MammaMag

ISSUE 16
FREE PRESS

...Dalle mamme per le mamme

Io Mamma

LE PRIME VOLTE DI UNA
MAMMA

UN'AIUTO PER LE MAMME
LACTOGAL PLUS®

Focus

PAESE CHE VAI
CIBO CHE TROVI

IL COLORE DEGLI OCCHI
ALLA NASCITA

Sport

MOTIVAZIONE

Lifestyle

5 IDEE PER UNA CAMERETTA
MONTESSORI

CHRISTMAS TIME
BY PRIMIGI

ANCHE QUANDO SI LAVORA
LA GIUSTA IDRATAZIONE

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

MNG TRAVEL

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

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

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

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

MammaMag

NUMERO #16 - ANNO III

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

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

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

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

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

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

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

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

EDITORIALE

Ciao Mamme,
Bentornate a un nuovo appuntamento con MammaMag, il magazine dedicato a noi e ai nostri bimbi!

Il Natale è alle porte e quando ci sono bambini in famiglia tutto diventa più magico e, diciamo la verità, anche più faticoso soprattutto per noi mamme! Per questo tra i tanti argomenti trattati in questo nuovo numero, la preparazione al Natale è d'obbligo…

La realtà però non è fatta solo di regali e lucine… MammaMag vuole essere un supporto per le mamme in tutte le circostanze della quotidianità familiare. Scuola, alimentazione, sport… sono solo alcuni focus toccati in questo numero. Tocchiamo temi come l'idratazione, la nutrizione. Avremo la risposta alla domanda che tutti si fanno quando nasce un bambino: Il colorev degli occhi alla nascita è quello definitivo? Anche su questo numero non può mancare la nostra Giorgia e i suoi consigli.

Non manca un momento dedicato alle mamme con la nuova rubrica "Le influenser di MammaMag", tante idee per una cameretta Montessori e non possomo mancare una selezioni di prodotti Primigi per affrontare le vacanze di Natale con eleganza e comodità.

Vi lascio la mail della redazione per consigli, domande e suggerimenti info@mammamag.it!

Buona lettura!
Francesca

Copertina: © freepik.com

Nutrire
il tuo latte
per nutrire
il tuo bimbo

Lactogal® PLUS

Allattare in serenità

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

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

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

IO MAMMA

10 LE PRIME VOLTE DI UNA MAMMA: QUELLE DI CUI NESSUNO PARLA

12 LE INFLUENCER DI MAMMAMAG

16 LE NOSTRE MAMME "VETERANE" DEFINISCONO LACTOGAL PLUS®: UN AMICO!

LIFESTYLE

18 CHRISTMAS TIME BY PRIMIGI

20 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO

22 LA GIUSTA IDRATAZIONE ANCHE QUANDO SI È AL LAVORO

24 I PUPAZZI DI NEVE

26 5 IDEE PER UNA CAMERETTA MONTESSORI

28 HO SEMPRE VISTO PIÙ LUCE AD ORIENTE

30 L'ORTO DEI BAMBINI

31 GREENBÙ ONLINE LA NUOVA FALL-WINTER COLLECTION

32 NATALE AL MUSEO DELLA SCIENZA E TECNICA DI MILANO

33 A NATALE REGALA PAPILLOVER

FOCUS

34 OSTEOPATIA: UN AIUTO CONCRETO ALLE MAMME E AI LORO BAMBINI

36 STORIE DI BAMBINI

38 PAESE CHE VAI, CIBO CHE TROVI: CIBO E MULTICULTURALITÀ

40 COME FARSI ASCOLTARE DEI BAMBINI

42 IL COLORE DEGLI OCCHI ALLA NASCITA È QUELLO DEFINITIVO?

46 IL DISTURBO SPECIFICO DELL'APPRENDIMENTO (DSA): DISLESSIA, DISCALCULIA, DISORTOGRAFIA

SPORT

48 MOTIVAZIONE

HOMEFITHOME

DI GEORGIA CONTE - MAMMECREATIVE.IT

LE PRIME VOLTE DI UNA MAMMA: QUELLE DI CUI NESSUNO PARLA

QUANDO SI DIVENTA MAMMA I CAMBIAMENTI SONO TANTISSIMI, CI SONO TANTE PRIME VOLTE EPPURE ESISTONO PRIME VOLTE DI CUI NESSUNO PARLA.

Quando si diventa mamma i cambiamenti sono tantissimi, ci sono tante prime volte eppure esistono prime volte di cui nessuno parla. Ci sono prime volte più scontate che non vengono ricordate come si dovrebbe. Perchè ogni prima volta andrebbe documentata e ricordata. Facciamo un piccolo test allora: vi ricordate il primo giro in passeggino con vostro figlio? Vi ricordate il primo sorriso del vostro bambino o la prima risata che avete fatto insieme?
La vita scorre veloce e così anche molti dei momenti che trascorriamo insieme ai nostri figli…tanto che difficilmente li ricordiamo o li raccontiamo. Perchè una mamma ricorda tutto ma crede che certi racconti agli altri non interessino e quindi si sofferma nel racconto dei primi passi o delle prime parole e tutto il resto rimane nella sua memoria.
Ma fermiamoci un attimo a pensare cosa possa rappresentare per una neomamma la sua prima uscita con il figlio. L'emozione che possa nascondersi dietro a quel momento quando ti senti al centro dell'attenzione. Un gesto che poi farà parte della tua quotidianità in quel momento assume un'importanza pazzesca.

In questo caso una delle domande che molte mamme si fa fanno è: quando uscire con il neonato?
Come precisano infatti gli esperti, "non appena siete in forze e ne avete voglia, uscite con il vostro bambino".
La domanda, a questo punto, sorge spontanea: c'è un orario più indicato per portare i neonati fuori casa?
"La passeggiata non deve essere un obbligo né deve rispettare orari precisi". Dipende dagli impegni e dalle abitudini della neomamma. Uscire all'aperto, insomma, fa molto bene al bambino. "Per il bambino

è una piacevole avventura alla scoperta del mondo. La mamma, camminando, riprende tono e migliora la circolazione delle gambe".
Un altro momento che merita di essere ricordato è il primo segno che nostro figlio riproduce su un foglio. Ricordo ancora quando i miei figli hanno preso in mano per la prima volta una penna…a parte i ricordi che hanno lasciato sul muro conservo ancora il primo segno di entrambi.
Ma non si tratta solo delle prime volte da piccoli, ma anche delle prime volte da grandi. Arriverà il momento in cui ci ricorderemo la prima volta che ci sentiremo in grado di lasciarli a casa da soli e poi è un attimo che gli si lasciano le chiavi di casa… Sono tutte prime volte che devono essere ricordate e raccontate.

www.mammecreative.it/

-Heel

Healthcare designed by nature

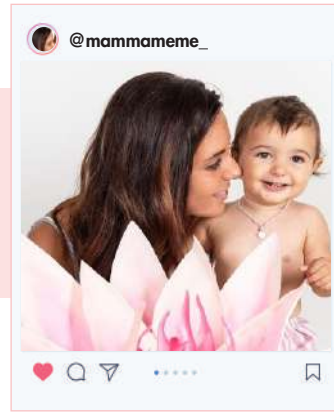
guna
terapie d'avanguardia

partner esclusivo per l'Italia

Le influencer DI MAMMAMAG

Elisa

Ciao mi chiamo Elisa e sono una mamma/lavoratrice e blogger della provincia di Ravenna ! Convivo con Daniele da 3 anni e fidanzati da ben 12 anni!
Il 1 maggio 2019 tutto il nostro mondo si è tinto di rosa, dando alla luce una polpetta di nome Sofia! Nel mio feed parlo di me e della quotidianità da mamma e Sofia è la protagonista per eccellenza! Sono una persona molto solare, determinata e permalosa; cerco sempre di vedere il lato positivo nelle persone e la mia arma migliore è il sorriso che non sparisce mai anche se ora abbiamo una mascherina davanti. Grazie ad INSTAGRAM sto conoscendo mamme meravigliose anzi oramai sono diventate amiche e le ringrazio ogni giorno per tutti i consigli davvero utili che ci scambiamo a vicenda !

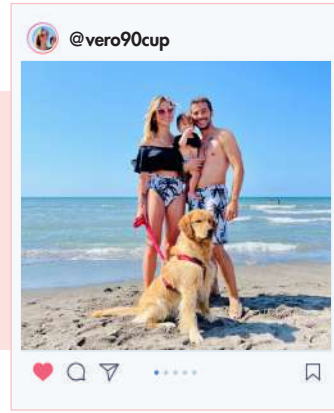


Giulia

Ciao a tutti, noi siamo Giulia e Emma, per gli amici mammameme e piccolo sole! Mammameme nasce con la nascita di piccolo sole, che quando iniziò a lallare, prima di dire mamma mi chiama meme. Insieme, nella nostra pagina, vi raccontiamo le nostre fantasmagoriche avventure e tutto ciò che riguarda la nostra quotidianità. Seguiteci e che i raggi di sole siano con voi.

Rosy

Mi chiamo Rosy ho 30 anni e vengo da Catania. Dopo 12 anni di frequentazione e 3 di convivenza, mi sono sposata con Stefano. Un uomo davvero da sposare, mi reputo molto fortunata. Da questo amore infinito nasce Cristian. La mia unica ragione di vita. Bello come il sole, dolce e vivace. 1 anno e mezzo dopo dalla nascita, capii che c'era qualcosa che non andava. Tra ospedali, dottori, specialisti, gli fu diagnosticato lo spettro dell'autismo. Il mondo ci è crollato addosso. Dopo la diagnosi inizia il nostro lungo percorso che stiamo vivendo attualmente. Per la prima volta dopo 3 anni Cristian mi ha chiamato mamma. Una gioia immensa che solo noi mamme sappiamo. Su instagram racconto la nostra vita quotidiana.. Non perfetta, ma vera.



