

# MammaMag

dalle mamme per le mamme

## LIFESTYLE

Quando è giusto lasciare il ciuccio?

Liti tra fratelli

## IO MAMMA

Le cose da non dire a un bambino che abbassano la sua autostima

Attività: realizzare ritratti di animali con le foglie

## FOCUS

Un pantatuta per tre outfit

## HEALTH & FITNESS

Allergie stagionali in pediatria

Mal di schiena durante la gravidanza?  
La risposta dell'osteopata

ilclubdelle**mamme**

Presenta

# MAMMERUN

**10 SETTEMBRE 2023**

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



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](http://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 #21 - 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,  
Mariangela Cutrone, Valeria Loretti,  
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpatò,  
Martina Ruspa, Miriam Sommesse.

## WEB E SOCIAL

 ilclubdellemamme

 IL CLUB DELLE MAMME

 [www.clubdellemamme.com/mammamag](http://www.clubdellemamme.com/mammamag)

## 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.

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,

*ecco che finalmente sono arrivate le belle giornate e la primavera, anche se chi di noi soffre di allergie potrebbe non essere troppo contento, ma non temete! In questo numero tratteremo del tema delle allergie, come fare ad identificarle e come trattarle!*

*Purtroppo, però, il tempo in questo periodo gioca brutti scherzi e capitano spesso lunghe giornate di pioggia, ma non abbiate paura! Siamo venute in vostro soccorso con uno spunto di attività da fare con i vostri bimbi...*

*Probabilmente il cambio di stagione sta anche portando degli squilibri nelle vostre case tra bambini che litigano, pianti e capricci, ma anche in questo caso vi siamo venute in aiuto e abbiamo dedicato una sezione a entrambe le problematiche!*

*Abbiamo infine riservato uno spazio anche ai temi dell'autostima, del mal di schiena da gravidanza e della separazione del bambino dal ciuccio.*

*Insomma, tanti e buoni consigli per vivere al meglio questi mesi che precedono l'estate!*

A presto!  
Francesca





# Allattando

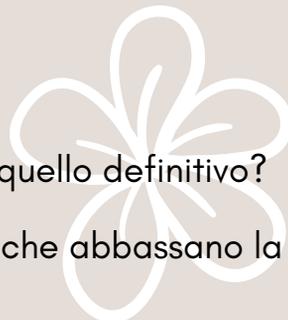
*per confrontarsi durante il delicato  
periodo dell'allattamento*

**[www.allattando.it](http://www.allattando.it)**



## IO MAMMA

- 10 Le influencer di MammaMag
- 12 Il colore degli occhi alla nascita è quello definitivo?
- 16 Le cose da non dire a un bambino che abbassano la sua autostima.
- 20 Realizzare ritratti di animali. Collage di foglie.



## LIFESTYLE

- 22 Razza77 con asparagi, mantecato robiola e primosale di capra.
- 23 Un pantatuta per tre outfit.

## FOCUS

- 24 Liti tra fratelli.
- 26 Sono solo capricci?
- 27 Quando è giusto lasciare il ciuccio?

## HEALTH & FITNESS

- 28 Il bisogno di movimento.
- 30 Allergie stagionali in pediatria.
- 32 Mal di schiena durante la gravidanza? La risposta dell'osteopata.



# Le influencer

## DI MAMMA MAG

**DENISE**

Q @denise\_homedecore

**MARA**

Q @mara\_alex93

**SARA**

Q @sconvoltfamily

**BEATRICE**

Q @bibybrigitte

**GAIA**

Q @gaia\_bernacchia

**ASHLEY**

Q @ashley\_mom\_of\_triplets

**MICOL**

Q @unusual\_mom

**AGNESE**

Q @agnecimi82

**CARLA**

Q @carla\_perticari

**EVA**

Q @evatomasoni

**VALENTINA**

Q @valentina\_solazzi

**ILARIA**

Q @tresogninelcassetto

**MICHELA**

Q @michelademarco\_flowerdesigner

**ENRI**

Q @acasaconandrea

**AMINA**

Q @smilingsmiloo

**MICHELA**

Q @biomamma83

**ADRIANA**

Q @adrianadalonzo

**KEREN**

Q @keren\_margarita77

**ALESSIA**

Q @alessiaoriooff

**GAIA**

Q @ninnamamma

**ILARIA**

Q @ilga92

**MANUELA**

Q @la\_manuelina\_

**ALEXANDRA**

Q @momoftwo\_alexandra

**ROSSELLA**

Q @mammachemonello\_

**ELENA**

Q @elenacortinovis\_

**MARTINA**

Q @martina\_\_difusco

**ROSSELLA**

Q @rossellacervone

**VANESSA**

Q @vanessa.mezzetti

**SAMUELA**

Q @samy.wildearth

**MORENA**

Q @familympp

**GIULIA**

Q @giuliacaruccireallife

**FRANCESCA**

Q @thecipollinasfamily



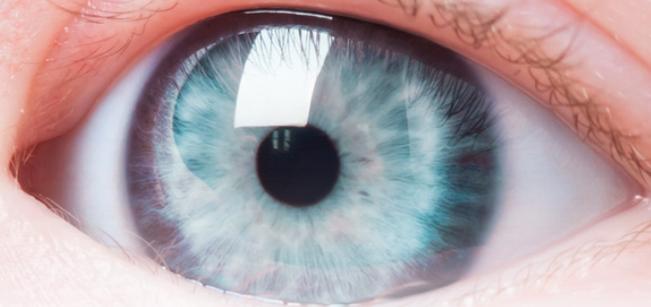
# PICCOLI CHEF A CITYLIFE



**16 SETTEMBRE 2023**

**MILANO - CITYLIFE**

**STAY TUNED!**



# IL COLORE DEGLI OCCHI ALLA NASCITA È QUELLO DEFINITIVO?



**A**zzurri, verdi, marroni o grigi? A poche ore dalla nascita del tuo bambino, uno dei pensieri più ricorrenti non appena lo si prende in braccio è quello di capire il colore degli occhi!

Ecco allora che iniziano le scommesse e c'è chi spera che li abbia ripresi dal nonno, chi dalla mamma, chi dalla zia e chi dal papà: ma appena nati, tutti i bambini hanno gli occhi grigi o azzurri e questo, di certo, non è indicativo del colore definitivo. Ma perché? Scopriamolo insieme in questo articolo!

## PERCHÉ IL COLORE PUÒ CAMBIARE?

Quando si parla di colore degli occhi, ci si riferisce niente meno che all'aspetto dell'iride: si tratta dell'anello muscolare attorno alla pupilla che controlla la quantità di luce che entra nell'occhio, la cui colorazione dipende, proprio come per i capelli e la pelle, dalla melanina.

I melanociti sono le cellule specializzate del nostro corpo che producono melanina e, se nel corso dei primi mesi ne secernono poca, gli occhi del bambino risulteranno azzurri.

Al contrario, invece, quando la loro attività è maggiore, a seconda dell'intensità, il colore può variare da verde a nocciola o marrone.

## QUANTO ASPETTARE PER CONOSCERE IL COLORE

E quando si potrà finalmente dire con certezza se gli occhi del tuo bambino sono verdi, blu, neri o marroni? Come abbiamo già detto, il colore degli occhi dipende dalla melanina prodotta dai melanociti, i quali iniziano ad attivarsi soltanto dopo il parto, rispondendo alla luce esterna.

