUANDO POSSIAMO PARLARE DI FEBBRE NEL NEONATO?

Tra i fenomeni che crea più ansia nei neogenitori, la febbre neonatale è un meccanismo fisiologico e di difesa che il bambino mette in atto per combattere l'ingresso dei germi.

Qualche indecisione su come affrontarla, soprattutto quando si tratta delle prime volte, è più che normale, specie nei genitori meno esperti.

Spesso nei neonati, ma anche nei bambini più grandi, la febbre è passeggera: si verifica, cioè, un aumento della temperatura dovuto ad un forte stress, uno sforzo, per ipersudorazione, una lunga permanenza in ambienti troppo caldi o per l'eccessiva temperatura esterna.

Ma quando si può davvero dire che il piccolo ha la febbre?

Ogni persona ha una propria temperatura corporea "naturale", che nei neonati è più alta per via dell'accelerata attività metabolica, tipica di un organismo che cresce rapidamente.

Con il primo raffreddore e il naso che cola, o ai primi segnali di inappetenza e svogliatezza, scatta subito la luce rossa dell'allerta: il bambino avrà la febbre? Quale sarà la cura migliore?

La mamma è sempre la prima ad accorgersi quando il bambino ha qualcosa che non va: durante l'allattamento si sta molto a contatto con il proprio piccolo e un aumento della temperatura viene percepito in maniera quasi immediata.

Il colorito leggermente arrossato, il respiro più veloce sono senza dubbio sintomi indicativi di un malessere del bambino e per questo, ancor prima di consultare il pediatra, la prima cosa da fare è misurare la temperatura.

È importante scegliere il termometro più adatto, ricordando che nei neonati è preferibile misurare la temperatura per via rettale. Le prime volte, però, sarà necessario fare dei tentativi per capire come procedere, perché al di là di tutto, il metodo migliore resta comunque quello che causa meno agitazione nel bebè.

Che sia elettrico, di vetro o con il bulbo flessibile, una volta scelto il termometro, si può definire febbre una temperatura esterna superiore a 37° o a 37,5° se misurata per via rettale (la temperatura interna, infatti, è più alta di mezzo grado rispetto a quella esterna).



Quali sono le cause?

Durante il primo periodo di vita il sistema immunitario dei bambini è ancora in via di formazione. Le sue difese immunitarie derivano principalmente dagli anticorpi che gli vengono trasmessi dalla madre attraverso la placenta, nel corso della gravidanza e, successivamente, per mezzo dell'allattamento.

Le infezioni contratte dal neonato, se compaiono nei primissimi giorni di vita, potrebbero essere legate ad infezioni verticali, ovvero alla trasmissione di virus e batteri dalla madre durante la gravidanza.

Se, invece, si presentano dopo qualche giorno o settimana dal parto, è più probabile che si tratti di infezioni orizzontali, cioè derivanti dall'ambiente esterno.

Spesso la febbre è soltanto un evento transitorio, dovuto al fatto che il neonato sia eccessivamente coperto o tenuto in un ambiente troppo caldo, senza alcuna origine infettiva.

Talvolta si presenta in seguito alla formazione dei denti, per via della produzione eccessiva di saliva che infiamma le gengive.

Se in questi casi non c'è motivo di allertarsi troppo, diverso è nel caso di febbre persistente, poiché molto probabilmente si tratti di un'alterazione con origine infettiva, che necessita di essere identificata e curata rapidamente, contattando il pediatra nelle prime 24 ore.

Sintomi

La mamma è senza dubbio la prima ad accorgersi che qualcosa non va nel neonato. Il feeling che sin da subito crea con il proprio bambino, infatti, le permette di percepire ogni minimo malessere, che non potrebbe essere comunicato in altro modo.

È fondamentale tenere a mente che la febbre, sebbene sia motivo di ansia per molti genitori alle prime armi, in realtà gioca un ruolo davvero importante nella fisiologia del corpo del bambino, in quanto rappresenta una risposta di difesa dell'organismo ad agenti infettivi.

La temperatura corporea dei neonati di 1 mese e mezzo è di circa 37 gradi, che possono leggermente diminuire o aumentare tra la mattina e la sera, oscillando tra i 36,8 ai 37,2 gradi.