Veronica

Ciao, mi chiamo Veronica e questa sono io e la mia pazza famiglia composta da marito e due figlie (una pelosa e una no).
Nella vita di tutti i giorni sono un'infermiera appassionata dello stile di vita sano e dello sport, tanto da averne fatto una seconda professione. Infatti sono anche una consulente del benessere e fitness, trainer delle mamme in gravidanza e nel post parto. Mi affascina tutto quello che riguarda il mondo delle mamme e la possibilità di poterle aiutare a stare bene con se stesse, come mamme ma soprattutto come donne.

@martina.bronzi

Martina

Mi chiamo Martina e ho 23 anni, sono diventata mamma per la prima volta quando ne avevo appena diciotto, dopo altri tre anni poi è nata la mia seconda bimba e ad oggi sono la mamma di Gionata e Amalia. Abitiamo in Toscana, in un piccolo paesino molto tranquillo. Un paio di anni fa passavo un periodo un po' "buio" allora decisi di iniziare a condividere parte della mia vita su Instagram, parlando con altre mamme, cercando un modo per distrarmi e per confrontarmi con loro. Per me Instagram è iniziato come un gioco, uno svago, mai avrei pensato di avere una community così affiatata nel tempo, ad oggi ho un profilo con più di diecimila seguaci che io ritengo però amiche virtuali, mi piace parlare ogni giorno con loro in modo molto amichevole. Sul mio profilo gli argomenti principali sono la mia vita da mamma, la nostra quotidianità e... il matrimonio in arrivo!!

@ilmondodiluli

Luisa

Ciao a tutti mi presento sono Luisa,moglie e mamma di due meravigliose bimbe Noemi 7 anni e Giada 5 anni. Abito a Manfredonia una bellissima città del Gargano. Mi piace prendermi cura della mia famiglia e anche di me stessa . Adoro fare shopping ,non posso fare a meno di borse, accessori e bijoux. Sul mio profilo Instagram mi piace consigliare e recensire prodotti che testo e lo faccio spesso anche con le mie bimbe che vi consigliano prodotti adatti all'infanzia. Mi diverto molto a organizzare e pubblicare contenuti sul mio profilo Instagram che vi consiglio di visitare e se vi fa piacere di seguire @ilmondodiluli . Un bacio da me e le mie bimbe

@paneamoreevodkasia

Graziana

Buongiorno, sono Graziana meglio nota come @paneamoreevodkasia, ho un era indefinita come la regina Elisabetta mi sono fermata esattamente ho 28+10 ho una laurea in legge e vari master appesi in soffitto che fanno davvero un elegante arredamento, ho studiato e vissuto in Toscana per 10 anni i più belli della mia vita, sono pugliese ma vivo là sui monti con Annette, un piccolo paesino tra i monti del vallo di diano nella terra di casa surace. Ho due splendide bimbe croce e delizia della mia vita, Ginevra detta Gin o Gigi e Baby Attila, all'anagrafe Penelope, un marito che ha l'onore e l'onere di essere sposato con me. Vivo la mia vita con con leggerezza, da qualche anno sono diventata pusher di allegria e spensieratezza su ig, ma non dimentico i temi più seri seppur trattati con ironia (sono attivista, femminista e collaboro con un centro antiviolenza) sono per le donne sempre perché credo che la sorellanza salverà il mondo. Insomma faccio ciò che posso per rendere questo mondo un po' meno triste e più colorato.

@mamma_di_federico

Carmen

Sono Carmen ma qui su Instagram sono conosciuta come la Mamma di Federico. La mia vita è molto semplice, una famiglia normalissima che si vuole bene e che crede nei valori, quelli veri, quelli di una volta. Sono una collaboratrice scolastica ed il tempo libero lo dedico tutto agli amori della mia vita; il mio compagno Andrea e il nostro piccolo Federico. Fare la mamma mi piace e tanto. È faticoso? Sì molto! Soprattutto chi come me cerca di dare un'educazione che va un pochino fuori dagli schemi dell'educazione tradizionale. Mi sono promessa di provare ad essere una mamma che dedica del tempo di qualità al proprio bambino. Non mi piace l'idea di tenere un bambino davanti uno schermo per sentirci "più liberi" e avere più tempo a disposizione. Preferisco non fare lavatrici giornaliere, avere una cosa in disordine ma il tempo per Federico, beh quel tempo lo trovo sempre! Leggere una storia, cucinare insieme o semplicemente osservarlo mentre gioca mi rende felice e rende felice lui! Mi piace ed è proprio da questo che nasce l'idea della mia pagina.

Le influencer DI MAMMAMAG

GAIA
@gaia_bernacchia

CARLA
@carla_perticari

DENISE
@denise_homedecore

MICOL
@unusual_mom

SARA
@esserefelicieunacosaseria

AGNESE
@agnecimi82

VALENTINA
@valentina_solazzi

MARA
@mara_alex93

ILARIA
@tresogninelcassetto

BEATRICE
@bibybrigitte

ADRIANA
@adrianadalonzo

EVA
@evatomasoni

MICHELA
@michelademarco_flowerdesigner

MICHELA
@biomamma83

ASHLEY
@ashley_mom_of_triplets

MORENA
@familympp

MICHELA
@biomamma83

ENRI
@acasaconandrea

KEREN
@keren_margarita77

ALESSIA
@alessiaioriooff

GAIA
@ninnamamma

MANUELA
@la_manuelina_

ROSSELLA
@mammachemonello

ALEXANDRA
@momoftwo_alexandra

AMINA
@smilingsmilloo

MARTINA
@martina__difusco

VANESSA
@vanessa.mezzetti

ROSSELLA
@rossellacervone

ELENA
@elenacortinovis_

ILARIA
@ilga92

GIULIA
@giuliacaruccireallife

SAMUELA
@samy.wildearth

FRANCESCA
@thecipollinasfamily

SEMPLIFICA LA TUA VITA
ACQUA PURA SENZA LIMITI

ACQUA Life®
La tua acqua leggera

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

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

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

RICHIEDI INFORMAZIONI

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

Numero Verde
800.036.471

DI FRANCESCA CANALE - ALLATTANDO.IT

LE NOSTRE MAMME "VETERANE" DEFINISCONO LACTOGAL PLUS®: UN AMICO!

ANCHE LE NOSTRE NUOVE MAMME TESTER "VETERANE" APPROVANO A PIENI VOTI L'INTEGRATORE LACTOGAL PLUS®!

Quando organizziamo un test di prodotto, è sempre una prova in cui crediamo molto, per questo siamo molto felici quando il feedback è super positivo come con Lactogal Plus®, l'integratore pensato per l'allattamento di Schwabe Pharma Italia. Le mamme che allattano sanno che è la suzione del neonato a far iniziare e aumentare la produzione di latte materno, ma sanno anche quanto possa essere difficile e stancante avere un bimbo da crescere, curare e nutrire, soprattutto nelle fasi iniziali quando il binomio mamma-neonato deve ancora conoscersi e imparare a sincronizzare le proprie vite.

UN INTEGRATORE PER L'ALLATTAMENTO: CHE AIUTO PUO' DARE LACTOGAL PLUS®?

Personalmente so cosa si prova e so quanto un alleato possa essere d'aiuto, per questo ho subito "creduto" in Lactogal Plus®, un integratore che offre un duplice supporto: alla produzione di latte, grazie alla Galega Officinalis, pianta dalle note proprietà galattogoghe e alla mamma che allatta grazie alla Vitamina C, il Magnesio e le vitamine del gruppo B. Questa volta abbiamo scelto, tra le tantissime mamme che si sono candidate, delle veterane dell'allattamento!

A differenza della scorsa volta che sono state delle primipare alle prese con l'inizio dell'allattamento a provare Lactogal Plus®, questa volta abbiamo scelto mamme che stanno allattando a termine e quindi anche con bimbi di due, tre in un caso quasi quattro anni!

Il loro responso è stato molto positivo: in media dopo circa una settimana dall'assunzione si sono sentite meno "stanche" e… "meglio"! Per quanto riguarda il latte, qualche mamma ha segnalato di sentirlo fluire più facilmente, come se fosse più liquido e quindi più facilitata la secrezione. Sono state tutte contente di averlo provato e molte hanno deciso di continuare l'assunzione almeno fino all'estate, in modo da avere un supporto in più in questo periodo difficile un po' sotto tutti i punti di vista. Anche in questo caso non ci sono stati effetti collaterali e tutte le mamme selezionate, consiglierebbero Lactogal Plus® ad altre mamme e, si sa, il passaparola tra mamme non può che essere frutto di un'opinione sincera derivata dall'esperienza!

Un appunto, in effetti, c'è stato fatto dalle nostre mamme tester, essendo tutte mamme che allattano già da parecchio tempo, ci hanno detto che avrebbero voluto provare prima l'integratore e chi a breve spera in una nuova gravidanza, ha già deciso che inizierà a prendere Lactogal Plus® dai primissimi giorni del nuovo allattamento! Sono molto contenta di quello che mi hanno raccontato le mamme, ogni storia è a sé, ogni bimbo, ogni allattamento lo è, anche per la stessa mamma e diversi figli, ma se tante donne sono concordi sulla validità di un prodotto, allora possiamo affermare che Lactogal Plus® è davvero "un amico" per le mamme che allattano!

IL NOSTRO TEST CONTINUA...