Il loro lavoro può dirsi completato dopo circa 1 anno e, sebbene in alcuni soggetti il cambiamento del colore rallenta e si stabilizza già al sesto mese, soltanto una volta trascorsi 12 mesi (che a dirlo così sembra un'infinità, ma stai certa che voleranno) potrai cantare vittoria con certezza o arrenderti alla "triste verità" che la genetica di tuo marito abbia avuto la meglio!

## DA COSA DIPENDE IL COLORE DEGLI OCCHI

Caso o genetica: ma da cosa dipende davvero il colore degli occhi del tuo bambino?

Quando il neonato viene al mondo sono proprio le luci della sala parto che spingono il "tasto inizio" al processo di produzione della melanina nell'iride, un po' come fa il sole con la nostra pelle d'estate, quando ci "incolliamo" al lettino con l'obbiettivo di sfoggiare una meravigliosa abbronzatura!

Ecco quindi che la trasformazione del colore nell'occhio del bambino dipende dalla quantità di

melanina presente nell'iride, ma...è proprio qui che entra in ballo la genetica!

Sono proprio i geni ereditati dal piccolo, insieme ad altri fattori, a definire la quantità di melanina nell'iride e, di conseguenza:

- Se la produzione di melanina è poca, il bambino probabilmente avrà gli occhi azzurri;
- Una produzione un po' più elevata determinerà, a seconda della percentuale, un colore verde, grigio o nocciola;
- Un livello alto di melanina determina occhi marroni o neri.

Ma allora perché capita che un bambino nato da genitori con occhi scuri sfoggia occhi celesti o viceversa?

Sebbene le probabilità ci suggeriscano che un bambino nato da genitori con occhi uguali quasi sicuramente li avrà come loro, si tratta di una consuetudine e non di una certezza.

Ci sono, infatti, diversi geni nel corpo che determinano il colore degli occhi, quindi se un bambino ha gli occhi azzurri mentre i due genitori no, significa che questi ultimi possiedono i geni del colore blu da qualche parte nel loro codice genetico. Non confondere, però, i geni con i pigmenti: nell'occhio umano esiste un solo pigmento, quello marrone, che a seconda della quantità determina nella persona occhi scuri o chiari.

### LA FORMA PUÒ VARIARE?

Quando il piccolo viene al mondo, solitamente i suoi occhi sono aperti, a volte anche prima che il corpo sia uscito completamente da quello della mamma.

In alcuni casi, però, può accadere che il neonato non riesca ad aprirli a causa del gonfiore per la pressione sulla testa esercitata nel corso del parto, ma si tratta di un problema che si risolve nel giro di poco tempo. Infatti, una volta aperti potrai goderti il primo sguardo dal vivo tra te e tuo figlio!

Ora è il momento di sfatare un falso mito: sapevi che l'occhio non è completamente formato alla nascita?

Si tratta di un malinteso comune, ma non appena viene al mondo l'occhio del bambino misura circa 18 mm; da neonato subisce un aumento della dimensione, che diventa circa di 19,5 mm.

Da adulto, l'occhio può arrivare fino a 24/25 mm: dunque, nel neonato la dimensione degli occhi risulta essere di circa 2/3 rispetto a quella di un occhio adulto completamente formato.

### POSSIBILI ANOMALIE

Hai per caso notato qualcosa di strano negli occhi del tuo neonato?

#### STRABISMO

Capita spesso che alcuni genitori notino un leggero strabismo del proprio piccolo appena nato e si sentano subito invasi da mille preoccupazioni!

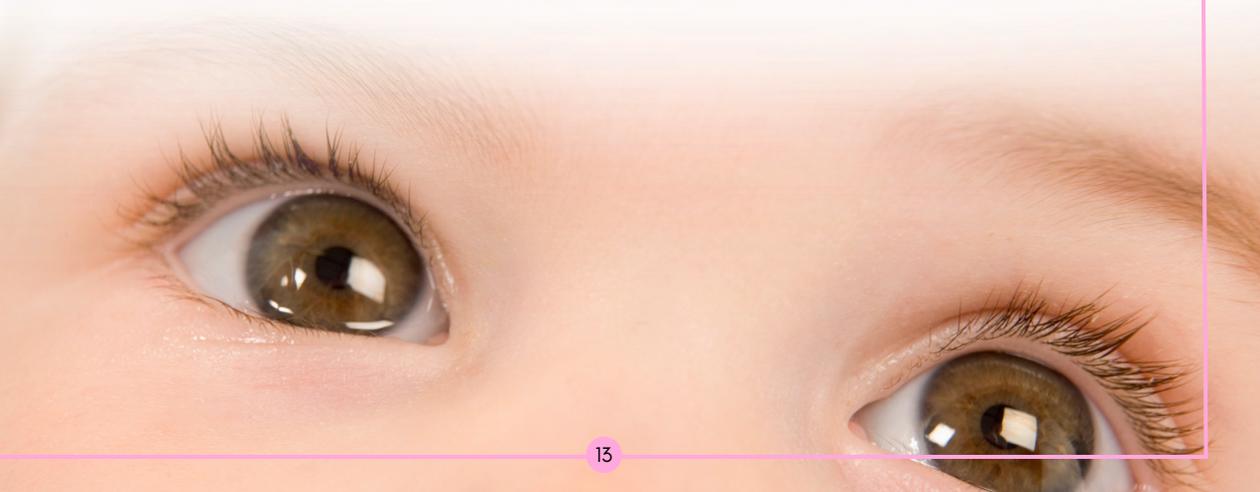
Ti ricordiamo, però, che nei primi mesi è una cosa assolutamente normale: lo sviluppo della vista, infatti, si verifica soprattutto nel cervello e non negli occhi, e la coordinazione dei segnali visivi da una parte all'altra è una sfida davvero ardua!

Per comprendere meglio cosa accade, ecco una breve spiegazione: i segnali nervosi degli occhi viaggiano per mezzo dei nervi ottici, dividendosi su tutti e due i lati del cervello; per fare in modo che tali segnali abbiano una logica, le parti del cervello devono cooperare e coordinare i movimenti degli occhi nella direzione giusta.

È possibile che all'inizio il piccolo abbia difficoltà e si parla così di "falso strabismo", un fenomeno che non ha alcun significato da un punto di vista medico; tuttavia, se dopo il compimento dei 2 mesi il bambino non è ancora in grado di seguire un oggetto con gli occhi da destra verso sinistra, e viceversa, sarà opportuno rivolgersi al pediatra e fare tutti i controlli necessari.

#### OCCHI SPORGENTI

Il tuo bambino appena nato presenta l'anomalia degli occhi sporgenti?



Ovviamente non si tratta di una situazione di normalità, quindi è bene andare a fondo e capire quale sia la causa del problema.

Quando un neonato presenta occhi sporgenti potrebbe essere per vari motivi, tra cui la sindrome di Apert, o l'ipertiroidismo.

**Sindrome di Apert.** Esistono una serie di cause che spiegano perché un bambino nasca con la sindrome di Apert, come quelle genetiche o l'insorgenza spontanea, sebbene ancora oggi gli studiosi continuano a occuparsene.

La malformazione del bulbo oculare è uno dei sintomi di questa patologia ed è dovuta al fatto che le ossa del volto possono essere spostate verso l'alto, lasciando a questo poco spazio nel cranio. Ciò determina la sporgenza degli occhi del bambino che, per questa ragione, sono esposti a infezioni frequenti.

**Ipertiroidismo.** Si tratta di una condizione poco frequente nei neonati che viene associata per lo più alla contrazione, da parte della madre, della malattia di Graves.