CRY Babies



NEWBORN



CRAWLING



GOODNIGHT



STARS



LOVING CARE



MEGA HOUSE



TALENT BABIES



JUMPY MONSTERS



STARS HOUSES

CRY Babies

Magic Tears

SERIE ANIMATA

FRISBEE

BFF

TALENTS

SERIE ANIMATA

FRISBEE



LADY'S SCOOTER



BFF S3



DREAMY & RYM

I Love VIP

PETS Hair Academy

CAPELLI LUNGH! XXL



HAIR ACADEMY



VIP DOLLS



VIP

Hair Academy

SERIE ANIMATA

FRISBEE

Baby Paws

3 DA COLLEZIONARE!



COCKER



PORTALI CON TE COME UNA BORSETTA!



BELLA



FA LE FUSA!



BETSY

IL TORNADO SI MUOVE SUL TABELLONE ED ASPIRA DAVVERO!



TORNADO FORCE



LA MACCHINA DELLE BUGGIE



CAMERA ESCAPE



CAMPAGNA TV E DIGITAL

CAMPAGNA SOCIAL & INFLUENCER

DA SETTEMBRE A DICEMBRE 2023

Come prima cosa è fondamentale osservare il comportamento del lattante, cercando di capire se è agitato oppure no, per poi comprendere successivamente se:

- Ha un pianto flebile
- Ha macchie sulla pelle
- Mostra irritabilità
- Presenta disturbi specifici come vomito ripetuto
- È inespressivo e mostra scarsa vivacità spontanea
- Chiude spesso gli occhi e si sveglia solo per brevi momenti
- Ha difficoltà respiratorie
- La fontanella anteriore è tesa o marcatamente depressa
- L'emissione di urine è scarsa

Come succede negli adulti, anche nei più piccoli la febbre genera un disagio, ma la differenza è che il neonato non ha modo di comunicarlo se non con un pianto inconsolabile, un comportamento anomalo oppure con il rifiuto totale del cibo.

Quando chiamare il pediatra?

Contrariamente ai bambini più grandi, a pochi mesi di vita la febbre è un evento raro, poiché i piccoli nascono con una piccola riserva di anticorpi, trasmessi dalla mamma durante la gravidanza, che li difendono da eventuali virus e batteri diffusi.

Tuttavia, proprio a causa della straordinarietà di questo evento nei neonati, quando si manifesta, è necessario consultare il pediatra.

Più che la temperatura, quello che è importante tenere sotto controllo è il comportamento del bambino: un neonato che, pur avendo una febbre alta, è energico e continua ad alimentarsi e a mostrare appetito, probabilmente non avrà nulla di grave.

Quando invece, a fronte di una temperatura bassa, c'è un chiaro rifiuto delle poppate, accompagnato ad un continuo lamento, il sintomo è più importante e richiede un intervento urgente del medico curante.

In generale, nel caso di febbre durante il primo semestre di vita, e in particolare modo nei primi tre mesi, è fondamentale contattare il pediatra entro le prime 24 ore, così da escludere una possibile disseminazione dell'infezione nell'organismo del piccolo. Ciò non toglie che il bambino debba essere controllato rapidamente dal pediatra anche nel secondo semestre di vita, a maggior ragione se si presentano sintomi particolari come pallore e poca reattività o respiro irregolare.

Consigli utili quando il bambino ha la febbre

Panico, ansia e preoccupazione: sono queste le sensazioni che un genitore avverte con l'arrivo della prima febbre del proprio bambino, e che non gli permettono di affrontare questo evento con la giusta serenità.

Innanzitutto è bene ricordare che la febbre non è una malattia, ma un meccanismo di difesa attivato

dall'organismo quando al suo interno si avvia un processo infettivo.