Se volete candidarvi per provare questo integratore o se già lo state usando e volete raccontarci cosa ne pensate, scrivete a francesca@allattando.it o alle nostre pagine dei canali social, sarò felice di pubblicare la vostra esperienza!

ADC

ADVANCED DENTAL CENTER

Via Speronari 6, (MM Duomo) Milano
adc-online@assistenzadentistica.it
www.assistenzadentistica.it

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE ORE 9.00 ALLE 19.00

02 863624
PRENOTA UNA VISITA

I sorrisi di domani sono il nostro obiettivo di oggi.

- Radiologia digitale a basso dosaggio
- Impronte con scanner intraorale
- Personale dedicato ai piccoli pazienti

CHRISTMAS PRIMIGI TIME

NURSEY (0-12 MESI)

BABY
(12-24 MESI)

JUNIOR
(6-14 ANNI)

KIDS
(3-6 ANNI)

BABY
(12-24 MESI)

KIDS
(3-6 ANNI)

JUNIOR
(6-14 ANNI)

Acquista su
shoponline.primigi.it
oppure trova il **Primigi Store** più vicino
a te su **primigi.it**

DI LORENZO NATOLINO - MINDFOODMAN.IT

HUMMUS DI CECI

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

PORZIONE PER: 4 PERSONE

Difficoltà: **FACILE**
Costo: **BASSO**
Tempo di preparazione: **24 MINUTI**
Tempo di cottura: **2 MINUTI**

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?
250gr. Ceci secchi
3 spicchi aglio
4 cucchiai di olio evo
Mezzo cucchiaio di cumino
6 cucchiai di Tahina
2 cucchiai Yogurt greco 0%
Sale
Succo di 1 limone

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?

Lasciate i ceci in ammollo in una ciotola d'acqua fredda per tutta la notte. Il giorno dopo, scolateli e metteteli in una pentola grande.
Copriteli con abbondante acqua fredda e portare ad ebollizione a fuoco medio, poi abbassare il fuoco e lasciare sobbollire per circa un ora e mezza anche due ore, finché i ceci non saranno teneri.
Scolateli e tenete da parte circa 150 ml di liquido di cottura da aggiungere all'hummus in seguito. Rimuovete le pellicole sciacquando i ceci sotto l'acqua fredda corrente e poi passateli nel mixer.
In un mortaio pestate gli spicchi d'aglio e mezzo cucchiaio di sale. Metteteli nel mixer insieme a olio, cumino, tahina, yogurt e liquido di cottura e tritate fino a ottenere un composto omogeneo. Condite generosamente con sale e succo di limone e tritate ancora.
Servite in una ciotola, cosparso con un po' di summak, e accompagnate con il pane.

Un hummus dove il summak mi ha strepitosamente convinto! Si tratta sempre di un purè di ceci ma che, in questo caso, viene mescolato con pezzi di pane pita, pinoli e tahini. Il tutto viene condito con abbondante olio extravergine di oliva. Si mangia con il cucchiaio insieme a erbe piccanti, summak e cipolla.Una vera delizia!

www.mindfoodman.it - https://www.facebook.com/Mindfoodman/ - https://www.instagram.com/mindfoodman/

Exerens è il participio presente di *exero* che in latino significa "tirar fuori, scoprire".

La nostra mission: aiutare bambini e adolescenti ad alleviare le sofferenze e ritrovare il loro equilibrio individuale attraverso un approccio naturale che li permetta di esprimere il meglio di sé.

Migliora la memoria e le funzioni cognitive

Aiuta i più piccoli a dormire bene

Favorisce la riduzione degli stati di ansia e agitazione promovendo il benessere mentale

Ricerca e Sviluppo in partnership con il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi di Siena

www.exerens.com

Integratori alimentari 100% naturali: leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni riportate sulla confezione

LA GIUSTA IDRATAZIONE ANCHE QUANDO SI È AL LAVORO

Abbiamo altre volte parlato dell'importanza all'acqua del rubinetto che arriva nelle nostre case e della necessità di un depuratore acqua domestico che soddisfi le esigenze della famiglia. Ma è giusto precisare che spesso siamo anche fuori casa per lavoro, in quelle ore come possiamo bere acqua di qualità?
Sicuramente riempire delle borracce con la nostra acqua depurata può essere una soluzione, ma ne esistono anche molte altre.

I depuratori acqua per ufficio e aziende
Nel corso degli anni il settore della depurazione si è aperto sempre di più, offrendo oltre ai depuratori acqua per la casa, anche quelli per gli uffici o aziende. Si tratta di erogatori acqua posizionati in sale comuni o dove si ritiene opportuno, l'importante che siano attaccati alla rete idrica (senza dover svolgere lavori di muratura). Il processo è lo stesso del depuratore d'acqua domestico, che grazie all'osmosi inversa, ultrafiltrazione o microfiltrazione elimina le sostanze indesiderate che si potrebbero trovare all'interno dell'acqua fornendo acqua pura e leggera.

Quali sono i vantaggi
Per chi ha un'attività, un prodotto di questo livello porta in modo non indifferente numerosi vantaggi.
Prima di tutto si potrà avere un'attività green, eliminando il consumo delle bottiglie di plastica e offrendo al proprio personale un'idratazione giornaliera che porta numerosi benefici. Ricordiamo inoltre che alcuni piccoli gesti possono migliorare anche lo svolgimento dell'attività lavorativa delle persone. Esistono studi che hanno dimostrato che una giusta idratazione sul posto di lavoro migliori il rendimento e non solo.

Anche i ristoranti propongono acqua in bottiglie di vetro
Sempre più spesso quando si va a mangiare nei ristoranti e chiediamo acqua naturale o frizzante, la struttura stessa ci mette sul tavolo acqua corrente di bottiglie di vetro. Questo perché il locale utilizza il depuratore acqua, eliminando o comunque riducendo il consumo delle bottiglie di plastica e fornendo alla propria clientela acqua buona e pura.

Non ditemi che non sia buona!
Acqualife, azienda italiana e leader nella depurazione d'acqua domestica e per le attività, è sensibile alle tematiche ambientali e incentiva ad utilizzare l'acqua del rubinetto proprio perché permette di ridurre l'inquinamento e poi porta benefici a tutti noi.
Richiedi tutte le informazioni per la tua attività o la tua casa, è gratuito e senza impegno.
Faremo un test dell'acqua per conoscerne i suoi valori e poi valuteremo se sia opportuno avere un prodotto Acqualife oppure no.

www.depuratoriacqualife.it/

Greenbù®

Il nuovo modo ecosostenibile di vestire il tuo bambino!

1

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

2

Sfruttali finché il tuo bimbo non sarà cresciuto.

3

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

4

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

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

www.greenbù.com

I PUPAZZI DI NEVE

Natale si avvicina, i bambini attendono la neve e si iniziano a pianificare pranzi e cene con amici e familiari. Ecco allora un'idea carina per realizzare dei pupazzi di neve che si possono trasformare in simpatici segnaposto per una tavola a tema natalizio.

ECCO COSA OCCORRE:

- Il cilindro interno di un rotolo di carta igienica
- Tempera bianca
- Pennarello nero
- Carta arancione (o da colorare)
- Forbici
- Un vecchio calzino
- Un elastico
- Bottoni
- Colla vinilica.

Iniziamo colorando di bianco il cilindro interno del rotolo di carta igienica.
Dipingiamo poi occhi e bocca del nostro pupazzo di neve.

Incolliamo i bottoni, ritagliamo dalla carta arancione il naso a carota e lo incolliamo.

Infine prepariamo il cappellino: tagliamo il calzino a 6-7 cm dall'elastico. Creiamo una cuffia fermandolo con un elastico e poi sfrangiamo la parte finale con le forbici.

Ecco pronto il nostro pupazzo di neve!
Potete poi divertirvi a crearne di diverse misure, espressioni e colori.
Per trasformarli in segnaposto basterà scrivere i nomi sui nasi a carota dei diversi pupazzi.

Per scoprire altre idee e giochi fantasiosi per bambini (e non!) visita
www.laziavale.it
facebook.com/laziavale.it
instagram.com/laziavale.it

Valeria Loretti
ciao@laziavale.it

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

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

www.ildermatologodeibambini.it

Il Dermatologo dei Bambini

A CURA DI SAY MOOOM

5 IDEE PER UNA CAMERETTA MONTESSORI

Ne hai già sentito parlare, ma in concreto... cosa significa creare una cameretta montessori?

Tutto è iniziato con lei, Maria Montessori: educatrice, filosofa e sostenitrice dello sviluppo indipendente delle capacità dei bambini.

Il bambino deve potersi muovere in un mondo "alla sua altezza" per non dover essere dipendente da un adulto e solamente accompagnato nelle azioni da svolgere in autonomia. L'adulto ha un compito preciso: ascoltare il bambino nella richiesta "aiutami a fare da solo", che poi è diventata il motto di tutta la sua pedagogia.

Questo succedeva un secolo fa. E ora come siamo messi?

Mentre a scuola il mobilio è su misura, a casa, nella sua cameretta, hai pensato di fare tutto a sua misura? Vediamo come puoi farlo in 5 passaggi.

1. Letti montessoriani: perché si definiscono così?

Non è solo questione di fare un letto in stile montessori.

I lettini montessoriani differiscono dai tradizionali per:

- eliminazione delle sbarre
- altezza dal suolo di massimo 20-25 centimetri, materasso compreso.

Due caratteristiche che permettono il libero movimento del bambino, in totale sicurezza, già dai 18-24 mesi, momento in cui puoi introdurre questa struttura in tranquillità.