In questo caso, infatti, gli anticorpi anti-tiroide nel sangue possono attraversare la placenta e stimolare la tiroide del feto, producendo una quantità eccessiva di ormone tiroideo. Uno dei sintomi di questa condizione nel neonato è, appunto, la sporgenza degli occhi e uno screening neonatale può dare la certezza che ci siano o meno alterazioni di questo tipo.

#### INFIAMMAZIONI

È appena nato e il tuo piccolo presenta occhi rossi e gonfi? Con molta probabilità si tratta di un'infezione della congiuntiva, causata dal dotto lacrimale bloccato.

Si tratta di un canalino che scorre dal bordo della palpebra inferiore fino all'interno del naso che spesso è ostruito a causa della chiusura della valvola che schiude il canalino nasolacrimale.

In generale, i problemi agli occhi nei neonati sono molto diffusi, soprattutto quando si parla di congiuntivite, ed è davvero raro trovare bambini che non ne abbiano mai sofferto.

#### COSA FARE IN CASO DI ANOMALIE

In caso di anomalie, a seconda dei sintomi riscontrati, è sempre bene avvisare il proprio medico di fiducia prima di prendere decisioni in autonomia.

Inoltre, se sei una mamma associata di Assomamme, puoi richiedere, in ogni momento, un consulto a professionisti esperti grazie al centralino pediatrico h 24 attivo 7 giorni su 7.

<https://assomamme.it/colore-occhi-neonato/>

#### CURIOSITÀ: LE TAPPE DELLA VISTA DEL BAMBINO

**La vista del neonato a 1 mese.** Trascorse le prime settimane di vita, il piccolo non riesce a focalizzare oggetti, immagini e volti: i primi 30 giorni, infatti, il neonato è miope.

Questa condizione, ovviamente, migliora giorno dopo giorno e forme e colori, sebbene non sia ancora in grado di distinguerli in modo chiaro, suscitano sempre di più l'attenzione del bambino.

**La vista del neonato a 3 mesi.** È questo il momento in cui il mondo esterno inizia ad avere delle linee più definite e colori più nitidi.

A 3 mesi, infatti, la vista binoculare del bambino inizia a svilupparsi, quindi le informazioni dei 2 occhi si fondono in un'unica immagine, permettendo al bebè di avere una percezione maggiore di ciò che vede.

I volti, oggetto di maggiore interesse del bambino, saranno ancora di più sotto il mirino della sua attenzione, tanto che inizierà a scrutarne espressioni, tentando di riprodurre anche alcuni movimenti.

**La vista del neonato a 6 mesi.** Si tratta di una fase importante: in genere, infatti, il neonato a 6 mesi inizia ad acquisire il senso della profondità e la comprensione della distanza fra gli oggetti, con un'acutezza visiva di 2/10.

Ecco perché anche la sua curiosità verso ciò che osserva aumenterà, quindi anche il timore verso ciò che lo spaventa.

Non preoccuparti se davanti a un volto sconosciuto o dai lineamenti spigolosi il tuo bambino resterà spaventato: si tratta di una reazione normale e del tutto transitoria.

**La vista del neonato a 1 anno.** È il momento di dire che il tuo bambino ci vede!

Finalmente le distanze che percepisce sono quelle reali! La sua acutezza visiva è di 4/10 e riesce a indicare oggetti che desidera, con un campo visivo uguale a quello dell'adulto.



  
FLY EMOTION  
LIBERI DI VOLARE



ENJOY the ride!

  
FLY EMOTION  
LIBERI DI VOLARE

[www.flyemotion.it](http://www.flyemotion.it)

Scansiona il QRCode e  
scopri Fly Emotion!





## LE COSE DA NON DIRE A UN BAMBINO CHE ABBASSANO LA SUA AUTOSTIMA

**D**a genitori ci domandiamo sempre se il nostro modo di educare i figli sia quello corretto. Ci sono cose da non dire a un bambino e che purtroppo, senza farlo apposta, diciamo ai nostri figli.

### ECCO QUALI SONO LE COSE DA NON DIRE A UN BAMBINO:

- **Sei cattivo.**

Spesso lo diciamo quando fa i capricci o rompe qualcosa in casa o peggio ancora quando magari litiga o picchia altre persone. Non dobbiamo dirgli che è cattivo, ma cercare sempre di capire le motivazioni dietro questo suo comportamento e aiutarlo a comprendere che la sua reazione è eccessiva.

- **Non piangere.**

Nostro figlio sta esprimendo un'emozione e dirgli di fare il contrario è sbagliato. Non dobbiamo reprimere i suoi sentimenti, poiché questo potrebbe provocare in lui una bassa autostima.

- **Ti aiuto, perché non sei capace.**

Se vedete che vostro figlio non riesce in qualcosa, dategli il tempo per provarci e poi potete intervenire mostrandogli come si fa, ad esempio dicendogli "Guarda, se fai così..." , ma ricordate che la maggior parte delle volte i bambini sanno stupirci e se proprio lo vedete in difficoltà aspettate un pochino che sia lui a chiedervi aiuto.

- **Tua sorella/fratello è più brava/o di te.**

Anche in questo caso, come per le emozioni, si rischia di incorrere in crisi di autostima. Questi paragoni non danno alcun beneficio al bambino, anzi, dicendogli così lo farete sentire sempre più inadeguato.

- **Sei come tuo padre/madre.**

Anche qui il paragone non porta a nulla di buono. In questo caso poi si va a specificare un atteggiamento negativo e dispregiativo. Ricordatevi che non dobbiamo mai paragonare i nostri figli o i loro comportamenti a qualcosa di brutto.

- **Non ho tempo.**

Questa è sicuramente una delle cose che più spesso diciamo ai nostri figli. Senza rendercene conto quando diciamo che non possiamo stare con loro, gli trasmettiamo un'idea che abbiamo di meglio da fare e così facendo si sentiranno isolati e insicuri. Diciamo prima che abbiamo delle cose da fare, in modo da prepararli e al momento necessario sapranno già che non potremo stare con loro. È importante però trovare sempre il tempo per stare con i bambini e giocare insieme.

- **Ti porto in collegio.**

Siamo cresciuti tutti con questa paura del collegio, ma ha avuto davvero senso? Minacciare un figlio di abbandonarlo può davvero portare qualche beneficio? Io non credo. Far vivere un bambino nella paura di essere abbandonato per un errore o un capriccio non è costruttivo per nessuno.

- **Ormai sei grande, i bambini grandi non hanno paura.**

Sminuire le paure di un bambino può portarlo a non esprimere pienamente i suoi sentimenti. Siamo i suoi genitori e dovremmo essere il suo rifugio sicuro, dove può sentirsi sempre libero di esprimersi.

- **Con tutto quello che abbiamo fatto per te.**

Un'altra frase tipica di un genitore che vuole far sentire in colpa il proprio figlio. Peccato che così facendo non lo stimoleremo a fare meglio, anzi, si potrebbe chiudere ancora di più in se stesso.

- **Sbrigati!**

Spesso non sopportiamo la lentezza dei bambini, ma dobbiamo anche capire che hanno una concezione del tempo completamente diversa da noi. Se sappiamo che nostro figlio se la prende con comodo, organizziamoci di conseguenza.

- **Ma sei stupido?**

Altro esempio di frasi che può generare insicurezza.

- **Mi hai deluso.**

Le nostre aspettative sui figli sono sempre molto più grandi di noi, ma cerchiamo di non demoralizzare i nostri figli se non arrivano a realizzare i nostri desideri.