Mostrare insicurezza è normale, soprattutto nelle mamme alle prime armi, per questo, è rassicurante poter contare su qualche consiglio utile, sebbene questo non prescinda l'intervento del pediatra:

- In caso di febbre, è importante che il neonato sia idratato e assuma molti liquidi. Di solito si cerca di offrirgli il seno o il biberon con il latte con maggiore frequenza, oppure una tisana leggera specifica per i neonati.
- Se il bebè scotta molto, porgli una pezza bagnata sulla fronte può essere una coccola piacevole, ma la borsa del ghiaccio è da evitare, perché abbassa la temperatura solamente a livello periferico.
- Non coprire il piccolo in modo eccessivo con trapunte e indumenti troppo pesanti, né avvicinarlo a fonti di calore come stufe o termosifoni. Il suo corpo, infatti, ha bisogno di disperdere il calore e, in questo modo, si verificherebbe solo un innalzamento della temperatura.
- Evitare le spugnature con l'alcool che sui bimbi piccoli non soltanto sono inutili, ma anche pericolose.
- Non somministrare antibiotici senza la prescrizione del pediatra.
- I farmaci ben tollerati in età pediatrica sono l'ibuprofene ed il paracetamolo. Per questo, previo parere del medico, sono questi gli unici farmaci antipiretici da somministrare al bambino, che ne assumerà un dosaggio specifico basato sul peso del piccolo.

Febbre neonatale e allattamento

Fonte di nutrimento durante i primi mesi di vita, il latte materno gioca un ruolo fondamentale per la cura della febbre del bambino.

Ricco di preziosissimi anticorpi, il latte della mamma non soltanto protegge il bebè dal rischio di contrarre infezioni, ma allevia i sintomi e riduce i tempi di guarigione una volta che la febbre è arrivata.

L'allattamento al seno non è soltanto un momento di conforto per il bambino malato, ma anche un modo per aiutarlo a guarire più rapidamente.

La particolare composizione del latte materno, che contiene anticorpi, globuli bianchi, cellule staminali ed enzimi protettivi, permette all'organismo del piccolo di combattere le infezioni, favorendo il processo di guarigione.

Non è tutto. Ciò che sembra essere ancora più sorprendente, è che quando il bambino si ammala, il seno produce anticorpi specifici a seconda del gene contratto. Che cosa significa?

Vuol dire che la protezione data dal latte non è generica, sempre uguale, ma si adatta ogni volta alla situazione, garantendo al bambino l'immunoglobulina ad hoc, che gli permetterà di superare più velocemente questo stato di malessere.

questo stato di malessere.

Quando invece è la mamma a contrarre l'influenza, ancor prima che questa se ne accorga, il suo organismo produce le immunoglobuline mirate e le trasferisce al bambino, attivando inconsapevolmente un meccanismo di protezione dall'eventuale contagio.

Cura: evita il fai da te

Solitamente, nei primi mesi di vita, è raro che il bambino presenti i sintomi della febbre: il suo corpo, infatti, è ancora ricco di difese immunitarie trasferite dalla mamma durante la gravidanza.

Per questa ragione, molti genitori, anche i più esperti, possono agitarsi davanti ad episodi febbrili che si presentano a pochi giorni dalla nascita del piccolo.

Eppure l'ansia non è mai stata una buona consigliera ed è sempre bene tenere alla larga il troppo istinto, evitando le "cure fai da te", che rischiano di peggiorare la situazione anziché migliorarla.

Quando il bambino ha meno di tre mesi, è fondamentale contattare il pediatra non appena ci si rende conto che la sua temperatura è più alta di quanto dovrebbe essere. Quasi in modo automatico, il primo gesto che verrebbe spontaneo ad un genitore è quello di utilizzare qualsiasi mezzo fisico per abbassare la temperatura del piccolo.

Si tratta di un rimedio del tutto errato, che anzi potrebbe causare una risposta contraria nel corpo a causa dell'abbassamento repentino della temperatura.

Se il bambino ha la febbre a 39°, applicargli del ghiaccio in testa provocherà una reazione nel suo corpo, che in quel momento desidera una temperatura alta per combattere l'infezione, completamente opposta a quella desiderata (la febbre, da 39°, arriverà a 40° e oltre).

Bisogna inoltre, evitare improvvisazioni ed avere alcune accortezze durante la somministrazione dei farmaci:

- Usare sempre il dosatore all'interno della confezione, anziché fare "a occhio" con il cucchiaino o con dosatori di altri farmaci

- Non spezzare i farmaci per adulti pensando che equivalgano alle dosi da bambini (il principio attivo potrebbe non essere distribuito in modo uniforme)
- Leggere sempre le dosi corrette in base al peso.

Quali farmaci si somministrano solitamente

La preoccupazione principale di una mamma, e più in generale di un genitore, deve essere rivolta alla riduzione dello stato di malessere per il proprio bambino.

Solitamente, i farmaci più utilizzati per la cura di uno stato febbrile sono gli antipiretici che, tuttavia, non intervengono sul normale decorso della malattia, né prevengono la comparsa di convulsioni.

L'ibuprofene ed il paracetamolo sono le due molecole con le quali viene trattata la febbre nei neonati, poiché entrambi agiscono sull'abbassamento della temperatura e sulla riduzione del dolore percepito dal bambino.

Sebbene i due principi siano praticamente equivalenti, l'ibuprofene oltre ad essere antipiretico ed analgesico, è anche antinfiammatorio: ciò non significa che uno ha più effetti collaterali dell'altro, ma che quest'ultimo, oltre ad agire sul sintomo, allevia anche eventuali infezioni.

Si può scegliere in completa tranquillità l'uno o l'altro farmaco, a seconda delle esigenze, senza dimenticare che se oltre alla febbre alta c'è anche un'infezione in corso, l'ibuprofene andrà ad agire anche su quella.

Sempre in merito all'utilizzo dei farmaci, una credenza molto diffusa, ma del tutto errata, è che ibuprofene e paracetamolo possano alternarsi, riducendo il tempo di attesa tra le somministrazioni.

In realtà, i due principi attivi, seppur diversi, aumentano la tossicità l'uno dell'altro, a discapito dei reni: per questo, una volta scelto un principio attivo, sarebbe bene continuare con lo stesso, rispettando il tempo di attesa previsto tra una somministrazione e l'altra salvo, ovviamente, indicazioni diverse da parte del pediatra.



CHI HA PAURA DEL DOTTORE?

RIMEDI PER SUPERARE UNA DELLE MAGGIORI ANSIE DELL'INFANZIA

Cari genitori, la paura del dottore rientra in una delle più frequenti ansie nell'infanzia. La paura, come la tristezza, la gioia, la rabbia e il disgusto, è una delle emozioni primordiali, quindi fisiologiche dell'essere umano.

È normale avere paura, ma spesso l'oggetto della paura viene determinato da noi genitori. Siamo noi che spesso proiettiamo le nostre ansie sui figli, rendendo bersagli per la paura oggetti o persone comuni.

Nella mia esperienza di mamma e pediatra ho sentito spesso genitori e nonni terrorizzare i bambini con frasi del tipo "se continui così arriva la polizia e ti porta via", oppure "non toccare quel cane altrimenti ti mangia" o ancora "non aprire quella porta altrimenti esce il mostro". Capite quindi come mi sia sentita le prime volte in cui mi sono resa conto che in queste minacce rientravo anche io: "se non stai fermo e non ti lasci visitare la dottoressa ti fa la puntura". LA PUNTURA è il nemico. La dottoressa è l'aggressore armato di siringa. Un'immagine terribile e terrorizzante.

Per noi adulti queste frasi sono degli escamotage educativi per fare in modo che i nostri figli si comportino come vorremmo. Dal punto di vista del bambino però, sono delle frasi che generano panico, che possono essere vissute come: "se faccio il cattivo mia madre/nonna/padre non mi difenderà dal cattivo che vuole mangiarmi/portarmi via/pungermi". Questo è il punto. Mettiamo qualcosa di normale, come il dottore, tra noi e i nostri figli, lasciandoli in balia delle loro paure.

Quale bambino ha paura del dottore? Innanzitutto, dobbiamo ricordarci che durante lo sviluppo fisiologico del bambino, esistono momenti più o meno caratterizzati dalla diffidenza verso l'estraneo. Un lattante di 2 mesi difficilmente avrà paura, e sorriderà tutta la visita al medico. Differentemente, un bambino di 10 mesi, in piena fase di paura dell'estraneo, anche se caratterizzato da un attaccamento sicuro potrebbe essere preda di ansia dal medico.

E per i bimbi più grandi?

Il bambino di 2 anni o più che avrà paura del dottore (o del poliziotto, o del mostro ecc) sarà quello che viene posto in antagonismo con la figura in questione.

Durante il primo periodo di vita il sistema immunitario dei bambini è ancora in via di formazione. Le sue difese immunitarie derivano principalmente dagli anticorpi che gli vengono trasmessi dalla madre attraverso la placenta, nel corso della gravidanza e, successivamente, per mezzo dell'allattamento.

Le infezioni contratte dal neonato, se compaiono nei primissimi giorni di vita, potrebbero essere legate ad infezioni verticali, ovvero alla trasmissione di virus e batteri dalla madre durante la gravidanza.

Il medico non è una minaccia, fa parte della routine della vita del bambino. A volte fa punture, a volte fa male (guardare i timpani con l'otoscopio durante un'otite può essere molto doloroso), ma la maggior parte delle volte è innocuo e passa la sua visita a ridere e scherzare con il bimbo.

Come fare quindi per rendere l'esperienza dal dottore un'esperienza piacevole e non traumatica?

Semplice, la soluzione è parlare con i nostri bimbi e spiegare loro la dinamica della visita. Spesso il genitore sa con anticipo cosa farà il medico: se è un bilancio di salute, può spiegare al bimbo che l'obiettivo della giornata sarà sapere quanto è cresciuto e fare qualche giochino per stimolare lo sviluppo. Se invece il bimbo ha un sospetto di gastroenterite ed è in condizioni cliniche non troppo rassicuranti, sarà fondamentale dire che il pediatra dovrà visitarlo, toccargli la pancia e che forse questo potrà essere doloroso.



Punto fondamentale: MAI mentire o omettere informazioni ai bambini!

Se l'obiettivo della giornata è la vaccinazione, o stiamo andando in pronto soccorso a mettere dei punti su una ferita aperta, non indoriamo la pillola. Spieghiamo ai nostri figli che la giornata potrà non essere piacevole e che le esperienze suddette potrebbero essere dolorose. Ricordiamo che il dolore è una **SENSAZIONE SOGGETTIVA**, per cui lo stesso atto potrà essere percepito come lieve o insopportabile in persone e situazioni differenti. L'ansia è sicuramente un peggiorativo della sensazione dolorosa, quindi il nostro obiettivo è mettere a nostro agio i bimbi prima della presa a carico.

Altro punto fondamentale: IL DOTTORE NON È IL NEMICO!

Fraasi come: "non aver paura, ti difendo io" oppure "cosa ti fa questo dottore brutto e cattivo?" sono espressioni che instillano nella testa del bambino che il medico sia qualcuno da cui proteggersi, con cui sei in pericolo. L'idea è comunicare vicinanza al bambino, senza antagonismo. Potremmo invece dire "so come ti senti, ma vedrai che il dottore si prenderà cura di te. È qui per aiutarti. E io sono qui con te ogni minuto, andrà tutto bene". Il messaggio è lo stesso, sono qui con te, ma includo il dottore nel messaggio, perché anche lui è qui per te.

Come fare quando la comunicazione verbale non ci aiuta?

Nella fase tra i 9 mesi e i 2 anni, la cosa migliore è tenere sempre il bambino in braccio durante la visita, facendogli sentire la nostra presenza fisica. Se per qualche ragione il bambino va coricato sul lettino, la mamma deve mantenersi nell'area di contatto visivo, parlare con tono rassicurante, cantare una canzoncina o spiegare cosa sta succedendo.

E a casa?

Utile può essere comprare dei libri in cui si racconta l'esperienza del protagonista dal dottore. Alcuni li ho trovati molto interessanti: le sei storie scacciapaura di Lodovica Cima, L'ospedale di Katie Daynes. Altra cosa è il gioco di imitazione: comprare la valigetta del dottore e giocare con peluches e genitori potrebbe essere una valida soluzione.

E voi mamme? Chi di voi ha questo problema? Come lo affrontate? Qualcuna che l'ha risolto ha altre soluzioni?

Dott.ssa Martina Ruspa

© 30minuticonlapediatra



PRENDITI UN MOMENTO PER TE

Prenditi un momento per te. Siediti. Respira lentamente e profondamente.

Rivolgiti alla tua attenzione al respiro e chiediti: "Come sto? Come mi sento?"

Ascolta con attenzione la risposta che ti arriva da dentro.

1. INTERROGA IL TUO CORPO

Qual è la postura che assumi ora? Come sono messe le tue gambe, il collo, la testa? C'è un punto dove avverti tensione, una fitta, un senso di pesantezza? Come senti la tua pelle a contatto con gli abiti? Qual è il ritmo del tuo cuore? Il tuo respiro è profondo? Le spalle sono doloranti? Lo stomaco si fa sentire? Rimani in ascolto e sii consapevole della voce del tuo corpo.

Stai imparando a non metterla a tacere. Ripeti questi esercizi nei giorni successivi.

2. PASSA ALL'AZIONE

Dopo che avrai interrogato il tuo corpo, avrai raccolto informazioni preziose. Ora è il momento di tradurre il messaggio che ti ha inviato

Una postura ricurva, spalle chiuse, mascelle serrate raccontano di un periodo carico di impegni e del tentativo di tenere tutto sotto controllo.

Attacchi ricorrenti di cervicale, cefalea, articolazioni infiammate e disturbi del sonno significano che non ti concedi i giusti spazi, chiedendo molto a te stessa.

Per alleviare un po' il dolore, sperimenta, muoviti e reinterroga il tuo corpo.

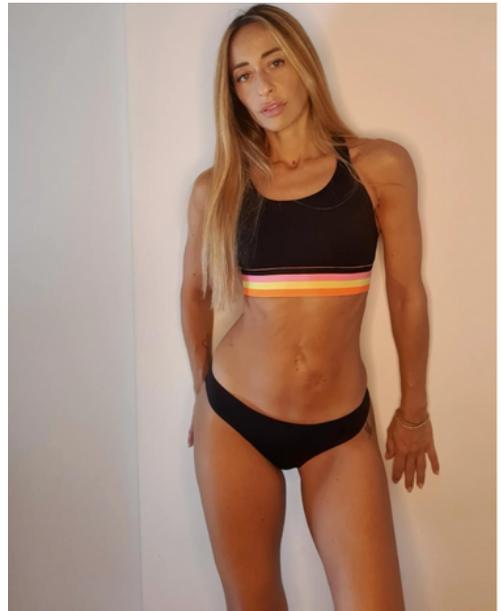
3. ALLARGA IL RAGGIO

L'operazione da compiere ora è provare occasioni di piacere, con un raggio più ampio. Cosa puoi fare per ammorbidirti, scioglierti e abbandonare l'idea di essere tutta d'un pezzo nel tuo modo di affrontare gli eventi.

Il tuo corpo ti seguirà e la mente ringrazierà innescando un circolo virtuoso ricco e appagante.

Rendi tutto questo un momento intimo per trattarti con cura. Questo ti eviterà di prolungare certi stati di malessere e ti sentirai in sintonia con te stessa.

breathe



@homefithome.fit

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

📍 Milano/ Monza Brianza

- Nutrizione
- Psicoterapia
- Naturopatia
- Ginecologia
- Estetica

☎ 348.1114503

✉ info@homefithome.fit

www.homefithome.fit



NIKE SPORTS CAMPS NEL REGNO UNITO

SOGLI GIÀ L'ESTATE 2024?

**Vivi, allenati e gioca come un atleta
professionista**

**Immergiti nella lingua e nella cultura inglese
mentre pratichi il tuo sport preferito**

Calcio con il Chelsea FC



Tennis - Golf - Danza - Basket

www.englishcamps.it



LEARN TO PLAY THE LIVERPOOL WAY



International
Academy
United Kingdom



LIVERPOOL FC CAMPS

ENGLAND | SUMMER 2024

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





Buone Feste
da **ilclubdellemamme!**

PORTA IL SOLE NELLA TUA GIORNATA!



haliborange.it



HALIBORANGE®

La Vitamina del Sole