Negli ultimi anni la ricerca del design ha fatto si che la forma a capanna sia diventata un tratto distintivo di questi lettini, ai quali spesso viene abbinato un tessile che richiami la tenda, come la tenda nel bosco! Non che sia una trovata di Maria Montessori, ma volendo trovare un'accezione psicologica si può dire che la sagoma della casetta così ben riconoscibile nella mente dei bambini, dà un senso di protezione, qualcosa di conosciuto.

NB! Come per i letti canonici, non ci sono regole ferree

sulle dimensioni da applicare a lunghezza e larghezza della struttura. Per questo i vari produttori creano le proprie linee coordinate da materassi e tessili su misura - e con composizione al 100% naturale.

2. Indipendente nel vestire con l'armadio montessori

L'arredamento montessori prevede oltre al letto, l'armadio per imparare a vestirsi in autonomia!

Cosa distingue quest'armadietto?

E' a misura di bambino, la disposizione interna è libera e può prevedere un'asta per appendere, dei ripiani, delle ante, dei cassetti e delle zone a vista, come accade per i "grandi".

Anche il "gioco" di vestirsi e riporre gli abiti in maniera ordinata diventa più semplice per loro.

3. Tutto a portata di mano...e d'occhio

L'autonomia del/la bambino è data dalla facilità di trovare tutto all'interno del suo range di movimento: altezza terra!

È così che la libreria montessoriana diventa un elemento da pavimento. Ma non è un contenitore qualsiasi: è pensata apposta per mettere i libri con le copertine rivolte

1

2

3

4

verso e all'altezza del punto di vista di bimbo e bimba. Come se i libri fossero esposti in una vetrina, piccoli/e lettori e lettrici possono riconoscere con un colpo d'occhio il libro desiderato, senza ulteriori ricerche.
Un forte incentivo a servirsi da soli, per abituarsi alla lettura indipendente!

ARREDO O GIOCO? SCOPRI LA LINEA MONTESSORI CUORICINI

Tutto nella camera montessoriana è un invito ad un divertimento self-service! ;)
Anche il portagiochi in legno si adatta alle esigenze di movimento, poiché dotato di ruote e comoda cordicella per agevolare gli spostamenti: è facile passare dalla cameretta al giardino con il carico di giochi che ci segue! L'esempio a nostro avviso più eclatante di giocattolo funzionale è senza dubbio la lavagna per bambini montessoriana: la prima tavola per il disegno libero e senza limiti, pensata per essere appoggiata a terra; negli anni diventerà un aiuto durante i compiti, per fissare le regolette più ostiche!
NB. La lavagna è un gioco pensato per bambino da 2 anni in poi, in modo da scongiurare l'ingestione dei gessetti.

4. Decorazioni non solo per bellezza
Stimolare i bambini con colori, forme e consistenze differenti è uno dei fondamenti della didattica montessoriana, che ha portato alla nascita dei giochi sensoriali che affinano la sensibilità tattile e le attività di abbinamento nel bambino. Non solo giochi elaborati, l'idea che qualsiasi elemento diventi fonte di stimolo visivo e tattile, eleva anche delle iper-semplici decorazioni a bandierine triangolari a gioco per apprendere! Si appendono come festoni per colorare i muri e la sua fantasia, e sono in morbido cotone per essere toccate e ri-toccate!
NB. Visto il lungo filo che compone le bandierine, va bene appenderle ad una altezza adulto, per sicurezza.

Ci sono poi elementi decorativi e funzionali, non solo per stimolare tatto e vista. Alla base del lettino noi abbiamo scelto un tappeto soffice colorato a pois: arreda sì, ma anche attutisce eventuali scivoloni dal lettino, inevitabili per chi deve ancora prendere le misure degli spazi che lo circondano.

5. Cameretta montessori da che età va bene?
Le camerette montessori vanno bene dai primi passi in poi, perchè nate proprio per agevolare l'autonomia di chi inizia ad esplorare gli spazi, proponendo una soluzione raso terra accessibile in qualsiasi momento e in completa sicurezza. Sicure come le discese notturne verso il lettone di mamma e papà!
La stanza montessori per neonato avrà qualche elemento differente, come la culla prima di passare al lettino montessoriano...che in realtà può fare il suo ingresso fin dai primi giorni!
Sta anche ai genitori capire cosa li rende più sicuri.
Gli artigiani montessoriani non lasciano nulla al caso: hanno previsto alcuni accessori che rendano adatto il lettino anche per bebè. Parliamo delle pratiche spondine removibili in legno e relativi paracolpi in morbido tessuto. Un'ulteriore sicurezza viene data dal cuscino riduttore, che avvolge il bebè come in un nido, facendolo sentire protetto e cullato. Il riduttore è un ottimo alleato fino al gattonamento, intorno ai 6/7 mesi, periodo in cui partono all'esplorazione raso terra!

Una camera che tuo figlio amerà nel tempo e che farà di lui una persona indipendente!
Trovi tutti questi articoli sull'eshop dedicato alle mamme www.saymooom.com

HO SEMPRE VISTO PIÙ LUCE AD ORIENTE

All'università creavo per uscire da numeri, da bilanci e dalla matematica per entrare nel mondo della manualità che era la chiave per indossare altri abiti, quelli leggeri e colorati fatti di possibilità e creazione, fino a quando improvvisamente tutto questo mondo ha preso sempre più spazio donandomi in cambio più tempo invece che sottrarmelo.
Ho iniziato a viaggiare verso Est meravigliata dal suo giornaliero ed eterno sorgere del sole, innamorandomi di lenti luoghi lontani come Vietnam, Sri Lanka, India e poi ancora Nepal, Indonesia e Thailandia fino ad arcipelaghi polinesiani che sembravano impossibili da raggiungere in una sola vita.

Ogni viaggio mi ha cambiata, e da ogni viaggio sono tornata con qualcosa che è diventata un mio gioiello, ognuno unico e ognuno diverso, fatti di pietre riempite di storie, viaggi, culture differenti e sfumature di colori lontani.
Nel mio artigianato mi piace pensare di restituire parte dell'eleganza, della gioia e dei colori che quella piccola parte di mondo a Est mi ha regalato come promessa di meraviglia accessibile a chiunque, al solo patto di voler viaggiare su un aereo o solo con la fantasia.

Ricordo nettamente ogni mercato scoperto tra scogliere, montagne, villaggi e capanne alla ricerca di quella sfumatura che rende una pietra diversa da qualsiasi altra.
Credo che le mie creazioni siano sparse per il mondo, devo solo andare a cercarle, immaginarle e diventeranno nelle mie mani qualcosa che mi piace pensare abbia a che fare con la bellezza.
Ecco perché ho sempre visto più luce a Oriente e io ogni giorno scelgo di lasciarmi meravigliare ancora.

Ernesta Barassi
Instagram: Erny's Creations
Cell: 3286823865

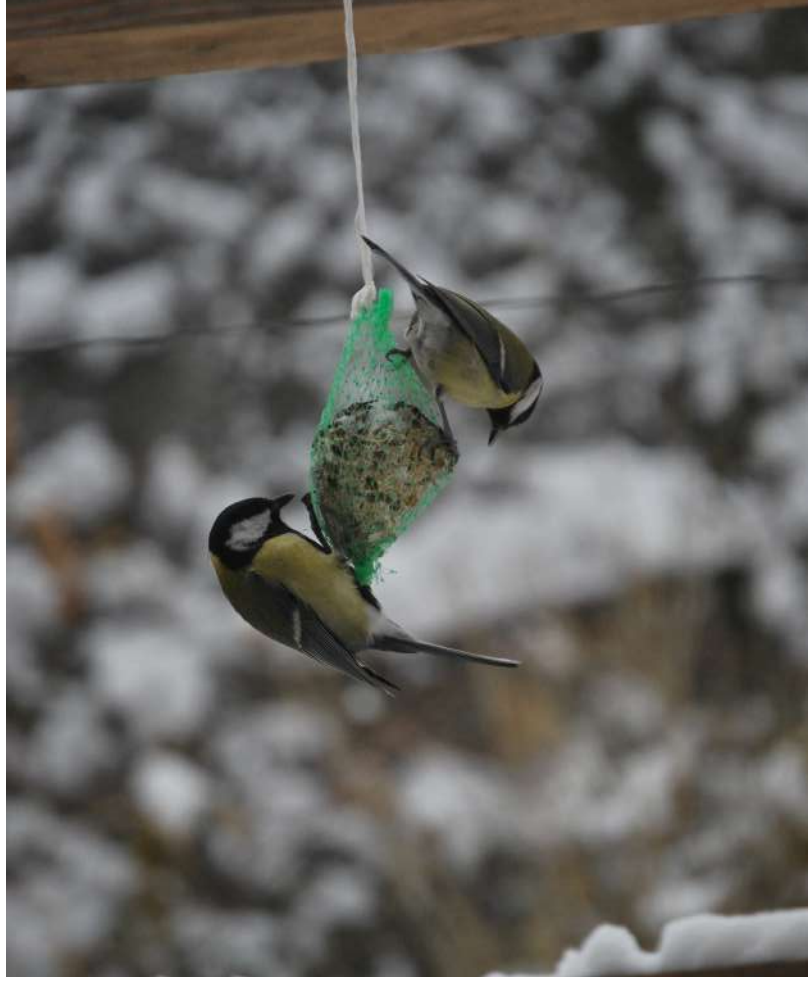
PAPILLOVER

fai la differenza

08118556134 www.papillover.com

info@papillover.com

IDEE DA FARE CON I PICCOLI
L'ORTO DEI BAMBINI



AIUTIAMO GLI UCCELLINI PREPARIAMO DEI CANEDERLI O PALLE DI LARDO

Durante l'inverno alcuni uccelli migrano verso luoghi più caldi per poi tornare in primavera, mentre altri non vanno lontani. Se guardiamo fuori dalla finestra potremo vedere un merlo o un passero zampettare nell'orto in cerca di qualcosa da mangiare e di un abbraccio di calore. Sono infatti tanti gli uccelli che in questo periodo hanno difficoltà a trovare cibo a sufficienza per vivere, ma noi possiamo aiutarli preparando degli appetitosi canederli invernali.
Se attaccate queste palle di lardo in un punto ben visibile dalle vostre finestre avrete la fortuna di osservare una miriade di uccellini, anche se siete nel pieno dell'inverno. Oggi prepariamo per loro i canederli e la prossima volta proveremo a disegnarli e a colorarli.