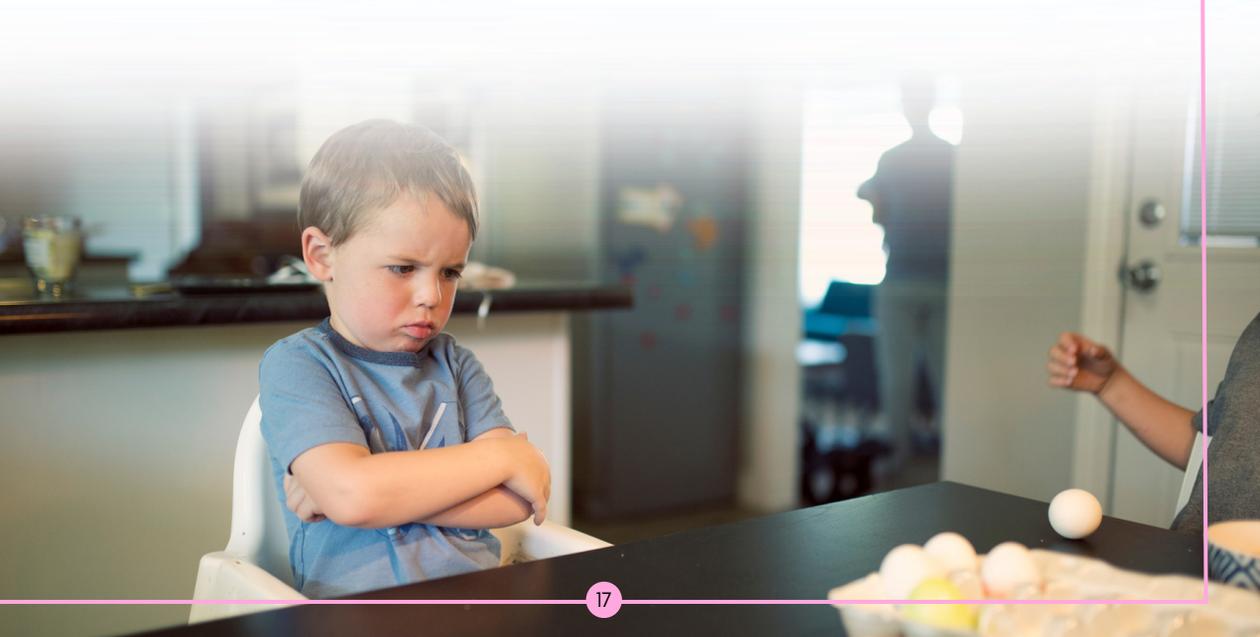
- **Quando torna il papà vedi!**

Un'altra minaccia che non ha alcun senso. I problemi vanno risolti subito, perché il bambino deve capire immediatamente in cosa ha sbagliato e non serve aspettare un'altra figura genitoriale per spiegargli che non lo deve fare più.

Ricordate che le offese ai bambini non sono educative e costruttive. Un bambino ha bisogno di una guida e un aiuto, non di qualcuno che gli urla contro o gli trasmette insicurezze e abbassa la sua autostima. A tal proposito, urlare ai bambini fa male, facendolo trasmettere solo tanta rabbia e aggressività. Ricordate il famoso monito conta fino a 10 prima di parlare? Ebbene, fatelo. Prendetevi un attimo, respirate e poi con toni pacati spiegate a vostro figlio perché non deve comportarsi in un certo modo. Trasmettiamo sempre sicurezza e decisione ai nostri figli.

**Georgia Conte**

[www.mammecreative.it](http://www.mammecreative.it)





**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@h2bizness.it](mailto:info@h2bizness.it)



# REALIZZARE RITRATTI DI ANIMALI COLLAGE DI FOGLIE

**L**e foglie hanno mille forme e mille colori! Oggi vediamo come si possono realizzare dei bellissimi disegni di animali con le foglie: è un'attività divertente e lascia grande spazio alla fantasia.

Come prima cosa bisogna raccogliere il materiale. Organizzate una passeggiata con i vostri bambini per raccogliere foglie di forme, grandezze e colori diversi e riponetele con cura in un cesto.

## COME SCEGLIERE LE FOGLIE?

- Osservate la **FORMA**: raccogliete foglie triangolari, rotondeggianti, a forma di cuore, affusolate, strette e lunghe. Pensando agli animali che poi andrete a realizzare, le foglie strette e lunghe possono essere utilizzate per le gambe o per il collo di una giraffa, le foglie rotonde vanno bene per il corpo, le foglie a punta servono per realizzare delle creste o dei becchi, e così via;
- Considerate la **DIMENSIONE**: cercate foglie di dimensioni diverse, ma non dimenticate di raccogliere anche delle foglie a coppie per realizzare, ad esempio, le orecchie;
- Diversificate i **COLORI**: sono belle le foglie tutte di un colore, ad esempio verdi, gialle, marroni o rosse, ma forse sono ancor più belle quelle variegiate.

## OCCORRENTE

- Foglie di varie forme, dimensioni e colori
- Fogli bianchi o colorati
- Colla e pennello per applicarla
- Pennarelli o matite colorate

## PROCEDIMENTO

Con l'aiuto dei bambini, disponete le foglie su un tavolo in modo che siano ben visibili (io di solito taglio il picciolo) e fate in modo che ogni bambino abbia un foglio bianco o colorato sul quale poi posizionerà le foglie.

L'attività si può svolgere in due modi: potete lasciare che ogni bambino sia "guidato dalle foglie", le osservi e immagini l'animale da realizzare oppure potete fare un disegno di un animale e il bambino cerca le foglie più adatte tra quelle a disposizione per completare l'immagine.

Il bambino, dopo aver scelto le foglie, prova a disporle sul foglio, le può sostituire e può cambiare loro posizione fino a quando non realizza l'animale che ha in mente. Un po' di colla e l'opera è completata.

Divertitevi con i bambini a realizzare tanti animali diversi, utilizzando oltre alle foglie anche altro materiale naturale come ad esempio legnetti, sassolini, ghiande e... vedrete che capolavori!

Se volete inviarmi una foto dei ritratti di animali o se avete domande o curiosità potete scrivere a [ortodeibambini@gmail.com](mailto:ortodeibambini@gmail.com). Sarò felice di rispondervi!

**Morena Paola Carli**  
[www.morenacarli.com](http://www.morenacarli.com)



# 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 US



ILCLUBDELLEMAMME



Ricetta di Lorenzo Natolino - MindFoodMan

## RAZZA77 CON ASPARAGI, MANTECATO ROBIOLA E PRIMOSALE DI CAPRA

PORZIONE PER: 4 PERSONE

DIFFICOLTÀ: FACILE

COSTO: MEDIO

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 20 MINUTI

### QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?

- 450 gr. Piccoli asparagi
- 400 gr. Riso Razza77
- 50 gr. Robiola di capra
- 50 gr. Parmigiano grattugiato
- 40 gr. Cipolla
- brodo gambi asparagi
- olio evo
- sale e pepe james1599
- vino bianco secco
- 70 gr. Primo sale di capra  
Az. Agr. Laura cremonesi

### COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?

Utilizzare gli asparagi in tutte le loro parti senza scartare nulla; dividere in tre l'ortaggio (Teste, parte centrale e fondo). Tagliate a tocchetti i fondi, tagliamo la parte più legnosa degli asparagi, immergiamola in acqua fredda e lasciamo sobbollire, sarà il nostro brodo. Lasciando intere le punte con taglio diagonale; saranno di circa 6 cm di lunghezza verranno grigliate in padella con sale e pepe, una volta pronte la parte finale la taglieremo a rondelle. Tostiamo il riso senza nulla, appena il chicco risulterà caldo sfumiamo con il nostro brodo. A 5 minuti dal termine della cottura aggiungere la crema e le rondelle grigliate e ultimare la cottura e mantecare con olio sale pepe e un goccio di aceto -completare il piatto con le punte grigliate e il primo sale di capra con una generosa pepata finale.