OCCORRENTE:

- lardo di maiale macinato;
- mangime per uccelli granivori e insettivori;
- calze o retine a maglia stretta.

PROCEDIMENTO

Unite il lardo con abbondante mangime (più o meno in un rapporto di 1:1,5) cercando di amalgamare bene il tutto. Per rendere la palla più dura aggiungete mangime, per renderla più molle aggiungete ancora lardo.

Formate delle palle grandi a piacere (io le faccio grandi all'incirca come un'arancia).
Mettete ogni palla di lardo in una retina e appendetele a un albero o su un palo in giardino o nell'orto.
Osservate gli uccelli che vivono vicino a voi e scoprite che cosa mangiano!

Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com

GREENBÙ – ONLINE LA NUOVA FALL-WINTER COLLECTION

Vi ricordate di Greenbù? Ne abbiamo parlato nelle ultime edizioni. Per chi ne sente parlare per la prima volta, Greenbù è una giovane startup milanese che permette ai neogenitori di ricevere un kit di vestitini per la prima infanzia che "crescono" insieme al proprio bambino!

Da pochissimo è disponibile online la nuova collezione autunno-inverno e noi abbiamo avuto la possibilità di testare i nuovissimi piccoli capi in anteprima!

Infatti, Greenbù non solo ha ampliato la varietà delle taglie disponibili, ma ha anche introdotto tanti nuovi stili e abbinamenti. Un esempio? Tra i nuovi capi si possono trovare dei pagliaccetti degni di un principino, con tanto di papillon e bretelline, felpine a forma di orsetto, cappucci con orecchie da coniglietto e tanto altro.

Non mancano capi più caldi, per proteggere i bimbi durante le uscite nei giorni più freddi.

Ma come funziona? Così come un Netflix dei vestiti per bambini, sottoscrivendo l'abbonamento a Greenbù, per uno o più mesi, si può ricevere a casa propria un kit vestitini della taglia desiderata.

Le famiglie possono sfruttare i vestitini di Greenbù finché lo desiderano e, al termine della mensilità, possono decidere se rinnovare la sottoscrizione, restituire il kit o sostituirlo con un altro della taglia superiore! I collaboratori di Greenbù si occupano di consegnare il nuovo kit e, contestualmente, di ritirare quello precedente, che verrà lavato, sterilizzato e rimesso in circolo. "Impatto zero!"

Potete conoscere di più su Greenbù sul sito web www.greenbù.com e sulla pagina IG greenbu_official

NATALE AL MUSEO DELLA SCIENZA E TECNICA DI MILANO

Dal 4 dicembre ricominciano le visite guidate a bordo del sottomarino Toti per i visitatori a partire da 6 anni.

Dal 26 al 31 dicembre e dal 2 al 9 gennaio siamo aperti dalle 9.30 alle 18.30 (lunedì compresi).

Tante attività interattive per sperimentare nei laboratori interattivi di genetica, biotecnologie e alimentazione. Nell'i.lab Chimica scopri cambiamenti di colore inaspettati, usa il calore e le reazioni tra sostanze per creare effetti sorprendenti, prova a illuminare il buoi e a scomporre il verde, il viola o il nero in disegni originali. Nell'i.lab Leonardo realizza un affresco come gli artisti del Rinascimento e mettiti alla prova con le macchine per il volo e da cantiere, scomponi e combina ingranaggi. Nella Tinkering Zone scatena la tua creatività e costruisci una scatola luminosa per raccontare una storia fatta di luci e ombre usando semplici materiali e sorgenti luminose.

Da non perdere le Gallerie Leonardo da Vinci con la più grande esposizione al mondo dedicata a Leonardo ingegnere e umanista.

Scopri l'esposizione Spazio con l'unico frammento di Luna esposto in Italia ed emozionati davanti a oggetti straordinari come treni a vapore, il catamarano AC72 Luna Rossa, il brigantino goletta Ebe, il ponte di comando del transatlantico Conte Biancamano e il lanciatore Vega.

Per maggiori info:
www.museodellascienza.org

A NATALE
REGALA PAPILLOVER

Idea regalo bambino/uomo
Papillon personalizzati per uomo e bambino
Ogni mamma può personalizzare il papillon del suo bambino e del papà in occasione del Natale, con iniziali date o anche disegni natalizi
Link: https://www.papillover.com/papillon-personalizzato/

Cofanetti Padre/figlio
Per ogni bambino il suo papà è un vero eroe da imitare, Papillover propone i cofanetti padre figlio per un look coordinato in occasione del Natale. Tutti i nostri cofanetti possono essere personalzzati.
Link: https://www.papillover.com/papillon/cofanetti-regalo/

Idea regalo per le mamme
Non solo papillon, Papillover propone anche molti accessori donna come fiocchi per capelli, turbanti fasce e scrunchies
https://www.papillover.com/papillon/donna/fasce-e-turbanti/
https://www.papillover.com/papillon/donna/fiocchi-per-capelli/

Cofanetti madre/figlio
La mamma è sempre la mamma! Puoi divertirti a creare il tuo set madre/figlio online scegliendo i prodotti proposti , magari abbinando un fiocco per capelli per te e un papillon per il tuo piccolino, oppure puoi contattarmi su WhatsApp e creare un look coordinato partendo dalla tua idea.
https://www.papillover.com/papillon/donna/fiocchi-per-capelli/
https://www.papillover.com/papillon/bambino/papillon-da-bambino/

Idea regalo per tutta la famiglia
Look coordinato per tutta la famiglia
Con gli accessori Papillover puoi divertirti a creare look coordinati per tutta la famiglia navigando sul sito oppure puoi contattarmi su whatsapp e creare cofanetti coordinati unici.
https://www.papillover.com/natale-e-capodanno/

Contatti
www.papillover.com - WhatsApp: 08118556134
Facebook: https://www.facebook.com/Papillover - Instagram: https://www.instagram.com/papillover/?hl=it

OSTEOPATIA: UN AIUTO CONCRETO ALLE MAMME E AI LORO BAMBINI

Quando si affronta un percorso di osteopatia con un neonato oppure durante o dopo la gravidanza della mamma è bene affidarsi a osteopati con competenze specifiche in ambito Pediatrico e Ginecologico. Al Centro di Medicina Osteopatica aiutiamo a prevenire e trattare disturbi e problematiche che possono insorgere nel neonato e nella mamma mettendo a disposizione delle nostre pazienti due equipe di osteopati specializzati in questi ambiti e un'ostetrica.

GRAVIDANZA

Durante la gravidanza il corpo della donna subisce continui cambiamenti in un arco di tempo relativamente breve. Gli adattamenti posturali che accompagnano la crescita del bambino possono essere all'origine di disturbi che rischiano di compromettere la serenità di un momento così importante.

Aiutiamo la donna in gravidanza a risolvere alcune condizioni come:

- Dolore lombare
- Dolore pelvico
- Incontinenza urinaria da sforzo
- Reflusso gastro-esofageo
- Disturbi digestivi e stitichezza
- Disturbi legati alla ritenzione dei liquidi (soprattutto durante l'ultimo trimestre di gestazione) che possono causare gonfiori degli arti inferiori e superiori e la Sindrome del Tunnel Carpale

PREPARAZIONE AL PARTO

Oltre ad aiutare la donna nel risolvere una sintomatologia specifica, aiutiamo a preparare la gestante ad un parto il più fisiologico possibile.
Con questo obiettivo al Centro di Medicina Osteopatica trattiamo le strutture del bacino e il pavimento pelvico per renderlo più elastico durante la fase espulsiva del parto. Utile a questo proposito la collaborazione con la figura dell'ostetrica che valuta in maniera più specifica l'area del pavimento pelvico consigliando eventualmente esercizi mirati.

POST-PARTUM

L'Osteopatia durante la fase post-partum velocizza il recupero dell'equilibrio muscolo scheletrico e di eventuali esiti cicatriziali da taglio cesareo o da episiotomia. Uno dei risvolti più fastidiosi della fase post-partum è una lieve incontinenza urinaria. L'Osteopatia, mediante tecniche volte al rinforzo della muscolatura del pavimento pelvico, unita ad una ginnastica perineale specifica, aiuta la risoluzione dell'incontinenza urinaria.

PEDIATRIA

In ambito pediatrico, la nostra equipe accoglie bambini dalle prime settimane di vita fino ai 16 anni di età. Attraverso tecniche delicate e non dolorose aiutiamo a risolvere alcune problematiche comunemente diffuse tra i più piccoli evitando che si cronicizzino condizionando il loro sviluppo.

Le problematiche più frequenti che interessano i pazienti pediatrici sono:

- Coliche gassose
- Stitichezza
- Rigurgiti e reflusso gastroesofageo
- Otiti ricorrenti e sinusiti
- Plagiocefalia
- Scoliosi
- Torcicollo miogeno congenito
- Malocclusioni
- Difficoltà a riposare

La sicurezza del piccolo paziente è la priorità del nostro centro: il trattamento viene eseguito solo dopo avere raccolto tutti i dati necessari in merito alla sua storia clinica, dalla nascita al momento del consulto.

www.milanosteopatia.it

Al **CENTRO DI MEDICINA OSTEOPATICA**
ci prendiamo cura di mamme e bambini in modo naturale.

A NATALE TI REGALIAMO UNA PRIMA VISITA OSTEOPATICA GRATUITA PER TE O PER IL TUO BAMBINO.

Grazie a un approccio integrato e multidisciplinare la nostra Équipe di osteopati professionisti mette al centro la salute e il benessere delle donna, delle mamme e dei loro figli.

La mamma e il bambino si troveranno in
UN AMBIENTE CONFORTEVOLE E SICURO
circondati da figure professionali preparate ed esperte.

Inquadra il QR Code e prenota la tua prima visita gratuita!

Ci trovi a MILANO
in zona Bicocca
Via G. Capelli 12
20126 Milano

CMO CENTRO DI MEDICINA OSTEOPATICA

www.milanosteopatia.it

STORIE DI BAMBINI

Di seguito alcune storie di bambini che ho avuto la fortuna di prendere in carico, bambini con apparenti e più o meno gravi deficit stratificati.

Federico, quattro anni, presunto Asperger

Federico ha quattro anni, frequenta la scuola materna e non parla ancora correttamente. E' un bambino molto, molto particolare, sorprendentemente intelligente, leggermente asociale, molto selettivo. I genitori mi chiedono un appuntamento per parlarne, sono disperati, la mamma piange, sembra siano passati sotto un tir. La pediatra ha consigliato loro una visita neuropsichiatrica e il medico che incontrano è specializzato nella sindrome di Asperger. Federico, dopo diciotto minuti di visita, è diagnosticato Asperger. Lo prendo in carico e in cuor mio sono certa che non lo sia, le sue insegnanti sono d'accordo con me. In tre mesi Federico fiorisce, si apre a se' e al mondo, era sostanzialmente molto arrabbiato, perché spesso non lo si capiva. Federico oggi ha diciotto anni e suona la batteria in un gruppo metal, ha tantissimi amici tatuati fino alle orecchie, sorride sempre ed e' bello come il sole.

Tommaso, nove anni, bambino fiore

Tommaso è un bambino diesel, a suo tempo, con calma, ci arriva sempre. La sua fatica più grande è la gestione del foglio, è disordinato, un simpatico pasticcione. Le insegnanti si lamentano in continuazione, mai una buona parola, un incoraggiamento, un sorriso. Vogliono l'insegnante di sostegno, a me una delle due, ridendo, al telefono dice SA, A NOI FAREBBE COMODO, ABBIAMO UNA CLASSE FATICOSA. I genitori non

vogliono, pensano sia sufficiente seguire un progetto didattico personalizzato e hanno ragione. Le insegnanti incalzano, con loro la preside che è più ignorante di qualsiasi insegnante ignorante. Non ce la si fa più. I genitori decidono di cambiare scuola, il bambino fiorisce, ride, scherza, cambia faccia, i genitori rifiatano. Le insegnanti nuove mi dicono LEI CI PERDONERA' SE NON SEGUIAMO ALLA LETTERA IL PDP, NON CE N'E' QUASI BISOGNO. Volevo baciarle, anche con il covid.

Martina, dieci anni, occhi meravigliosi

Martina e' una bambina molto intelligente, sempre lucida e strutturata. Ha qualche fatica nella letto-scrittura, nulla di più. Le insegnanti non la capiscono, ne sono quasi spaventate. La demonizzano, vorrebbero fosse certificata per poterle dare gli strumenti dispensativi e compensativi, no lavagna, no dettato, si calcolatrice, si mappe e chi ne ha più ne metta. Dico loro che possono aiutarla anche in assenza di una certificazione, se vogliono gratificarla possono farlo, nessuno lo vieta. Se quella mattina Martina non vuole leggere ad alta voce, che lo eviti, se decidono di non sottolineare sempre gli errori, che lo facciano, possono fare tutto, l'autorizzazione non è richiesta. Mia nonna, insegnante tutta la vita, lo faceva nel 1940, c'era ancora il calamaio.

Martina cambia scuola, incontra un'insegnante splendida che al telefono mi dice subito -Martina ha degli occhi meravigliosi- e io capisco non ci sia quasi bisogno di parlare oltre.

Sofia, dieci anni, la bambina nuova

"Vorrei neutralizzare la memoria della mia maestra, farle dimenticare come pensa che io sia, andare a scuola, un giorno qualunque e ricominciare da capo, come fossi una bambina nuova".

Mattia, cinque anni, bambino diretto

IO: facciamo il gioco delle parole! Ne dico io una e poi la dici anche tu.
LUI: no, ti dico subito, io ho un problema con la esse e la zeta.

Zoe, otto anni, piccola bambina saggia

"Non è che non lo capisco, il guaio è che capisco subito tutto e anche più velocemente degli altri (pausa), quindi poi lo devo solo riordinare nella testa".

Luna, nove anni, bambina finalmente fortunata

Luna ha delle difficoltà quando legge e quando scrive. La sua insegnante le dice frasi come Dì A TUA MADRE CHE DEVI FARE TANTO ESERCIZIO, LEGGI COME UNA BAMBINA DI PRIMA ELEMENTARE. E' sempre arrabbiata e urla. Luna finalmente cambia scuola, la sua nuova insegnante quando passa tra i banchi le tocca la testa e le fa l'occhiolino. Luna comincia e leggere e a scrivere, bene. E' una magia.

Giacomo, dieci anni, bambino tibetano

Giacomo è un piccolo Buddha, quando parla da lui si può solo attingere. Le sue parole arrivano e si attinge felici, qualcosa di prezioso a ruota. Un giorno mi dice che a scuola un compagno di classe gli ha dato dello sfigato, la settimana successiva gli chiedo com'è finita la faccenda. Mi dice E COME DEVE ESSERE FINITA, LA VITA HA CONTINUATO AD ANDARE, NON POSSO MICA STAR LI' A PENSARE SEMPRE A TUTTO QUALLO CHE LA GENTE DICE! IO PENSO ALLE MIE, DI PAROLE, NON ALLE PAROLE DEGLI ALTRI.

LA LOGOPEDIA AFFETTIVA

Per info e contatti: www.milanologopedia.it

PAESE CHE VAI, CIBO CHE TROVI: CIBO E MULTICULTURALITÀ

Nel libro "SFAMAMI" (Edizioni Mimesis 2021), curato dalla dott.ssa Pamela Pace, Presidente dell'Associazione Pollicino, viene riportata l'interessante relazione "cibo-amore-messaggi": cosa racconta questo legame?
"Cibo" incontra "amore" nel momento in cui il neonato si attacca al seno per la prima volta soddisfacendo nello stesso tempo la richiesta sia fisiologica sia relazionale: il cibo non riempie solo la pancia ma, attraverso il tono della voce, le carezze, il contatto e lo sguardo della madre, nutre anche il cuore. Alla luce e sulla base del legame d'amore tra il neonato e la figura materna, il cibo riveste un ruolo nelle relazioni che il bambino costruisce, divenendo un "veicolo di messaggi". Non è prerogativa esclusiva del neonato, ma lo sarà anche del bambino più grande e dell'adolescente. Tutti, sebbene in modo diverso, potranno inviare segnali, attraverso il cibo, ai loro genitori.

Il cibo veicola messaggi sì, anche di natura culturale. Difatti, per "cibo e multiculturalità" s'intende come il cibo sia portatore di messaggi legati alla famiglia e alla terra d'origine. "Stare tutti insieme a tavola" si traduce in un'occasione di ritrovo familiare e di condivisione che porta con sé un significato di convivialità, che va oltre il bisogno fisiologico. Nelle culture, ciò che cambia è la modalità di condividere il pasto, non il valore simbolico che c'è dietro e che rappresenta, invece, una costante trans-culturale. Il pasto, in tutte le etnie, permette infatti di tramandare la propria tradizione culinaria alle nuove generazioni, rimarcando la terra natia senza, però, chiudere le porte ad altri eventuali regimi alimentari. Nella nostra cultura, ad esempio, è emblematico il pranzo domenicale dai nonni, in cui ci si affida alla loro cucina per far proseguire la storia familiare.
Riecheggia il valore simbolico del cibo, nelle famiglie immigrate, come strumento per "sentirsi a casa", sebbene queste ultime tendano ad integrarsi nella terra ospitante anche adottando nuovi cibi, rendendoli parte della propria cucina. Quest'integrazione sempre più vale per le persone che emigrano tanto quanto

per quelle del Paese d'arrivo, per il fatto che oggi "il diverso" (inteso qui come cultura culinaria) è in mezzo a noi, a km 0, nei nostri supermercati, nelle scuole e nei ristoranti, in virtù di un fenomeno di globalizzazione che ha portato popolazioni diverse a stare insieme. Ciò consente di articolare in modo inedito il mito "Paese che vai, cibo che trovi", in quanto non è solo tramite il viaggio che si può sperimentare la novità.

L'Italia, infatti, oggi è un Paese multietnico con ben 194 etnie: non è più così raro trovare sulle tavole degli italiani pietanze quali sushi, paella, cous cous ecc. La Società Italiana di Pediatria ha inoltre inaugurato una piramide alimentare trans-culturale, integrando la cucina mediterranea a cibi multietnici. I dati insegnano che, se da una parte le tradizioni culinarie sono molto diverse e possono anche creare barriere, dall'altro è un bene che vengano rispettate, accolte e sperimentate, in quanto la diversità è un'inestimabile fonte di arricchimento personale e di gruppo.