La mantecatura del risotto con la robiola di capra e il parmigiano rende il tutto estremamente gradevole e se volete unite una cucchiata di prezzemolo tritato e portate subito in tavola.

Con asparagi e primo sale di capra, la tendenza dolce la fa da padrona ma anche grassezza, persistenza gusto olfattiva, tendenza amarognola sapidità e aromaticità non mancano in questo piatto che fanno un abbinamento ideale con una bollicina fresca e con una buona intensità olfattiva e una persistenza aromatica intensa oppure perché no con un sauvignon fresco profumato e intenso.

Stà a voi scegliere.

Optare per una bollicina, un Franciacorta oppure un Sauvignon blanc fresco e profumato.

# UN PANTATUTA PER TRE OUTFIT

## ECCO UN CONSIGLIO DA MAMMA A MAMMA

**S**i pensa sempre che vestire un maschietto sia noioso e poco versatile - un fondo di verità può anche esserci data la scelta più limitata nella varietà delle proposte da parte dei brand ma, credetemi, che con un po' di "occhio" è possibile divertirsi anche per noi "mamme di maschi" ed ora ve lo mostro.

Si sa che le tute sono il **#musthave** nei loro armadi, e lo capisco... Sono comode, morbide e facili da usare anche per creare l'autonomia del bambino nel vestirsi da solo o nell'andare al bagno - quindi per quello che voglio farvi vedere useremo un semplice pantatuta creando tre stili diversi:



- **SPORTIVO** - felpa con cappuccio, tshirt (manica corta o lunga a secondo della stagione) pantatuta e sneakers;



- **STREET** - andremo a sostituire la felpa con una camicia con cappuccio, ma sempre con lo stesso pantatuta, una tshirt e le sneakers;



- **CASUAL** - ecco che al posto della camicia a quadri andremo a mettere una camicia in cotone ed una felpa dal taglio a giacca, sempre il pantatuta e le sneakers;



Che ne pensate? Con un pantalone adorato dai nostri figli abbiamo la possibilità di goderci anche noi la voglia di vederli vestiti in un modo diverso dal solito, senza però incappare in una guerra civile.

**Gemma Di Bisceglie**  
*sdressedmom*  
[www.sdressedmom.it](http://www.sdressedmom.it)

# LITI TRA FRATELLI

**T**ra fratelli, infatti, amore e odio sono le parole d'ordine della quotidianità. Un momento prima i bambini sembrano giocare amorevolmente l'uno con l'altro e, in meno di un minuto, la cameretta diventa terreno di scontro per litigate, urla e mani addosso. Ogni occasione sembra buona per farsi la guerra, per bisticciare e per arrabbiarsi. Questo vale per i bambini più piccoli, ma anche per i più grandicelli. Anche in adolescenza, infatti, le liti tra fratelli sono molto frequenti e, spesso, esplosive.

Inevitabilmente, in questi scontri, i genitori vengono coinvolti. I figli, infatti, chiedono di schierarsi, domandando di decretare chi ha ragione e chi ha torto. "Mamma, lui mi ha fatto questo", oppure "Papà, fai qualcosa. Non vedi cosa ha fatto?" sono frasi molto frequenti. Senza dimenticare le famose affermazioni del tipo "Ecco, date sempre ragione a lui/lei!".

Possibile che i fratelli non riescano ad andare d'accordo per più di cinque minuti? Molti genitori lamentano che il rapporto tra fratelli è tanto forte quanto altalenante. Non possono fare meno l'uno dell'altro, ma allo stesso tempo le liti tra fratelli sono all'ordine del giorno. I genitori, poi, si trovano nel mezzo, spesso in difficoltà su come affrontare la situazione. Ma sono così anomali questi bisticci? Cosa possono fare i genitori?

## UN RAPPORTO SPECIALE: I FRATELLI

Il rapporto tra fratelli è qualcosa di molto complesso. E' una relazione unica, non paragonabile a nessun'altra. Il legame tra fratelli, infatti, non si sceglie. E' la relazione più lunga che si può conoscere in tutta la vita, in cui si condividono ricordi, sogni e tragedie. Essa porta un contributo fondamentale alla definizione dell'identità, essendo una delle relazioni di base della vita. Fratelli e sorelle sono modelli importanti, complici e alleati. Allo stesso tempo, però, essi possono essere anche rivali e oggetti di invidia. Un fratello o una sorella si può amare incondizionatamente e, un momento dopo, non sopportare più. Il legame tra fratelli è forte, in tutti i sensi. Di conseguenza, le sue manifestazioni sono anch'esse molto enfatizzate. Non è un caso, quindi, che fratelli e sorelle litighino animatamente tutto il giorno, tutti i giorni, o quasi.



Le liti tra fratelli, quindi, sono all'ordine del giorno e sono molto più diffuse di quello che si pensi. Non si possono paragonare le liti tra fratelli con i battibecchi con altri bambini. Litigare con amici o compagni di scuola, infatti, è molto diverso. Le liti tra fratelli sono piccoli e grandi scontri quotidiani che tutti i genitori conoscono. Spesso, mamma e papà faticano a capire come fare fronte a questi episodi. Non è facile capire quando intervenire o se, al contrario, è meglio lasciare ai bambini la possibilità di trovare da sé un accordo.

## LITI TRA FRATELLI: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

### • Normalità

Le liti tra fratelli sono normali, anzi. Scontri e battibecchi stimolano lo sviluppo dell'identità dei piccoli. Essi servono per differenziarsi dall'altro e trovare la propria autonomia. Le liti tra fratelli, inoltre, consentono di sperimentarsi e "prendere le misure" nel rapporto con l'altro. Quando le liti tra fratelli sono occasionali, dunque, occorre comprendere che rientrano nel normale sviluppo della relazione e svolgono una funzione positiva di crescita.

Come in ogni rapporto, è da ricordare, il confronto e, a volte, lo scontro sono elementi essenziali. Spesso, infatti, ci preoccupiamo delle liti tra bambini, spiegando loro di non bisticciare. In realtà, forse, sarebbe più importante spiegare ai bambini come litigare bene, per fare in modo che ogni confronto sia qualcosa di costruttivo, e non di distruttivo.

Le liti tra fratelli, inoltre, sono anche un terreno utile per allenarsi a livello relazionale. Nella relazione fraterna, infatti, i bambini spesso si "spingono" di più rispetto a quello che fanno con altri amici. Qui sperimentano lo scontro acceso, vivendone le conseguenze, ma in una situazione "controllata". Dopo mezz'ora, infatti, tornerà tutto come prima. Le liti tra fratelli, dunque, sono anche delle sperimentazioni rispetto alle modalità relazionali che si possono mettere in atto in ambienti extrafamiliari.

### • Attesa

Spesso, appena si sente discutere c'è il desiderio di intervenire per sedare le liti tra bambini. In realtà, è importante aspettare il momento opportuno per accorrere, in modo tale da lasciare il tempo ai bambini di trovare una mediazione. Come già detto, non si può insegnare ai bambini di evitare di litigare, ma occorre loro aiutarli a capire come farlo in maniera costruttiva. Quando questo non avviene da sé, invece, e la situazione non trova soluzione e tende a degenerare, la presenza dell'adulto può offrire un modello di risoluzione dei conflitti funzionale. Aspettare il momento migliore per intervenire non è semplice, ma è importante abituarsi a osservare e supervisionare la situazione. Lasciando ai bambini la possibilità di sperimentare e aiutandoli a trovare un modo utile per confrontarsi, anche gli scontri possono diventare momenti di crescita.

### • Calma

Aspettare il momento migliore per intervenire non è semplice, ma è importante abituarsi a osservare e supervisionare la situazione. Lasciando ai bambini la possibilità di sperimentare e aiutandoli a trovare un modo utile per confrontarsi, anche gli scontri possono diventare momenti di crescita.

### • Mediazione

Il complesso ruolo dei genitori durante un litigio non è quello di giudice, ma di mediatore del conflitto. Non serve capire chi ha ragione o chi ha torto, ma comprendere le motivazioni che hanno acceso le liti tra fratelli e capire cosa si può fare per trovare una soluzione. Trovare un compromesso non è semplice, ma è anche attraverso questi episodi che i bambini imparano a gestire le relazioni.

Anche in questo caso, l'esempio degli adulti di riferimento è molto importante. Non solo con quello che consigliano ai bambini di fare, ma anche offrendo modelli da prendere esempio nella quotidianità. Ciò significa, ad esempio, che le discussioni dovrebbero essere gestite in maniera tale da trasmettere ai piccoli i modi costruttivi per confrontarsi e scontrarsi, nel rispetto dell'altro e di sé stessi.

**Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa**



[www.annabellsarpato.com](http://www.annabellsarpato.com)

[sarpato.annabell@tiscali.it](mailto:sarpato.annabell@tiscali.it)

3477142893



# SONO SOLO CAPRICCI?



**G**eneralmente, sentendo pronunciare la parola capricci, ci si immagina un bambino o una bimba che pesta i piedi, lamentando a toni più o meno acuti un torto subito, magari in preda a una crisi di pianto. Può trattarsi di un suo desiderio non esaudito, o di qualcosa di imposto che si rifiuta di fare.

Atteggiamenti di questo tipo, spesso riscontrabili anche nei preadolescenti, vengono il più delle volte archiviati come capricci o, nella migliore delle ipotesi, come ricerche di attenzione.

E se invece ci fosse dell'altro? Se fossero la porta che conduce a terreni inesplorati?

A sostenere questa tesi è Shefali Tsabary, psicologa clinica americana, che con il suo libro *The Conscious Parent* è divenuta talmente famosa negli Stati Uniti da partecipare a diversi programmi televisivi, tra cui la nota trasmissione di Oprah Winfrey.

Secondo la Dott.ssa Tsabary, dietro a ciò che dei nostri figli ci infastidisce, in primis proprio quei comportamenti che releghiamo alla classe dei capricci, è in realtà nascosto un nostro vissuto di infanzia irrisolto e il fastidio che proviamo non è altro che il suono del suo bussare alla porta del nostro capricci dei figli sarebbero quindi solo degli specchi, sistemati molto generosamente dalla vita in modo tale da riflettere le questioni emotive del nostro vissuto infantile, così da permetterci di riconoscerle e sanarle.

Quanto più l'atteggiamento di nostro figlio ci risulta irritante, tanto più ciò sarebbe il segnale di un nostro nervo scoperto, un tallone d'Achille che, nell'assistere a una determinata scena, torna a dolere.

Del resto, quanti di noi, nel guardare un film o nel leggere un libro, si sono sentiti coinvolti al punto di immedesimarsi con uno dei personaggi e provare rabbia, gioia o tristezza in base alle diverse vicende cui questi partecipa? Ora, quelle emozioni provate hanno davvero solo a che fare con la rappresentazione cui assistiamo?

Se così fosse dovremmo avere tutti la stessa reazione, amare tutti lo stesso film e avere lo stesso libro preferito. La realtà è che quelle emozioni dipendono da noi. E le storie cui assistiamo sono solo specchi che riportano a galla un nostro vissuto.

Con i figli vale il medesimo principio, ma in tal caso accorgersi che il meccanismo in atto è lo stesso risulta molto più difficile.

Non a caso, fa notare la Dott.ssa Tsabary, quando un genitore le si rivolge chiedendo aiuto, lei assegna un compito apparentemente semplice: elencare le cose che lo infastidiscono di più.

L'elenco finisce quasi sempre con il risultare una lista di comportamenti "sbagliati" dei figli. Puntare il dito contro i figli sembra naturale, anche a causa del modello genitoriale che ereditiamo dalla nostra società. Ma se il compito assegnato richiede l'identificare cosa ci infastidisce, perché finiamo con lo spostare il focus da noi a loro?

I loro comportamenti, svela l'autrice del best seller Guida per diventare un genitore consapevole, ci infastidiscono solo nella misura in cui fanno da specchio ad una nostra questione emotiva irrisolta.

E la nostra re-azione non fa altro che peggiorare la situazione.

Come comportarsi allora?

Innanzitutto, iniziando a fare i conti con la nostra interiorità, con ciò che di emotivamente irrisolto alberga in noi. In secondo luogo, imparando ad osservarci e domandarci, ogniqualvolta stiamo per "scattare", con quale nervo scoperto stiamo facendo i conti, liberando così i figli dal peso del nostro vissuto e ridimensionando il ricaduto del loro comportamento, fino a poterlo gestire non come un affronto personale, ma come ciò che è: l'esternazione di un loro disagio.

Da neomamma posso dire che non è facile avere sempre la consapevolezza necessaria per interagire in questa modalità. Ma ogni volta in cui si riesce a trasformare il punto esclamativo rivolto a loro in un punto interrogativo verso noi stessi, si apre una meravigliosa occasione di crescita reciproca.

**Dott.ssa Valeria Loretti**

Pedagogista

Dharma Life Coach WAO® e Dharma Kids Trainer

info@valerialoretti.it

f @ g lazivaale.it



# QUANDO È GIUSTO LASCIARE IL CIUCCIO?

**M**olte volte capita di trovarsi di fronte alla vera e propria disperazione dei bambini dovuta all'assenza del proprio ciuccio. Nessun altro oggetto, per quanto simile, sembra essere in grado di sostituirlo e di svolgere quella stessa funzione consolatoria, ben conosciuta dai neo-genitori. È proprio in questi momenti che ci si interroga sul ruolo che il ciuccio svolge nella vita dei più piccoli.

Fin dalla nascita il bebè cerca rassicurazione e contenimento nel contatto con la madre, rivolgendosi innanzitutto al seno. Durante l'allattamento il bambino, infatti, ascolta la voce della propria mamma, ne sente l'odore e il calore della pelle, si rilassa.

La suzione, come ci insegna Freud, padre della psicoanalisi, non costituisce solo il modo attraverso cui il piccolo soddisfa i suoi bisogni primari, ma anche un'attività da cui trae piacere e che allo stesso tempo gli consente di entrare in contatto con il mondo.