L'augurio è che l'abbassamento di rigidi confini e la condivisione di cibi diversi, e quindi di culture, parta dalle scuole, centro di formazione e apprendimento, e dai bambini, fonte di curiosità per il nuovo, per poi arrivare all'intera società.

Segreteria Associazione Pollicino
e Centro Crisi Genitori Onlus
Via Amedeo D'Aosta 6, 20129 Milano
Numero Verde 800.644.622
www.pollicinoonlus.it - info@pollicinoonlus.it

H2Biz ness

guna terapie d'avanguardia

13-19 NOVEMBRE 2021

LA FABBRICA DEI PICCOLI CHEF

Una settimana di laboratori culinari online a misura di bimbi!

www.clubdellemamme.com

DOTT.SSA ANNABELL SARPATO - PSICOLOGA

COME FARSI ASCOLTARE DEI BAMBINI

Spesso genitori e insegnanti si chiedono come possono farsi ascoltare dai bambini. Molte volte, infatti, si ha la sensazione di parlare a vuoto. Sembra che i bimbi non ascoltino, non recependo le indicazioni che si sta dando loro. Quante volte capita di dire le cose cento volte e di non ottenere l'attenzione dei bambini? "Vestiti", "Non picchiare tuo fratello", "Metti a posto la tua camera" sono solo alcune delle frasi che gli adulti si ritrovano a ripetere tante volte al giorno, spesso senza successo. Come fare, allora, per farsi ascoltare dai bambini? Quale è il modo migliore da adottare?

"COME FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI" E' LA DOMANDA GIUSTA DA PORSI?

E' giusto chiedersi come farsi ascoltare dai bambini? Cosa si intende realmente con questa domanda? Ci son diverse posizioni rispetto al sistema educativo più efficace da adottare con i bambini. Alcuni sostengono che un atteggiamento autoritario, basato sul rispetto dell'autorità in quanto tale, sia la strada giusta per insegnare ai bambini come comportarsi. In contrapposizione a questo stile educativo troviamo il permissivismo, in cui al bambino è data piena libertà, senza offrigli gli strumenti per gestirla.

Tra queste due posizioni, lo stile educativo autorevole è quello che permette ai bambini di crescere sereni ed equilibrati. I bambini hanno bisogno di regole e di essere guidati nella crescita, fornendo loro gli strumenti per diventare persone libere, in grado di riflettere e di scegliere da sole. È solo attraverso un atteggiamento autorevole, infatti, che i bambini possono sperimentare sé stessi, regolati da un contesto accogliente, ma solido.

E' giusto, dunque, chiedersi come farsi ascoltare dai bambini? Certamente sì, perché è importante offrire ai bambini un luogo sicuro dove muoversi e sperimentare, prendendone le misure. E' solo attraverso delle regole, infatti, che i bambini possono crescere felici e trovare il proprio equilibrio. Quello che da adulti si può fare, però, è di cambiare prospettiva nella domanda. Spesso, infatti, si pensa che se i bambini non ascoltano la colpa sia loro. In realtà, anche se la responsabilità di non ascoltare ovviamente è loro, questo ci è poco utile. Quello che possiamo fare, invece, è capire come possiamo modificare noi il nostro comportamento per farci ascoltare dai bambini. La responsabilità dell'educazione, infatti, è sempre nell'adulto. E' l'adulto, infatti, che deve strutturare l'ambiente educativo per quello specifico bimbo. La domanda che possiamo farci, dunque, è cosa possiamo fare noi adulti, per farsi ascoltare dai bambini.

COME FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

• ISTRUZIONI CHIARE. A volte, senza rendersene conto, gli adulti danno delle istruzioni confuse. Anche se ai grandi possono sembrare chiare, infatti, in realtà non lo sono. Occorre calibrare la richiesta all'età del bambino, anche per come viene espressa. Ad esempio, a volte, dire ad un bambino piccolo al mattino "Preparati" rischia di essere non sufficiente: occorre essere più concreti e definire i vari passaggi, in modo che il piccolo sappia con certezza come muoversi. Anche la classica raccomandazione "Fai il bravo" spesso cade nel vuoto, perché per il bambino ha un significato troppo ampio. Cosa si intende, concretamente, con "fare il bravo"?

• UNA VOLTA SOLA. Spesso, prefigurando il fatto che il bimbo non seguirà le indicazioni, si tende a ripetere le cose più volte. Questo assuefa i

bambini, che si aspettano che possono obbedire, eventualmente, dopo la terza volta. Esprimere la propria affermazione una volta sola, invece, aiuta a passare il messaggio che l'indicazione deve essere ascoltata subito.

• UNA RICHIESTA ALLA VOLTA. A volte, le indicazioni che si danno ai bimbi sono troppo ridondanti. Quando si pongono tante richieste, tutte insieme, si rischia di confondere i bambini. Per questo, quando è possibile, è meglio dare un'indicazione alla volta, senza sovraccaricare i bambini di informazioni tutte insieme.

• ASSICURARSI CHE IL BIMBO STIA ASCOLTANDO. Sembra scontato, ma se il piccolo è coinvolto in un'attività molto piacevole, è in compagnia di altre persone o la sua attenzione è completamente assorta da altro, è difficile che recepisca l'informazione che gli stiamo dando o, per lo meno, la sua importanza. Per questo, prima di fare una richiesta, è importante ottenere la sua attenzione, chiedendo si stoppare un attimo la sua attività per dedicare del tempo a quello che gli si sta per dire.

FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI: URLARE SERVE?

A volte, si sente dire che urlare è l'unico modo per farsi ascoltare dai bambini. E' davvero così? Gridare è realmente efficace? Forse, esasperati dalla situazione, alzare la voce è l'unico modo per farsi ascoltare dai bambini. Ma non è buona cosa arrivare ad essere esasperati per ottenere dal piccolo ciò che gli è stato chiesto. Per questo, è importante fare in modo di non arrivare ad urlare. L'attenzione dei bambini, infatti, deve essere catturata molto prima.
I bambini sono persone: è importante adottare modi gentili e cortesi. Questo non vuol dire lasciare ai bambini la possibilità di fare quello che vogliono, anzi. Le regole devono essere chiare e ferme. Però può cambiare molto il modo in cui vengono poste. Le indicazioni che vengono date ai bambini sono per il suo bene, dunque anche il modo in cui vengono poste è importante che trasmetta questo messaggio. Ritirare i giochi usati, ad esempio, non è una punizione: semplicemente, si sta insegnando al bambino a tenere in ordine le sue cose e i suoi spazi. E' un atto d'amore che il bambino deve imparare per sé. Dare indicazioni in maniera serena e tranquilla, spesso, contrariamente a quello che si crede, permette di ottenere maggiori risultati.

NON SI RIESCE A FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI? QUANDO ATTIVARSI

Inoltre, sembra banale, ma è importante ricordarsi che i bambini sono delle persone diverse dai loro genitori e dai loro insegnanti. Per questo, è naturale che, a volte, essi dicano di no o si oppongono a certe decisioni. Se in maniera contenuta, questi comportamenti sono indicativi di una crescita sana e di una maturazione psicologica. Quando, invece, sono costanti e l'autorevolezza dell'adulto non ha nessuna influenza allora, forse, c'è da capire cosa c'è dietro questo comportamento. Può essere spia di un momento di sofferenza o di disagio. Il bambino, infatti, può adottare un atteggiamento oppositivo, provocare e cercare di ottenere l'attenzione del mondo adulto. Può essere, invece, un momento particolarmente complesso nella vita della famiglia. In una situazione particolarmente stressante, a volte, come genitori, si fatica a mantenere un sistema educativo coerente, e il piccolo si può trovare confuso di fronte alla situazione.
È importante, quindi, attivarsi per capire come affrontare la situazione. Lavorare in questo senso è fondamentale. Trascinare troppo la situazione, infatti, rischia di diventare continua occasione di scontro tra il piccolo e i genitori, comportando stress e sofferenza per entrambi, dando vita a un circolo che si autoalimenta.

FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI: L'EBOOK GRATUITO

Essere genitori è il mestiere più bello del mondo, ma anche il più complesso. Purtroppo, o per fortuna, non c'è il manuale del genitore perfetto. Spesso, inoltre, le indicazioni che vengono date risultano troppo astratte e difficilmente applicabili alla quotidianità.
Ho voluto sintetizzare alcuni punti fondamentali in un ebook, riassumendo alcuni punti fondamentali per prendere spunto per un'educazione volta al benessere dei bambini e dei loro genitori. L'ebook, scaricabile gratuitamente sul sito www.annabellsarpato.com, contiene strumenti e consigli pratici facilmente applicabili nella quotidianità.

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

IL COLORE DEGLI OCCHI ALLA NASCITA È QUELLO DEFINITIVO?

Azzurri, 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!

Perchè 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 tempo devo 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: strabismo, occhi sporgenti, infiammazioni
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.
Sindorme 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 continuino 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'infiammazione 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.

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 li 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.

www.assomamme.it

Allattando

per confrontarsi durante il delicato periodo dell'allattamento

www.allattando.it

IL DISTURBO SPECIFICO DELL'APPRENDIMENTO (DSA): DISLESSIA, DISCALCULIA, DISORTOGRAFIA

"Ci sono bambini che possono avere difficoltà nella lettura, nella ortografia, nel fare i calcoli o ricordare a memoria le tabelline, oppure nelle cose più banali, come leggere l'orologio o allacciarsi le scarpe. È per questo che spesso vengono etichettati come svogliati, pigri o poco intelligenti. Invece hanno solo la dislessia:
la dislessia è un diverso tipo di apprendimento."