Egli leggeva l'abitudine dei bambini di mettersi il pollice in bocca come un'attività spontanea finalizzata a "succhiare con delizia", cioè succhiare per il piacere di farlo, anche in assenza di fame. Il bambino e la bambina si procurano così una soddisfazione mentale, indipendente dal "piacere di pancia". Soprattutto durante il periodo dello svezzamento, il piccolo, infatti, inizia a rivolgersi a oggetti diversi, come il ciuccio o il dito, alla ricerca di quelle stesse sensazioni di sicurezza e appagamento sperimentate precedentemente, durante l'allattamento.

Possiamo quindi considerare il ciuccio, il biberon o il dito dei precursori dell'oggetto transizionale, concetto coniato da Winnicott, pediatra e psicoanalista inglese, con una duplice valenza: è qualcosa di reale, in quanto effettivamente esistente, e di simbolico, perché assume un significato particolare relativo a ciò che rappresenta. Nella mente del bambino ricopre, infatti, la stessa funzione della mamma e del papà quando non sono presenti. Tali oggetti sono quindi in grado di garantire un senso di tranquillità e di vicinanza emotiva, e consentono di transitare dalla sicurezza che offre un genitore alle novità del mondo, conquistando spazi di autonomia sempre maggiori.

In conclusione, cosa può fare l'adulto rispetto all'utilizzo del ciuccio? Innanzitutto, conoscere e riconoscere il valore di questo oggetto. A tal proposito, data l'importanza che spesso assume nel percorso evolutivo, è bene che non si imponga una separazione netta, improvvisa e forzata al piccolo dal proprio "compagno di avventure". Il distacco potrà avvenire in maniera graduale, soprattutto rispettando i momenti della crescita: per il figlio, ad esempio, potrebbe essere complicato rinunciare alla propria fonte di sicurezza in periodi in cui già affronta altre fatiche dal punto di vista della separazione. Inoltre, è utile ricercare la collaborazione del bambino, sostenendolo e spronandolo a trovare le modalità più opportune in relazione alla sua età.

Ricordiamo infine che la separazione dall'oggetto, in ogni caso, è un processo fisiologico: accadrà spontaneamente quando il piccolo sarà pronto.

**Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus**

Via Amedeo D'Aosta, 6 - Milano  
info@pollicinoonlus.it  
www.pollicinoonlus.it  
800.644.622



# IL BISOGNO DI MOVIMENTO

**I**n base ad uno studio del 1943 (e ancora attualissimo) di Abraham Maslow, nell'indicazione dei bisogni fondamentali dell'essere umano come respirare, nutrirsi, riprodursi, c'è anche il bisogno fisiologico di movimento.

La salute è il significato più importante dell'attività fisica.

In seguito il campo dell'affettività e rapporti. Lo sport ricopre un ruolo sociale determinante per soddisfare il bisogno di una vita sociale.

Poi il riconoscimento sociale espresso in termini di fama, dignità, reputazione ed etica. Da qui si può capire perché a volte gli sportivi a livello amatoriale siano così coinvolti e determinati a raggiungere un risultato: qualcuno tende ad esagerare più di altri...

L'ultimo ambito riguarda l'autostima a livello personale, rivolta alla propria autorealizzazione e al proprio benessere, quindi all'autoelevazione di se stessi in termini di sicurezza, fiducia nei propri mezzi ed equilibrio psicofisico.

Da qui nasce la base della creazione/consolidamento della motivazione.

Lo sport è un veicolo di comunicazione sociale di importantissimo rilievo.



Per allenarti con me:

@homefithome.fit

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

📍 Milano/Manza Brianza

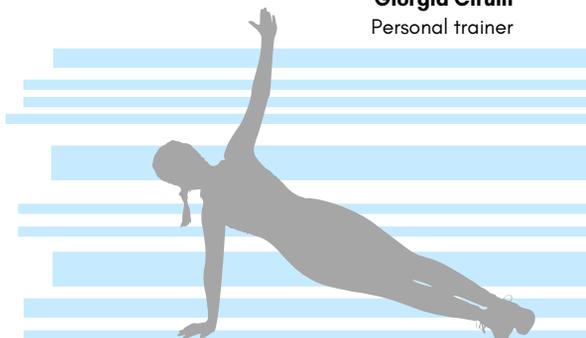
- Nutrizione
- Psicoterapia
- Naturopatia
- Ginecologia
- Estetica

☎ 3481114503

✉ info@homefithome.fit

👁 www.homefithome.fit

**Giorgia Cirulli**  
Personal trainer





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](http://WWW.ILDERMATOLOGODEIBAMBINI.IT)



IL DERMATOLOGO  
DEI BAMBINI





# ALLERGIE STAGIONALI IN PEDIATRIA

## COME IDENTIFICARLE? COME TRATTARLE?

**P** Primavera significa fiori, colori, la natura che rinasce, è una stagione che ci carica, che segnala la ripresa della vita. Tutto molto bello, se non sei allergico.

Le piante senza fiori affidano la loro impollinazione al vento, per cui lasciano cariche importanti di pollini nell'aria.

L'atopia è la malattia cronica più frequente nel mondo, sesta causa di disabilità in Europa, con il 10-40% della popolazione mondiale che soffre di allergie. Negli Stati Uniti, l'Istituto di salute nazionale (NIH) e l'Accademia americana delle allergie e dell'asma valutano che 35 milioni di persone soffrono di sintomi allergici dovuti ad allergeni trasportati dall'aria, con i pollini ai primi posti nella classifica dei fattori che scatenano reazioni allergiche.

Se sei un soggetto atopico, primavera significa starnuti, naso che cola, occhi che bruciano, attacchi d'asma. Ci sono persone che in primavera non riescono a fare nemmeno una passeggiata senza trattamenti farmacologici.

Quando sospettiamo un'allergia in nostro figlio?

- Inizia a sfregarsi il viso, gli occhi, il naso.
- Tira su con il naso, con acqua o muco trasparente.

- Inizia a masticare con la bocca aperta, o mangia più lentamente, perché la congestione nasale non lo aiuta a respirare mentre mangia.
- Se l'allergia prende anche i bronchi, può avere sintomi più gravi come difficoltà respiratorie, fame d'aria.
- Non c'è un limite d'età. Allergie alla polvere o al pelo di animali possiamo già osservarle al primo anno di vita. Allergie ai pollini già da 2-3 anni.

Quando sospettiamo un'allergia in nostro figlio? Inizia a sfregarsi il viso, gli occhi, il naso. Tira su con il naso, con acqua o muco trasparente. Inizia a masticare con la bocca aperta, o mangia più lentamente, perché la congestione nasale non lo aiuta a respirare mentre mangia. Se l'allergia prende anche i bronchi, può avere sintomi più gravi come difficoltà respiratorie, fame d'aria. Non c'è un limite d'età. Allergie alla polvere o al pelo di animali possiamo già osservarle al primo anno di vita. Allergie ai pollini già da 2-3 anni.

Se manifesta uno di questi sintomi, rivolgetevi al pediatra, che deciderà se indirizzarvi verso un allergologo, o prescriverà dei test.

I test possono essere cutanei o sanguigni, a seconda del tipo di reazione sospettata.

Strategie per tenere le allergie sotto controllo:

- Prima di uscire di casa, consultate il meteo-pollini, che, grazie a un campionamento standardizzato e all'accoppiamento con le previsioni del tempo, consente di valutare l'arrivo, i picchi e il declino della presenza ambientale dei diversi tipi di polline nelle varie regioni del paese.
  - Se la concentrazione al vostro allergene è alta, evitare di uscire nei giorni ventosi. Il momento migliore per una bella passeggiata è dopo una bella piovuta, che ha pulito l'aria dai pollini. Inoltre, al mattino ci sono più pollini. Meglio fare passeggiate e sport all'aria aperta verso sera.
  - Stessa cosa per il giardinaggio, da fare quando piove o dopo che ha piovuto.
  - Dopo la passeggiata, quando rientrate cambiate i vestiti e fate una doccia per rimuovere i pollini.
  - Se potete, asciugate i vestiti dentro casa (in lavanderia o con un'asciugatrice) per evitare che i pollini si attacchino alle fibre.
  - Le mascherine possono essere utili per chi è allergico e vuole comunque fare una passeggiata in una bella giornata di sole e vento!
- Esistono diversi tipi di farmaci che possiamo usare per allergie, sia localmente (colliri, spray nasali), sia sistemici (sciroppi, gocce). Tutti però devono essere prescritti dal medico, in quanto sia antistaminici, sia cortisonici, possono avere effetti collaterali anche gravi se utilizzati in maniera scorretta.
  - Se le manifestazioni sono gravi e frequenti, che possono limitare la qualità di vita del vostro bimbo, chiedete al vostro pediatra un'opinione sull'immunoterapia, vale a dire l'immunizzazione per l'allergene in questione.
  - Se il vostro bambino soffre d'asma, non banalizzate. L'asma è una patologia grave, che nel 2023 ancora uccide dei bambini, anche alle nostre latitudini. Seguite le indicazioni mediche sul trattamento, e non esitate a consultare un medico se osservate una difficoltà respiratoria.
  - Non dimenticate che se il vostro bimbo ha delle reazioni respiratorie ai pollini, potrebbe sviluppare anche delle reazioni cutanee o gastrointestinali per allergeni alimentari. Si chiamano cross-reactions, prestate sempre attenzione agli alimenti con cui viene in contatto.

**Dott.ssa Martina Ruspa**

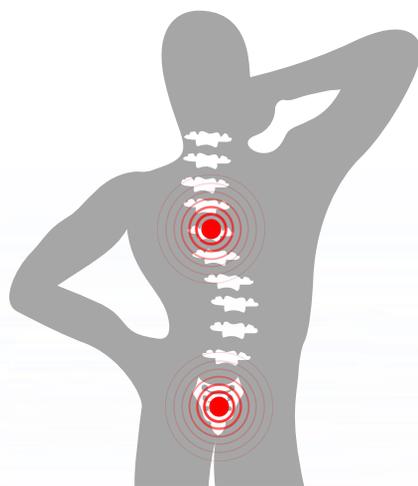
📧 30minuticonlapediatra

# MAL DI SCHIENA DURANTE LA GRAVIDANZA?

## LA RISPOSTA DELL'OSTEOPATA

**I**n gravidanza il mal di schiena è molto comune e può essere correlato ai cambiamenti posturali che si verificano in questo periodo della vita.

Durante i trattamenti si andrà a valutare caso per caso. Circa il 70% delle donne gravide soffre di mal di schiena. Il dolore può insorgere dal primo trimestre della gravidanza, quando i livelli di relaxina sono più alti, oppure può comparire più avanti. In ogni caso, questo dolore causa affaticamento e cambiamenti del sonno, interferendo con l'attività quotidiana e/o lavorativa. Con l'andare avanti della gravidanza, il corpo della donna va incontro a numerosi cambiamenti e adattamenti fisiologici. Questi possono influire sui meccanismi che controllano la stabilità posturale, determinando un'instabilità posturale direttamente collegata al dolore. Con il progredire della gravidanza la colonna lombare subisce un appiattimento della curva riducendone la sua fisiologia biomeccanica e la possibilità di adattamento predisponendola a sintomatologia dolorosa. Un altro dolore che può comparire è la dorsalgia, che può avere cause anatomiche, biomeccaniche, traumatiche o psico-emozionali. Così come la lombalgia, anche la dorsalgia può influire negativamente sulla vita quotidiana e/o lavorativa del paziente.



Durante la gravidanza la colonna è instabile, biomeccanicamente questo è dovuto ai cambiamenti che si verificano durante questo periodo. L'aumento di volume dell'utero e l'aumento della lordosi lombare contribuiscono ad aumentare le sollecitazioni del sistema muscolo-scheletrico. L'aumento della lordosi lombare, inoltre, portando ad una detrazione dei muscoli ileo-psoas, può contribuire ad aumentare la dorsalgia, il cambiamento della curva lombare contribuisce a creare una rotazione pelvica creando uno squilibrio sui muscoli del pavimento pelvico.

Il centro di gravità si sposta anteriormente, aumentando così le sollecitazioni sul rachide lombare e sulle articolazioni sacro-iliache. Queste ultime, sotto influenza della relaxina, diventano più lasse, aumentando così le sollecitazioni a carico del bacino e del rachide lombare. Inoltre i cambiamenti posturali creano uno squilibrio posturale anche sulla sinfisi pubica e ne creano un allungamento per predisporla al parto, creando però un sovraccarico, che durante la gravidanza può essere causa di dolore.

Una donna in gravidanza affetta da mal di schiena solitamente accusa dolore anche nella bassa pelvi. Il dolore può accentuarsi con il movimento e si attenua quando sta seduta, sdraiata o in piedi con un sostegno. Il dolore può irradiarsi verso i glutei e/o nella zona posteriore delle cosce, fino alle ginocchia. Il dolore sciatico si distribuisce lungo tutto l'arto inferiore, fino al calcagno, seguendo il decorso dell'omonimo nervo.

Durante la valutazione e il trattamento osteopatico andremo a valutare le cause dello squilibrio posturale e a trattare con tecniche dolci, per accompagnare questo periodo e migliorare la sintomatologia dolorosa.

La valutazione osteopatica proseguirà poi attraverso l'osservazione della postura (statica e dinamica), la palpazione tissutale, e con la valutazione dell'ampiezza e della qualità del movimento.

Il trattamento osteopatico in gravidanza può avere diversi approcci, ma deve sempre essere delicato. Sarà molto leggero, effettuato soprattutto con tecniche cranio-sacrali, tissutali e fasciali, con l'obiettivo non solo di ridurre i dolori durante la gravidanza, ma anche di prepararsi a un parto meno doloroso e più consapevole e a un post-parto più tranquillo. Inoltre, durante il trattamento, nella mamma si verifica un innalzamento degli ormoni della felicità e del rilassamento, perciò, oltre a ridurre o eliminare eventuali dolori, anche il bambino sottoposto a questa scala ormonale potrà stare meglio. Spesso questi bimbi sono molto più tranquilli proprio perché hanno avuto una gravidanza con meno stress, più rilassata e un parto più facile. Ogni caso rimane a sé e, nell'eventualità di una gravidanza a rischio, è sempre meglio interfacciarsi sia con l'osteopata che con il ginecologo, per personalizzare al meglio i trattamenti.

### **Miriam Sommesse**

Osteopata per adulti e bambini

 [osteopatamiriamssomesse.com](http://osteopatamiriamssomesse.com)

 [miriam.osteopatia](https://www.instagram.com/miriam.osteopatia)





# **NIKE SPORTS CAMPS NEL REGNO UNITO**

## **SOGLI GIÀ L'ESTATE 2023?**

**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](http://www.englishcamps.it)



# LEARN TO PLAY THE LIVERPOOL WAY



International  
Academy  
United Kingdom



## LIVERPOOL FC CAMPS

ENGLAND | SUMMER 2023

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.h2business.it/liverpool-camps](http://www.h2business.it/liverpool-camps)



# MammaMag

dalle mamme per le mamme