LA STORIA DI LORENZO

È iniziata la scuola e i bambini sono in classe seduti ai banchi mentre la maestra spiega. Anche Lorenzo è seduto ma la sua testa è altrove: tenta di seguire la spiegazione ma si perde, non riesce a stare al passo con la lezione, le lettere sulla lavagna sembrano agitarsi, la voce della maestra si confonde con il vocio della classe. Lorenzo pare distratto. Nel frattempo, il suo quaderno scivola per terra e si infila sotto il banco per cercarlo; rialzandosi il banco si muove, cadono anche le penne e la maestra lo rimprovera. Come vorrebbe essere fuori da quella scuola!
Lorenzo è un bambino sveglio ma proprio non riesce a leggere fluentemente. Deve maturare, dicono le maestre, oppure esercitarsi di più. È pigro, un po' svogliato o forse è un bambino che a casa è trascurato? Eppure, Lorenzo sa fare bene tante altre

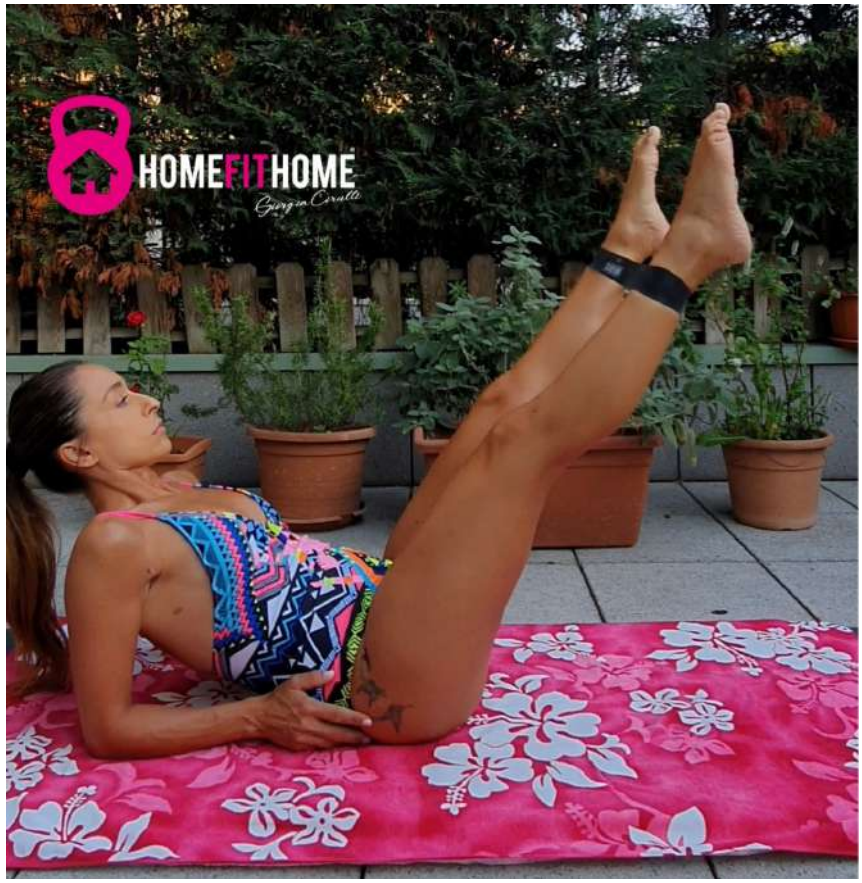
cose: è socievole e ha una famiglia amorevole e attenta. Forse Lorenzo potrebbe essere dislessico.
Questa è solo una storia, una delle tante. Ma qual è la differenza fra questa e altre storie simili? Lorenzo è stato capito prima che fosse troppo tardi, ha avuto una diagnosi, ha seguito un percorso riabilitativo, la sua maestra si è informata e non ha più colpevolizzato Lorenzo o la sua famiglia. Dietro ogni bambino c'è una storia di apprendimento della lettura, riuscita o no, di cui bisogna scoprire i meccanismi qualora ci fosse un insuccesso.

DSA, come riconoscerla e come trattarla
I Disturbi Specifici di Apprendimento rappresentano circa il 4% della popolazione scolastica, non sono un'invenzione della moderna psichiatria. Sono sempre esistiti dal giorno in cui l'uomo ha creato il linguaggio scritto, 6.000 anni fa in Mesopotamia, perché la lettura non è un'attitudine naturale dell'uomo, ma una sua invenzione.
Un insegnante attento e aggiornato non può più escludere dalle sue conoscenze quelli che sono i Disturbi Specifici di Apprendimento, soprattutto da quando la legge 170 dell'8 ottobre 2010 tutela nelle scuole gli studenti dislessici.
D'altra parte, un genitore che osserva le difficoltà di suo figlio o figlia che fatica con le lettere e con i numeri deve rivolgersi subito al suo Pediatra che lo indirizzerà verso uno specialista, che sia un Neuropsichiatra Infantile, un Logopedista o uno Psicologo, ancora meglio verso un centro specializzato.
Quali sono i segnali di rischio? Un primo segnale è un disturbo di linguaggio precedente o ancora attuale (anche un semplice disturbo della pronuncia). Entro i primi tre mesi di scuola il bambino dovrebbe avere già cominciato a leggere e scrivere, cioè a mettere insieme le sillabe ricavando le parole intere. Il tratto grafico, sebbene ancora incerto, dovrebbe essere riconoscibile e rispettare lo spazio del foglio.
A volte alcune difficoltà iniziali possono essere superate con del semplice "potenziamento", cioè attraverso un allenamento mirato delle abilità deficitarie (lo può eseguire lo stesso insegnante curriculare).
Se questo non dovesse bastare, occorre l'intervento del logopedista, la figura cardine del trattamento per questo tipo di disturbo. Il logopedista farà una valutazione iniziale e da quella partirà con un programma mirato. Il genitore, qualora fosse opportuno, può seguire a casa le indicazioni del logopedista, ancora meglio se si esegue un programma specifico che richiede un allenamento quotidiano al computer.
Per i compiti domiciliari l'ideale è far seguire il bambino da un tutor per l'apprendimento. Questo perché il tutor ha delle competenze specifiche, mentre i genitori sono coinvolti affettivamente e il bambino non sempre tollera di mostrare le sue difficoltà a mamma e papà, non solo: alcuni bambini sono poco collaboranti con i genitori, creando attriti che andrebbero a intaccare il rapporto emotivo fra di loro.
Oltre la diagnosi e le indicazioni terapeutiche più adeguate, come logopedista ed esperta in naturopatia, non posso che consigliare anche l'utilizzo di un buon integratore alimentare a base di piante medicinali come Memorens, un ottimo prodotto di Exerens, che può essere d'aiuto per tutte le problematiche correlate ai Disturbi di Apprendimento, difficoltà di concentrazione e di memoria, stanchezza e affaticamento dovuto allo stress che il bambino o la bambina vivono (non dimentichiamoci che il bambino dislessico fa una fatica 5 volte maggiore per apprendere!).
Memorens è disponibile in due formulazioni: sciroppo per bambini da 5 a 11 anni e compresse per ragazzi da 12 anni in su.

Rossella Grenci - LOGOPEDISTA
www.exerens.com

REFERENZE:
• Grenci R., "Le aquile sono nate per volare", 2004
• www.miur.gov.it/dsa
• Kean JD, et al. A systematic review of the Ayurvedic medicinal herb Bacopa monnieri in child and adolescent populations. Complement Ther Med. (2016) Dec;29:56-62

MOTIVAZIONE



La motivazione è il vero "motore" che ci spinge in una certa direzione e quindi nell'allenamento mentale occorre lavorare anche su di essa.
Essenziale è che sia una motivazione interna profonda per notare i progressi del lavoro e della fatica svolta. Il fisico non tradisce mai. Non tutti sono motivati a praticare sport: non l'hanno nel sangue, hanno avuto esperienze negative in passato.
Ma in molti casi, se si riesce a superare indenni la fase iniziale, quella più difficile, poi si entra in una spirale" dalla quale difficilmente si vorrà uscire. Una spirale del benessere, ovviamente. Lo sport regala il contatto con la natura e la possibilità di esprimere le proprie capacità e potenzialità. Chi pratica sport con regolarità e senza eccessi quasi sempre nota miglioramenti non solo fisici ma anche psichici. Cresce così il senso di autoefficacia e la soddisfazione. Allora non è più benessere fisico ma crescita personale.

Giorgia Cirulli
Owner & Founder Homefithome
Mobile 348.1114503 - Skype giorgiacirulli - www.homefithome.fit
FACEBOOK: https://www.facebook.com/giorgiahomefithome/
INSTAGRAM: https://www.instagram.com/_giorgiacirulli_/
INSTAGRAM: https://www.instagram.com/homefithome.fit/

ilclubdellemamme

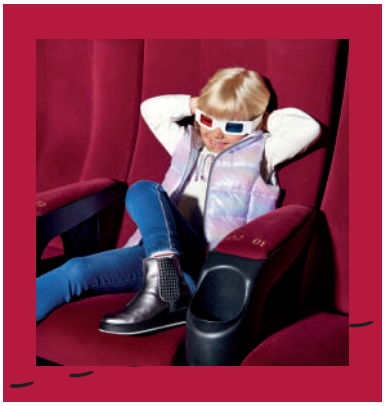
UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS

ILCLUBDELLEMAMME

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

LIFE IS...



PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA