

# MammaMag

dalle mamme per le mamme

## I & mamma

Perché i bambini gridano?

Il post parto è una rivoluzione d'identità

## Health & Fitness

E quando a non dormire siamo noi genitori?

## Lifestyle

Gli auguri più belli per le persone che ami

## Focus

Buoni propositi per il nuovo anno: sono davvero utili?



ilclubdellemamme  
presenta

# MAMME RUN

13 SETTEMBRE 2026

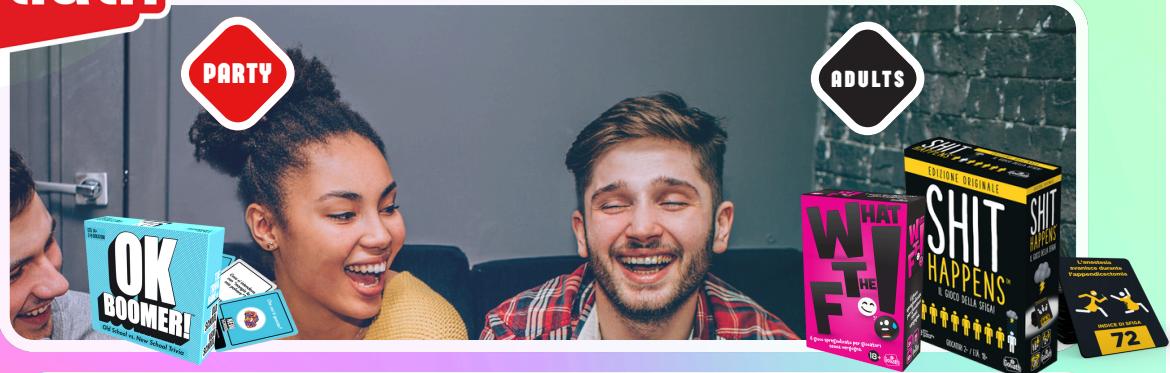
HBiz  
2ness

PATROCINIO  
Municipio 8





La nostra missione: far giocare tutta la famiglia!



#clevertogether

# MammaMag

NUMERO #29 - ANNO VII

## DIRETTORE RESPONSABILE

Franco Zanetti

## CAPOREDATTORE

Mariangela Mango

## VICECAPOREDATTORE

Francesca Iannuzzi

## ART DIRECTOR

Sara Lerose

## REDAZIONE

Mariangela Mango, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

## CONTRIBUTI

Laura Arena, Ellis Beltramini, Morena Paola Carli, Georgia Conte, Fulvia Corvasce, Giorgia Cirulli, Patrizia Desogus, Paola Iannone, Samantha Mazzilli, Margherita Rollino, Annabell Sarpato, Miriam Sommese, Graziana Trinchera

## WEB E SOCIAL

 ilclubdellemamme

 IL CLUB DELLE MAMME

 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,

questo nuovo numero natalizio di Mamma Mag nasce con il desiderio di accompagnarvi in uno dei momenti più intensi e luminosi dell'anno, con articoli pensati per sostenervi, ispirarvi e farvi sentire viste, davvero. In queste pagine parliamo dell'emozionante rivoluzione dell'identità materna nel post-parto, di bambini che gridano e delle mille sfumature delle loro emozioni, e di come affrontare la magia del Natale senza perdere il nostro equilibrio interiore.

Troverete idee creative da fare con i vostri piccoli: timbri con le foglie, attività semplici che trasformano un pomeriggio qualunque in un ricordo prezioso, e otto rituali natalizi da vivere in famiglia per costruire tradizioni che restano nel cuore. Vi accompagneremo anche tra le pieghe più autentiche del periodo: il Natale vissuto nelle famiglie reali, con imperfezioni, caos, risate e quella dolcezza che arriva solo quando ci permettiamo di essere vere.

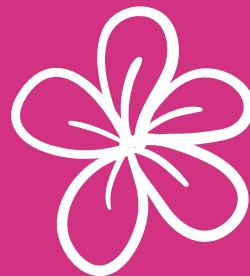
Non mancano gli approfondimenti dedicati al benessere: come gestire il sonno dei più piccoli durante le feste (senza ansie né sensi di colpa), come prenderci cura della pelle in gravidanza e post-parto, e come ascoltare il nostro corpo allenandoci seguendo il ciclo. Parliamo anche dei nostri bambini in movimento, dell'importanza dello sport, dello stretching e del supporto osteopatico, e di come ritrovare il nostro riposo quando a non dormire siamo proprio noi genitori.

Un numero ricco, caldo e pieno di spunti per vivere un Natale più vero, più leggero e più nostro.

A presto,  
Sara



## IO MAMMA



- 6** Le influencer di MammaMag
- 10** Togliere il paracapezzoli
- 11** Perché i bambini gridano?
- 12** Post parto: non è solo questione di ormoni, è una rivoluzione d'identità

## LIFESTYLE

- 13** I timbri nascosti della vite - Creiamo magia con le foglie e i colori
- 15** Frasi di Natale - Gli auguri più belli per le persone che ami
- 17** Il Natale che resta: piccoli rituali che diventano ricordi per tutta la vita
- 19** Natale, famiglie e realtà: quando la perfezione non basta (e non serve)

## FOCUS

- 20** Buoni propositi per il nuovo anno: sono davvero utili?
- 22** Natale con i bambini: tra magia e sonno (im)possibile
- 24** La pelle cambia in gravidanza e post-parto: consigli pratici e coccole beauty per vivere al meglio la maternità

## HEALTH & FITNESS

- 26** Allenarsi seguendo il ciclo: la strategia intelligente per ogni donna (anche super impegnata)
- 27** Crescere in movimento: perché il corpo dei bambini ha bisogno di libertà, sport e cura osteopatica
- 29** E quando a non dormire siamo noi genitori?

# Le influencer di MammaMag

**DENISE**

 @denise\_homedecore

**SARA**

 @esconvoltfamily

**EVA**

 @evatomasoni

**MICOL**

 @unusual\_mom

**BEATRICE**

 @bibybrigitte

**CARLA**

 @carla\_perticari

**ILARIA**

 @tresogninelcassetto

**VALENTINA**

 @valentina\_solazzi

**ADRIANA**

 @adrianadalonzo

**AMINA**

 @smilingsmiloo

**AGNESE**

 @agnecimi82

**ASHLEY**

 @ashley\_mom\_of\_triplets

**ELENA**

 @elenacortinovis\_

**ALEXANDRA**

 @momoftwo\_alexandra

**MICHELA**

 @biomamma83

**GAIA**

 @ninnamamma

**VANESSA**

 @vanessa.mezzetti

**ENRI**

 @acasaconandrea

**MARY**

 @\_.\_maryhomepink\_.

**KEREN**

 @keren\_margarita77

**ROSELLA**

 @mammachemonello\_

**MANUELA**

 @la\_manuelina\_

**RITA**

 @rita17chiaravallotti

**MORENA**

 @familympp

**MARTINA**

 @martina\_\_difusco

**ROSSELLA**

 @rossellacervone

**GLORIA**

 @la\_mamma\_della\_porta\_accanto

**FRANCESCA**

 @thecipollinasfamily

**ANGELA**

 @angy\_mamatris

**CATERINA**

 @katerinmasi

**MARIANGELA**

 @travel\_family\_advisor

**LOREDANA**

 @camy\_e\_mamy

**MARA**

 @mara\_alex93

**ELENA**

 @eletoma\_mammatacks

**DENISE**

 @denise\_scerra

**SAMUELA**

 @samy.wildearth

**GAIA**

 @gaia\_bernacchia

**ILARIA**

 @ilga92

**GIULIA**

 @giuliacaruccireallife

**MICHELA**

 @michelademarco\_flowerdesigner

**ALESSIA**

 @alessiaioriooff





@7sottoaduntetto

Mi chiamo Gloria, ho 27 anni e sono mamma di cinque splendidi bambini: tre femmine e due maschietti.

Sono una mamma pugliese che oggi vive in Calabria, dove cresce la mia grande famiglia insieme a mio marito, senza aiuti esterni. Sul mio profilo racconto la maternità nella sua verità: tra risate, video divertenti, momenti dolcissimi e l'immancabile caos che ogni giorno ci mette alla prova.

Voglio mostrare che con calma, amore e tanta determinazione tutto si può affrontare. Se avete voglia di seguire una famiglia autentica, imperfetta e piena di energia, vi aspetto nella nostra quotidianità online.



@biberon\_e\_cappuccini

Eccomi! Sono Giulia, ho 33 anni e sono mamma di 5 bimbi (8, 6, 4 anni e due gemelli di 6 mesi).

Vivo nell'Alto Piemonte, in Valle Anzasca, e gestisco un bar, una pizzeria e un centro sportivo. Mi definiscono "vulcanica" e "supermamma"; io, in realtà, mi definisco solo esaurita 😂.

Faccio tutto da sola con mio marito e, sinceramente, nemmeno io so come faccio... ma va bene così 💪.

Sul mio profilo @biberon\_e\_cappuccini trovi momenti e ricordi quotidiani della mia famiglia.

Poche parole, perché servono a poco: io sono più da fatti e concretezza.

Il mio motto? Fatto con amore, corretto zucchero.



@ileniacolarocco\_

Ciao! Sono Ilenia da Sassuolo (Modena), mamma a tempo pieno delle mie due piccole meraviglie: Vittoria (2 anni) e Mia (7 mesi).

Insieme al mio compagno, Luciano, stiamo navigando l'avventura della genitorialità. La nostra settimana scorre al ritmo del nido part-time e delle serate che si concludono rigorosamente con un film per tutta la famiglia.

Il mondo social mi incuriosisce da tempo, non nego che questa sia una strada che mi piacerebbe esplorare in futuro per connettermi con altre mamme come me!



@\_alicefava\_

Ciao, sono Alice ho 26 e sono mamma di Nicolò di 5 anni e Matilde di 1 anno.

Sono fidanzata da 7 anni con il papà dei miei bimbi, Simone che ha 33 anni.

Viviamo a Caluso, un piccolo paesino in provincia di Torino.

Sono diventata mamma di Nicolò per la prima volta che avevo appena 20 anni, per me la maternità fin dal primo momento è stata meravigliosa e non potrei desiderare di meglio.

Amo la mia famiglia e ho realizzato il mio sogno più grande, la mia famiglia, e chissà magari un giorno ci allargheremo ancora ❤️



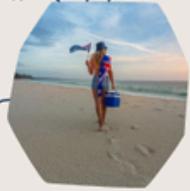
by H2Bizness

**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

# TOGLIERE IL PARACAPEZZOLI

**R**icorda: se sono stati introdotti per difficoltà di suzione va prima indagata la causa e aiutato il bambino. In caso di frenulo corto, torcicollo o varie tensioni muscolari.

Chiedi alla tua consulente.

## 1 - ATTACCO SPONTANEO

Se il capezzolo è piatto, massaggialo leggermente per stimolarlo. Quando il seno si prepara all'allattamento o è eccitato sessualmente, il tessuto del capezzolo e dell'areola è erettile e tende a contrarsi e allungarsi. Questo lo rende molto più invitante per i bambini e li aiuta ad attaccarsi meglio.

Aiuta il piccolo usando la tecnica del sandwich, ma se il bambino non ci riesce, rimetti i paracapezzoli.

## 2 - LA PRESA A SANDWICH

Tieni l'areola con la mano a forma di C. Quando il tuo bambino apre la bocca, prova a farlo attaccare in questo modo. Quando sente di più il seno in bocca, di solito è più facile per lui creare il vuoto necessario e succhiare. Di nuovo, se il bambino si dispera, rimetti i paracapezzoli per allattare e continua a provare un'altra volta.

## 4 - STIMOLA IL RIFLESSO DI SUZIONE

Prima di iniziare una poppata e quando il bambino inizia a mostrare segni di fame, inserisci il mignolo nella sua bocca (sempre pulito e con un'unghia ben tagliata), usa la punta del dito per trovare il punto di stimolazione della suzione sul palato (tra il palato duro e quello molle) e massaggia leggermente quel punto mentre il bambino succhia. Quando il bambino succhia vigorosamente, mettilo immediatamente al seno. Spesso si attacherà e succherà senza ulteriori difficoltà. Di nuovo, se si arrabbia o si dispera, rimetti il paracapezzolo il prima possibile e lascialo allattare.

## 5 - NON FARE NULLA

L'ultima opzione è aspettare e non fare nulla. La maggior parte dei bambini si "svezza" dai paracapezzoli da soli tra i due mesi e mezzo e i quattro mesi di età. Anche se all'inizio può sembrare impossibile, arriverà il giorno in cui li

rifiuteranno e non vorranno più avere a che fare con loro. E allora allatteranno direttamente dal capezzolo senza più problemi.

Cosa non fare:

- non tagliare mai la punta di un paracapezzolo, perché il bambino può farsi male
- non tagliare le alette

**Samantha Mazzilli**

Doula e Educatrice Perinatale  
Specializzata in Allattamento e Nanna

 [samantha\\_mazzilli](https://www.instagram.com/samantha_mazzilli/)



# PERCHÉ I BAMBINI GRIDANO?

**P**erchè i bambini gridano? Partendo dal presupposto che la cosa possa risultare alquanto fastidiosa e fonte di disturbo per altre persone, i bambini possono gridare per diversi motivi, a seconda della loro età, delle emozioni che provano e della situazione in cui si trovano. Il grido o il pianto, dunque, è una forma primaria di espressione per i bambini, e spesso è legato a un bisogno o a un'emozione che stanno cercando di comunicare.

## Motivi per cui i bambini gridano

Possiamo così riassumere le ragioni più comuni che possono portare un bambino a gridare. Paradossalmente potrebbe trattarsi di una prima forma di comunicazione soprattutto dei bambini più piccoli, specialmente quelli che non sanno ancora parlare. Usano il pianto o il gridare per attirare l'attenzione e comunicare i loro bisogni, come fame, sete, stanchezza o disagio. A volte, i bambini gridano semplicemente perché stanno imparando a usare la voce in modi diversi, esplorando il suono e l'intensità del loro tono.

Un altro motivo potrebbe essere legato ad uno stato di frustrazione. I bambini possono gridare quando non riescono a fare qualcosa da soli o perché non riescono a esprimere ciò che vogliono. Questo può essere causato anche da paura e ansia, ovvero situazioni nuove o spaventose, come un rumore forte o un cambiamento nell'ambiente possono spingere un bambino a gridare come risposta. Un bambino che si sente male o che ha un disagio fisico può gridare per manifestare il suo malessere.

Come abbiamo detto precedentemente può essere semplicemente un desiderio di attenzione anche nei più grandicelli. A volte, i bambini gridano per attirare l'attenzione dei genitori o degli altri adulti, specialmente se sentono di non essere ascoltati o considerati.

Avere un tono di voce alto e squillante può essere una caratteristica dei bambini più piccoli soprattutto quando giocano, perché si sentono eccitati o entusiasti.

**Georgia Conte**

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

 [mammecreative](#)



# POST-PARTO

## NON È SOLO QUESTIONE DI ORMONI, È UNA RIVOLUZIONE D'IDENTITÀ

**N**on è solo il corpo che cambia: è la percezione di chi sei. Il post-parto non è una parentesi ormonale da superare, ma un terremoto silenzioso che ridisegna la tua identità da cima a fondo. È il momento in cui una donna smette di essere soltanto figlia, compagna, professionista – e impara, spesso faticosamente, a conoscersi di nuovo.

Perché non basta accogliere un neonato: bisogna accogliere anche la nuova sé che nasce insieme a lui.

### IL MITO DELLA "NORMALITÀ" DOPO IL PARTO

Viviamo in una cultura che invita le madri a "tornare come prima". A rientrare in forma, a rientrare al lavoro, a riprendere la vita di sempre – come se la nascita di un figlio fosse un semplice intermezzo, e non un cambio di pelle. Ma la verità è che dopo il parto nulla torna esattamente com'era, e non dovrebbe. Il corpo cambia, il ritmo interiore si sposta, le priorità si riscrivono. Dietro la stanchezza cronica e le lacrime improvvise, non c'è solo un calo ormonale: c'è la complessità di una mente che cerca nuovi equilibri in un corpo e in un mondo che non riconosce più del tutto.

Le neuroscienze lo confermano: il cervello materno si riorganizza in modo profondo, potenziando le aree legate all'empatia, all'intuizione, alla vigilanza emotiva. È una vera "neuroplasticità materna", che rende la donna più sensibile, sì, ma anche più consapevole, più capace di percepire e comprendere.

### UNA METAMORFOSI CHE NON SI Vede, MA SI SENTE

Il post-parto è una soglia. Da una parte c'è la donna che eri, con le sue certezze e i suoi ritmi; dall'altra c'è la madre che stai diventando. In mezzo, un periodo sospeso in cui è facile sentirsi "in stand-by" mentre il mondo va avanti. Ti accorgi che la tua energia non è più la stessa, che le relazioni cambiano, che i pensieri si fanno più profondi e talvolta più fragili. Eppure, proprio lì, in quella vulnerabilità che la società tende a



nascondere, nasce una nuova forma di forza: quella che non ha più bisogno di dimostrare nulla, ma solo di essere.

### NON SEI SBAGLIATA, SEI IN TRASFORMAZIONE

Ogni donna attraversa questa fase in modo diverso. C'è chi si sente travolta, chi si colpevolizza per non essere "felice abbastanza", chi si isola per paura di non essere capita. Ma non c'è nulla di sbagliato in tutto questo. Riconoscere la propria fatica è il primo passo per trasformarla in consapevolezza. Il secondo è concedersi uno spazio di ascolto autentico – che sia con un professionista, con un gruppo di altre madri, o semplicemente con se stessa. La maternità non dovrebbe essere una prova di efficienza, ma un viaggio di riscoperta. È il momento in cui una donna impara a rallentare, ad accogliere, a chiedere aiuto. A ricordarsi che, prima di essere madre, è una persona che merita cura, attenzione e spazio per rinascere.

### UN NUOVO EQUILIBRIO POSSIBILE

Quando si smette di cercare la "vecchia sé" e si comincia a conoscere la "nuova", qualcosa si allinea. Le emozioni si placano, il corpo ritrova il suo ritmo, e quella sensazione di spaesamento lascia spazio a una serenità più matura. Non è più la stessa forza di prima – è una forza più dolce, più saggia, più vera.

Perché sì, il post-parto è faticoso, ma è anche un laboratorio di autenticità. È lì che molte donne, per la prima volta, imparano davvero ad ascoltarsi. E a scoprire che la luce che cercavano fuori... era già dentro di loro, solo un po' offuscata dal caos della vita nuova.

**Ellis Beltramini**

Mental Coach

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

# I TIMBRI NASCOSTI DELLA VITE

## CREIAMO MAGIA CON LE FOGLIE E I COLORI

Oggi vi propongo un'attività artistica semplice e divertente, che i bambini ameranno moltissimo, per scoprire le forme e le "venature" delle foglie di una pianta che fa un frutto bello e buonissimo. Useremo le foglie fresche come se fossero dei timbri magici per creare disegni autunnali o per decorare biglietti di auguri e di Natale o quaderni.

*Sono un frutto fatto di tante palline, tutte unite e vicine vicine.*

*Mi trovi appeso a un tralcio di vite, con foglie grandi e ben definite.*

*A volte son chiaro come l'oro, altre volte son scuro, un gran tesoro.*

*Ogni chicco ha un sapore speciale, che ti fa fare festa ed esultare.*

*Sono una vera esplosione di gusto e mangiarmi è un piacere giusto!*

*Che frutto sono?*

Avete indovinato di che frutto si tratta? Ma certo, è l'uva!

### OCCORRENTE

- Foglie di vite fresche e integre, di varie dimensioni (non secche, altrimenti si rompono!). Se non trovate le foglie di vite, potete usare anche altri tipi di foglie!
- Tempere o colori a dita (colori autunnali come rosso, giallo, arancione, marrone, ma anche verde)
- Pennelli
- Fogli di carta bianchi o cartoncini
- Un piattino di carta o una tavolozza per mettere i colori
- Un grembiule per non sporcarsi

### PROCEDIMENTO

Per prima cosa, andate a cercare le foglie! Raccogliete alcune foglie di vite cadute o prendetene qualcuna dalla pianta. Scegliete le più belle e pulite.

Preparate i colori: indossate un grembiule e preparate la vostra postazione d'artista. Mettete un po' di tempera di vari colori sul piattino.

Create il timbro magico: scegliete la prima foglia. Con il pennello, colorate la parte inferiore della foglia, quella dove le venature si sentono di più al tatto. Non dovete usare troppa acqua, il colore deve essere denso!

E ora stampate: appoggiate delicatamente la foglia con la parte colorata rivolta verso il basso sul foglio di carta.

Con le dita premete forte su tutta la superficie della foglia, stando molto attenti a non spostarla. Potete anche coprirla con un pezzo di carta assorbente e premere sopra per non sporcarvi.

Sollevate la foglia con delicatezza, partendo dal "picciolo" (il bastoncino). Ecco svelata l'impronta della foglia sul foglio!

Provate a usare foglie diverse e colori diversi. Potete sovrapporre le impronte o creare delle cornici per i vostri disegni. Lasciate asciugare bene le vostre opere d'arte!

Questa è un'attività molto amata perché combina l'esplorazione all'aperto (la raccolta) con la creatività e il risultato è sempre una piccola sorpresa.

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)





# FRASI DI NATALE

GLI AUGURI PIÙ BELLI PER LE PERSONE CHE AMI



**N**atale è un momento magico, fatto di affetto, tradizioni e condivisione. Con le festività alle porte, fare gli auguri alle persone speciali può essere più difficile di quanto si possa credere. Che sia un biglietto, un contenuto sui social , la dedica "giusta" può rendere gli auguri ancora più toccanti.

Che sia un biglietto, un contenuto sui social , la dedica "giusta" può rendere gli auguri ancora più toccanti.

Che sia un biglietto, un contenuto sui social , la dedica "giusta" può rendere gli auguri ancora più toccanti.

Non importa il suo destinatario. Che sia un familiare, un amico caro e perché no anche un collega di lavoro, spesso il cuore ha ben chiaro il messaggio da voler trasmettere, ma non è sempre scontato che si riesca a tramutare in parole il tutto.

Ed ecco che oggi vi proponiamo una mini guida, una piccola raccolta contenente frasi di auguri perfette per questo particolare periodo dell'anno.

Citazioni dal mondo della letteratura, dello spettacolo e non solo.

*"Il Natale è gioia, gioia religiosa, gioia di Dio, interiore, di luce, di pace"*

**Papa Francesco**

*"A tutti voi auguro un Natale con pochi regali ma con tutti gli ideali realizzati."*

**Alda Merini**

*"Non importa cosa trovi sotto l'albero , ma chi trovi intorno."*

**Stephen Littleword**

*"Natale non è tanto aprire i regali, quanto aprire i nostri cuori."*

**Janice Maeditere**

*"Sei insieme la quiete e la confusione del mio cuore. Buon Natale."*

**Franz Kafka**

*"La magia del Natale è non solo nel regalo, ma nell'essere presenti."*

**Taylor Caldwell**

*"Il Natale è l'amore in azione. Ogni volta che amiamo, ogni volta che doniamo, è Natale "*

**Dale Evans Rogers**

*"Il Natale è un giorno in cui si celebra l'amore, la generosità e la compassione. Che questi valori ci accompagnino tutto l'anno."*

**Meghan Markle**

*"È il Natale nel cuore che infonde il Natale nell'aria ."*

**William Thomas Ellis**

*"Il Natale è la dolcezza del passato, il coraggio per il presente e la speranza per il futuro."*

**Agnes M. Pahro**

*"Il Natale non è mai stato pensato per essere speso. È stato pensato per essere goduto."*

**Kate L. Bosher**

*"Natale non è solo una festa, è un momento per ricordare quanto siamo fortunati."*

**Oprah Winfrey**

*"Natale non è solo un giorno, è uno stato d'animo."*

**Amanda Holden**

*"A tutti voi auguro un Natale con pochi regali ma con tutti gli ideali realizzati."*

**Alda Merini**

*"Il Natale è come il mare: nessuno può impedirti di gettarci dentro il cuore."*

**Tiziano Ferro**

*"Lasciamo che Cristo nasca ogni giorno nei nostri cuori."*

**San Francesco d'Assisi**

*"Il Natale è il giorno in cui apriamo i nostri cuori un po' di più."*

**Pearl Bailey**

*"Che il Natale ci insegni a vivere ogni giorno con la stessa gioia e generosità."*

**Mahatma Gandhi**

*"Il Natale è l'arte di trasformare ogni giorno ordinario in una celebrazione straordinaria."*

**William Thomas Ellis**

*"Vi auguro un Buon Natale a tutti. Vi auguro il meglio, vi auguro di studiare, lavorare, sognare, giocare, avere un maestro. Vi auguro tutto!"*

**Papa Francesco**

*"Il vero spirito del Natale risiede nel tuo cuore."*

**Polar Express**

*"Se lo cerchi, ho la sensazione che scoprirai che l'amore è davvero tutto intorno."*

**Love Actually**

*"Il Natale muove una bacchetta magica sul mondo ed ecco, tutto è più dolce e più bello."*

**Norman Vincent Peale**

Aforismi e citazioni possono descrivere la gioia del Natale o anche riportarci al suo significato e ricordarci come viverlo.

Dunque, trovare le parole giuste per questa ricorrenza è importante perché la rende una festa capace di creare un clima di serenità, a volte nostalgico e malinconico, altre volte più allegro e spensierato nel cuore di chi li fa ed anche di chi li riceve. Non siete d'accordo?

Buon Natale!

**Paola Iannone**

 paoletta\_creativemom

# IL NATALE CHE RESTA

## PICCOLI RITUALI CHE DIVENTANO RICORDI PER TUTTA LA VITA

**C**'è un momento, tra il profumo di mandarini e il tintinnio delle luci sul balcone, in cui ci rendiamo conto che il Natale non è una data sul calendario, ma un luogo dell'anima. Un luogo fatto di attese, di mani piccole che impastano biscotti e di storie raccontate la sera, quando fuori fa freddo e in casa c'è un calore che non viene solo dai termosifoni.

Per noi mamme, il Natale è una stagione intensa: preparativi, regali, scuola, lavoro, recite, cene. Ma è anche il tempo privilegiato in cui possiamo regalare ai nostri figli qualcosa che non si scarta e non si rompe: i ricordi.

### L'arte dei piccoli rituali: il cuore del Natale

I bambini non ricorderanno perfettamente il giocattolo del Natale 2025, ma ricorderanno che ogni dicembre:

- preparavate insieme la cioccolata calda;
- accendevate la stessa candela profumata;
- leggevate "la storia vigilia" prima di dormire;
- mettevate l'ultimo addobbo sull'albero solo quando tutti erano presenti.

Questi piccoli gesti diventano ancora emotive, punti fermi che restano negli anni e faranno sorridere i nostri figli anche quando saranno grandi.

### L'arte dei piccoli rituali: il cuore del Natale

Non importa che siano biscotti un po' storti, una focaccia natalizia o le lasagne della nonna: cucinare insieme è un atto di relazione.

- Insegna la pazienza.
- Stimola la creatività.
- Nutre la fiducia dei bambini ("posso farlo anche io!").



E soprattutto permette di trasformare la cucina in un laboratorio d'amore, dove ognuno mette il suo ingrediente segreto.

La verità è che i momenti migliori non sono perfetti: sono quelli in cui vola un po' di farina, si ride perché l'impasto appiccica, o si brucia il primo biscotto.

### L'importanza di rallentare (anche quando sembra impossibile)

Le mamme vivono il Natale a ritmo doppio: organizzatrici, registe, elfi multitasking. Ma il Natale è anche l'occasione per rallentare e fare spazio al sentirsi, non solo al fare. Prova a ritagliarti:

- un'ora per un tè caldo in casa silenziosa;
- una passeggiata con il tuo bambino a guardare le luci del centro;
- un pomeriggio senza telefoni e senza programmi.

Per i bambini, la presenza è il regalo più grande.

### Un Natale più semplice è un Natale più vero

Non serve riempire la casa di oggetti. Basta riempirla di significato.

Puoi proporre ai bambini un'attività semplice ma potentissima:

scegliere insieme un gesto di gentilezza da fare come famiglia.

Donare un gioco, preparare una torta per un vicino, fare un biglietto ai nonni.

Le tradizioni più belle nascono così: senza sforzo, da un'idea gentile.

### Il regalo che resta

Quando i bambini crescono, il Natale cambia. Si trasforma, evolve, ma resta.

Resta nei profumi, nelle storie, nelle risate, nei "ti ricordi quando...?". ►

# 8 IDEE CREATIVE PER RENDERE DAVVERO SPECIALE QUESTO NATALE CON I VOSTRI BAMBINI

## 1 - Il vasetto della gratitudine

Ogni sera, fino alla vigilia, ciascun membro della famiglia scrive su un biglietto una cosa bella successa durante la giornata. La mattina di Natale li si apre tutti insieme: un regalo emotivo potentissimo.

## 2 - La passeggiata delle luci

Una passeggiata serale per scoprire le luminarie del quartiere. È un'attività gratuita, semplice e piena di magia per i bambini.

## 3 - Il "film rituale"

Scegliete un film natalizio da guardare ogni anno, sempre la stessa sera. Il nostro non può che essere "Mamma ho perso l'aereo" Un piccolo rito che crea attesa e tradizione.

## 4 - La scatola dei ricordi

Ogni anno mettete in una scatola:

- una foto della famiglia
- un disegno dei bambini
- un biglietto scritto da mamma e papà da aprire fra tanti anni

## 5 - Le cartoline ai nonni

Scrivere una vera cartolina ai nonni o a un parente lontano. Un gesto antico che profuma d'amore.

## 6 - La giornata della gentilezza

Scegliete insieme una piccola buona azione da fare come famiglia: donare un gioco, portare biscotti a un vicino, scrivere un biglietto a un insegnante.

## 7 - I biglietti fatti a mano

Qualcosa di semplice: un cartoncino, due colori, un po' di glitter. Per i bambini è un'attività creativa, per chi li riceve un dono del cuore.

## 8 - La foto davanti all'albero

Ogni anno, uno scatto nella stessa posizione. Tra qualche Natale, sarà una linea del tempo della vostra crescita insieme.

## Perché questi piccoli gesti contano così tanto?

Perché i bambini non ricordano cosa hanno ricevuto, ma come si sono sentiti. Ricordano il profumo dei biscotti, la mano della mamma mentre si accendono le luci, il papà che legge una storia sussurrata. Ricordano la presenza, non la perfezione. Il Natale che resta è quello che viviamo, non quello che allestiamo.

**Laura Arena**

Family Food Blogger

 [la\\_lauraarena](https://www.instagram.com/la_lauraarena/)



# NALE, FAMIGLIE E REALTÀ: QUANDO LA PERFEZIONE NON BASTA (E NON SERVE)

Nel mese di dicembre le famiglie cominciano a vivere il "Natale": il primo dicembre si accendono le luci e comincia il conto alla rovescia. Natale è un evento atteso da tutti, che porta gioia e festa, ma, si sa, è anche un evento che mette tutti alla prova... soprattutto le madri. Ne sa qualcosa chi, come me, sta crescendo due figlie, una piccina e una adolescente, di 8 e 13 anni.

Il Natale si sdoppia: da un lato c'è l'infanzia, quella fase in cui devi custodire la magia come fosse un panda in via d'estinzione – elfi, rituali, biscotti e tutta la scenografia luminosa. Dall'altro c'è l'adolescenza, che potremmo definire "ruvida" o, per essere diplomatici, "indipendente". Ma chi vogliamo prendere in giro? È irritante: tutto è un dramma, tutto è un fastidio, tutto è urla... e dopo due minuti arrivano coccole e scuse perché non trovano il caricabatterie. Il Natale è magico, sì: riesce a trasformare i figli in creature mitologiche – metà Grinch, metà koala.

Insomma, una casa ma due velocità emotive, in cui provare a essere sia zen che turbo. Alla fine, il noto "spirito natalizio" altro non è che un test travestito da magia. Dicembre porta il suo carico mentale nei panni di un calendario dell'Avvento, una vera e propria maratona di preparativi che lascia, nei più ampi sistemi nervosi, qualche "assenza ingiustificata". Non è un caso se persino nei classici racconti di Natale, a dicembre, tutti si preparano... a sopravvivere. Del resto, si sa: il Natale unisce le famiglie... e divide i livelli di pazienza.

Nel corso degli anni, nella mia famiglia, abbiamo introdotto un piccolo protocollo antistress: ognuno coordina un pezzetto del Natale. Una decorazione, un piatto, una canzone, un'attività. Il risultato è la redistribuzione spontanea dello stress. Non è una rivoluzione: è un modo molto pratico per ricordarci che le feste non sono un'insensata performance, ma una collaborazione.

Oggi più che mai è il momento di ripensare l'idea di Natale perfetto. Le famiglie non hanno bisogno di un'atmosfera perfetta, ma di un'atmosfera aperta alla connessione. Una comunicazione vera, non-performance. Conflitti aperti, non nascosti sotto la tovaglia rossa di Natale. Momenti in cui ognuno può sentirsi in una comoda inclusione, anche se non incarna lo spirito della festa.

Il Natale continua a essere uno dei rari momenti dell'anno in cui la famiglia si ritrova – volente o nolente – nello stesso spazio fisico ed emotivo. E questa vicinanza forzata può essere faticosa, ma offre anche nuove opportunità... sperando di non concludere il cenone con una scena truce della Guerra dei Roses. Un'occasione per osservarci e confrontarci.

La verità è che nessuna famiglia assomiglia realmente a quelle dei film. E non deve. E, meno male, aggiungerei. Il Natale non richiede perfezione: richiede di stare. Richiede di fare pace con le nostre imperfezioni. Richiede di costruire un racconto autentico, che sia nostro, cucito su misura come un bravo sarto sulle esigenze e sulle caratteristiche di ogni famiglia: sbagliata, confusionaria, caotica, esaurita ognuna a modo suo e, proprio per questo, irripetibile e unica.

Come madre e come osservatrice di altre famiglie reali, il mio augurio è semplice: possiamo finalmente festeggiare le cose a nostro modo, senza scenografia ma con sostanza. Siano feste che lasciano stanchi, ma felici; che ci permettano di vivere il Natale in modo vero, invece che in modo perfettamente fake. Perché le feste di Natale si illuminano degli amori che decidiamo di proteggere, e non delle luci artificiali scintillanti degli abeti o dei regali riciclati come quel profumo che gira di generazione in generazione, donato dalla zia Concetta nel lontano Natale del '92!

Buon Natale a tutti!

Graziana Trinchera

 paneamoreevodkasia



## BUONI PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO: SONO DAVVERO UTILI?

**C**ome per ogni nuova partenza, anche l'inizio anno porta con sé un momento di bilanci.

I primi giorni dell'anno, infatti, spesso portano con sé una rinnovata voglia di cambiamento, di fare qualcosa di diverso. Qualcosa che, magari, nell'anno precedente era stato messo un po' da parte o qualche proposito che, per vari motivi, non si è riusciti a portare avanti. Anche questa volta, quindi, i buoni propositi per il nuovo anno non tardano ad arrivare.

I buoni propositi per il nuovo anno possono essere i più svariati: mangiare più sano, smettere di fumare, perdere qualche chilo, fare più attività sportiva, essere più organizzati, usare meno il cellulare. E ancora: essere più assertivi, comprare solo cose necessarie, prendersi del tempo per sé, iscriversi ad un corso di yoga. Insomma, questi obiettivi sembrano tutti ottimi buoni propositi per il nuovo anno. Ma funziona davvero porsi degli obiettivi a inizio anno? Può rivelarsi utile? O, al contrario, essere addirittura controproducente?

### L'IMPORTANZA DI CAPIRE COSA È IMPORTANTE PER SÉ

I buoni propositi per il nuovo anno spesso nascono da un momento di bilanci. Quali sono gli obiettivi che mi voglio porre? Cosa voglio raggiungere il prossimo anno? Se i buoni propositi per il nuovo anno nascono da un'attenta riflessione su cosa si vuole per sé, su cosa è realmente importante per sé stessi, sicuramente è

un'ottima occasione di crescita. Sapere dove si vuole andare e definire passi concreti e realistici per raggiungere la propria meta è sicuramente un ottimo modo per iniziare l'anno. Definire concretamente ciò che si vuole ottenere, infatti, aiuta a orientarsi verso di esso.

Non è sempre semplice, però, definire ciò che è importante per se stessi. Spesso i buoni propositi, infatti, sono imposti dalla società che ci circonda e dal contesto in cui viviamo. Per questo è opportuno prendersi del tempo e pensare a cosa è davvero importante per se stessi.

### CONOSCERE I PROPRI VALORI

"Quali sono le cose importanti per me?" è una domanda importante che può essere opportuno farsi. Questa domanda, infatti, permette di definire quelli che sono i propri valori e, di conseguenza, pensare a quelli che sono gli obiettivi che ci si può porre per orientarsi verso la loro realizzazione.

### CONCRETIZZARE I PROPRI VALORI

Come detto sopra, conoscere i propri valori permette di iniziare a scegliere quali azioni si possono intraprendere per muoversi verso quella direzione. È opportuno che le azioni siano definite in termini concreti. "Cosa posso fare per essere un buon genitore?", oppure "Come posso prendermi cura della mia salute?" possono essere delle domande stimolo per pensare concretamente a ciò che si può fare per cercare di muoversi verso i propri valori.

## **BUONI PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO: L'IMPORTANZA DEL PROCESSO**

Stilare una lista di buoni propositi per il nuovo anno, dunque, può essere un valido modo per definire verso quali obiettivi si vuole tendere. Spesso, però accade che l'entusiasmo dei primi giorni tende a spegnersi con la quotidianità. Aumentano i giorni in cui si fatica a portare avanti gli obiettivi preposti e, spesso, come in un domino cinese, uno ad uno i buoni propositi per il nuovo anno vengono accantonati. Come evitare, quindi, di fallire nei buoni propositi per il nuovo anno?

### **PROCESSO, NON ESITO**

È importante considerare i buoni propositi per il nuovo anno come un processo e non un esito. Che significa? I buoni propositi sono un percorso. Come ogni percorso, dunque, ci possono essere dei momenti di stop, delle deviazioni, delle interruzioni. Ma se quella è la strada che si vuole percorrere vale la pena portare avanti i propri valori e le proprie azioni impegnate, anche se in un certo momento ci possono essere degli "incidenti di percorso".

### **FLESSIBILITÀ**

Definire i buoni propositi per il nuovo anno come un processo significa che è importante armarsi di flessibilità. Questo vuol dire che è importante impegnarsi nel muoversi verso la direzione scelta, ma che essa deve essere intesa come un "prendersi cura", non come un obbligo inflessibile. Ci saranno dei giorni che sarà più semplice, altri che occorrerà imporsi un po' di più, altri che si cadrà nuovamente. Ma va bene così. È la consapevolezza dell'importanza di tendere verso quella direzione da noi scelta a fare la differenza. E, pian piano, le cadute diventeranno meno frequenti.

Se ci si impone un programma senza possibilità di "cadere", il rischio è quello di sviluppare senso di colpa, inadeguatezza e svalutazione al primo intoppo. Questo non significa che non occorre impegnarsi verso quelli che sono i buoni propositi per il nuovo anno. Non significa che, allora, vale tutto. Anzi. Significa, al contrario, che i buoni propositi che abbiamo scelto sono davvero importanti per noi e che esprimono quelli che sono i nostri valori. Proprio per questo, quindi, anche quando c'è un "incidente di percorso", sarà importante rimettersi in direzione e andare verso l'obiettivo.

### **A OGNI UNO I PROPRI BUONI PROPOSITI: BUON NUOVO ANNO!**

Decidere quali sono i propri buoni propositi per il nuovo anno è una questione strettamente personale. Essi nascono da quelli che sono i propri valori e nessuno può permettersi di giudicarli. Per questo, come detto sopra, è importante che ognuno di noi rifletta su quelli che sente come propri e cerchi di coltivarli.

A volte, anche solo domandarsi cosa è importante per sé stessi e chiedersi se si sta andando verso quella direzione può avere un senso profondo, e per nulla scontato. E questo può fare la differenza.

**Dott.ssa Annabell Sarpato**  
Psicologa Psicoterapeuta  
[www.annabellsarpato.com](http://www.annabellsarpato.com)

# NATALE CON I BAMBINI: TRA MAGIA E SONNO (IM)POSSIBILE

**D**icembre è quel mese in cui tutto sembra diverso. Le luci si accendono già nel pomeriggio, l'aria profuma di pandoro e cannella, le case si riempiono di parenti che non vedevamo da mesi. È bellissimo, certo. Ma se avete un bambino piccolo, sapete bene che dietro la magia natalizia si nasconde spesso un'altra realtà: notti agitate, risvegli improvvisi, e quel momento in cui vostro figlio crolla dal sonno proprio mentre state tagliando il panettone.

Il fatto è che i bambini vivono di ritmo. Hanno bisogno di prevedibilità per sentirsi al sicuro, e il Natale – per quanto meraviglioso – è tutto fuorché prevedibile. Pranzi infiniti, cene che si allungano fino a tardi, visite a casa di amici e parenti, musica, luci, voci che si sovrappongono. Per noi adulti è festa, per loro può essere una montagna di stimoli da gestire. E quando un bambino è sovrastimolato o troppo stanco, il risultato è sempre lo stesso: fatica ad addormentarsi, si sveglia più volte, e il giorno dopo è ancora più irritabile.

Ma questo non significa che dobbiamo rinunciare al Natale o blindarci in casa alle 19:00. Significa solo che serve un po' di strategia.

Non sto dicendo che dovete fare tutto uguale a sempre. Sarebbe impossibile, e anche un po' triste.

Ma provate a mantenere almeno qualcosa di riconoscibile nella routine serale del bambino, anche quando tutto il resto è sottosopra.

Può essere una storia prima di dormire, anche se la leggete a casa della nonna. Può essere la sua copertina preferita, anche se dorme in un lettino diverso. Può essere la stessa canzoncina che cantate sempre, anche se siete in ritardo di due ore rispetto al solito. Questi piccoli rituali sono come ancora: aiutano il bambino a capire che, nonostante il caos intorno, alcune cose restano al loro posto. E questo lo tranquillizza più di quanto immaginiamo.

Una delle paure più grandi dei genitori è: "Se lo faccio addormentare in braccio o in macchina o tardi, rovino tutto il lavoro fatto finora?" La risposta breve è: no.

Le eccezioni, se sono davvero eccezioni, non cancellano mesi di buone abitudini. Anzi, fanno parte della vita. Il problema nasce quando l'eccezione diventa la norma.

Ma una cena lunga la Vigilia di Natale o un pisolino saltato perché eravate fuori? Tutto è assolutamente gestibile. L'importante è rientrare nei binari appena possibile. I bambini si riadatteranno in pochi giorni, ve lo assicuro. ►



Qualche consiglio pratico che può fare la differenza:

#### **PROTEGGETE I SONNELLINI.**

Anche se siete in giro, lasciate che il bambino dorma in passeggiino o in macchina. Un bambino che salta i pisolini arriva alla sera esausto e ipereccitato, e addormentarlo diventa un'impresa.

#### **CREATE MOMENTI DI CALMA DURANTE LA GIORNATA.**

Tra un pranzo e una cena, tra una visita e l'altra, ritagliatevi mezz'ora di tranquillità: una passeggiata solo voi tre, un momento di gioco tranquillo, una pausa dal rumore. Il bambino ha bisogno di "scaricare" gli stimoli.

#### **GUIDATE I PARENTI (CON GENTILEZZA).**

Lo so, lo so. La nonna vuole tenerlo in braccio ancora un po', lo zio lo fa saltare come un canguro, la zia continua a offrirgli dolci. Va bene, fa parte del gioco. Ma quando vedete che il bambino è stanco, prendetelo e portatelo via. Non dovete giustificarvi. Potete semplicemente dire: "Ha bisogno di un momento tranquillo" e allontanarvi. I bambini non sanno ancora autoregolarsi, tocca a noi farlo per loro.

#### **ACCETTATE CHE QUALCHE NOTTE SARÀ DIFFICILE.**

E va bene così. Non cercate la perfezione, cercate l'equilibrio.

Un bambino che dorme bene è un bambino più sereno, più disponibile a godersi davvero la festa. E voi, genitori meno esausti, sarete più presenti e più capaci di assaporare la magia di questo periodo.

Quindi sì, il Natale sarà caotico. Qualche notte sarà complicata. Ma con qualche accortezza e tanta pazienza, potete vivere le feste senza rinunciare né alla gioia né al sonno. E quando il 7 gennaio tornerete alla normalità, vi accorgerete che, tutto sommato, ne è valsa la pena.



**Dott.ssa Margherita Rollino**

Consulente del Sonno Infantile

nutrimamma.nanna

# LA PELLE CAMBIA IN GRAVIDANZA E POST PARTO:

Consigli pratici e coccole beauty per vivere al meglio la maternità

**L**a gravidanza e l'allattamento sono due momenti unici nella vita di una donna. Il corpo si trasforma per accogliere e nutrire una nuova vita, e anche la pelle vive questo cambiamento insieme a te.

Le variazioni ormonali influiscono su tutto: la pelle può diventare più secca, più sensibile e più predisposta a piccoli inestetismi come smagliature, macchie e cellulite. Anche la sudorazione può intensificarsi o cambiare odore.

Ma niente paura, mamma.

Con qualche attenzione in più e con prodotti cosmetici sicuri e mirati, puoi prenderti cura della tua pelle con dolcezza, prevenire i principali inestetismi e vivere questo periodo così speciale sentendoti sempre bella e in armonia con te stessa.

## SMAGLIATURE

Le smagliature sono tra i segni più comuni della gravidanza, dovute allo stiramento dei tessuti man mano che la pancia cresce.

La parola chiave è prevenzione: mantenere la pelle ben idratata può ridurre fino al 75% la loro comparsa.

Ogni giorno, dedica qualche minuto a massaggiare una crema corpo idratante ed elasticizzante con acido ialuronico, burro di karité e vitamina E.

E per un trattamento ancora più completo, la sera scegli un olio multifunzionale a base di mandorle dolci, cocco e argan: tre ingredienti preziosi per elasticizzare, nutrire e rendere la pelle più morbida e resistente.

## MACCHIE

Durante gravidanza e allattamento, gli ormoni possono alterare la produzione di melanina e causare piccole macchie sul viso, in particolare su fronte, guance e labbro superiore.

La migliore prevenzione è la protezione solare, sempre – anche in inverno!

Applica ogni mattina una crema viso con SPF 50+ formulata con filtri sicuri in gravidanza e post-parto.

Per un'azione più efficace, abbina un siero alla vitamina C mattina e sera prima della crema e ►





per la sera scegli una crema viso rigenerante e illuminante per ritrovare luminosità e uniformità.

### **CELLULITE**

La cosiddetta "buccia d'arancia" può comparire o accentuarsi nel post-parto, complice la ritenzione di liquidi e i cambiamenti ormonali.

Il segreto è un mix di buone abitudini: alimentazione equilibrata, idratazione costante (bevi almeno due litri d'acqua al giorno) e un massaggio quotidiano con una crema tonificante e drenante su gambe e glutei.

Piccoli gesti che, giorno dopo giorno, faranno la differenza.

### **SUDORAZIONE**

Durante la gravidanza e nei mesi successivi, è normale notare un aumento della sudorazione o un cambiamento dell'odore corporeo.

Per affrontarlo al meglio, scegli un detergente delicato, che rispetti la barriera cutanea e la flora batterica naturale, e un deodorante senza sali di alluminio, magari a base di allume di rocca e acque floreali di malva o lavanda.

Soluzioni delicate ma efficaci, per sentirti sempre fresca e a tuo agio.

Ogni segno, ogni cambiamento del tuo corpo racconta la meravigliosa storia della vita che hai accolto.

La tua pelle è testimone del tuo coraggio, del tuo amore e della tua forza.

Prenderti cura di te non è un gesto di vanità, ma un atto d'amore verso te stessa e verso il tuo bambino.

Perché una mamma che si ama, che si dedica un momento tutto suo, è una mamma che risplende – dentro e fuori.

**Dott.ssa Fulvia Corvasce**

Farmacista e Cosmetologa delle mamme

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

 dermomamma

# ALLENARSI SEGUENDO IL CICLO:

## la strategia intelligente per ogni donna (anche super impegnata)

**N**on è solo questione di forza di volontà: il nostro corpo cambia durante il mese e l'allenamento dovrebbe seguirlo. Conoscere le fasi del ciclo significa smettere di sentirsi "fuori forma" senza motivo e iniziare a sfruttare il momento giusto per ogni tipo di workout.

### MESTRUAZIONI: VAI DI SOFT

Nei giorni del ciclo l'energia può essere altalenante. Non colpevolizzarti: scegli movimento gentile, tipo camminate, yoga leggero o stretching. Aiutano anche a ridurre crampi e gonfiore. L'obiettivo? Stare bene, non superare limiti.

### FASE FOLLICOLARE: TORNA LA CARICA

Finite le mestruazioni gli estrogeni risalgono e con loro motivazione ed energia. È il momento ideale per allenamenti più dinamici: corsa, tonificazione, circuiti che ti fanno sentire power. Qui il corpo risponde benissimo e i progressi si vedono.

### OVULAZIONE: PICCO ASSOLUTO

In questi giorni siamo più forti, più coordinate, più reattive. Se vuoi fare uno sforzo in più: pesi, sprint, allenamenti intensi, questo è il momento. Solo una nota: i legamenti sono più elasticci, quindi riscaldamento super accurato.

### FASE LUTEALE: GIOCA DI EQUILIBRIO

Quando il progesterone sale possono arrivare stanchezza, nervosismo o fame "creativa". Non forzare con workout troppo intensi: meglio pilates, forza moderata, nuoto o bici. Mantieni la costanza, ma senza strafare. Nel premenstruo, poi, ascoltare il corpo è fondamentale.

### LA VERA CHICCA? ALLENI TE STESSA, NON UN CALENDARIO

Ogni donna ha un ciclo diverso. Capire quando spingere e quando rallentare ti aiuta a evitare frustrazioni e a ottenere risultati migliori. Non è "fare meno": è fare meglio, nel momento giusto.

**Giorgia Cirulli**  
Personal trainer



Per allenarti con me:

✉ [homefithome.fit](#)

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

📍 **Milano/Monza Brianza**

- Nutrizione
- Psicoterapia
- Naturopatia
- Ginecologia
- Estetica

📞 **3481114503**

✉ [info@homefithome.fit](mailto:info@homefithome.fit)

🌐 [www.homefithome.fit](http://www.homefithome.fit)

# CRESCERE IN MOVIMENTO:

perché il corpo dei bambini ha bisogno di libertà, sport e cura osteopatica

I movimento è il primo linguaggio dei bambini. Prima delle parole e dei ragionamenti c'è un corpo che esplora, cade, si rialza e impara.

Oggi più che mai i bambini hanno bisogno di opportunità reali per muoversi, sperimentare e conoscersi attraverso l'azione.

Da osteopata pediatrica e mamma, vedo quanto il movimento corretto – libero ma guidato – possa prevenire disagi futuri e costruire un benessere duraturo.

## L'ACQUATICITÀ DAI 3 MESI: IL PRIMO AMBIENTE NATURALE PER IL MOVIMENTO



L'acquaticità è una delle attività più consigliate già dai tre mesi di vita.

L'acqua permette al bambino di recuperare sensazioni simili a quelle vissute nel grembo materno, favorendo uno sviluppo armonioso.

I principali benefici dell'acquaticità sono:

- rilassamento muscolare e riduzione delle tensioni
- stimolazione di equilibrio e coordinazione
- sostegno allo sviluppo psicomotorio
- rafforzamento del legame genitore–bambino
- miglioramento della qualità del sonno

Non è uno sport, ma una palestra sensoriale perfetta per i primi mesi.

## DAI PRIMI PASSI AI PRIMI SPORT: IL MOVIMENTO COME EDUCAZIONE

Tra 1 e 3 anni i bambini hanno bisogno di spazi, percorsi, arrampicate sicure e giochi non strutturati. Sono questi movimenti naturali a cre-



are le basi per una postura corretta.

Tra i 3 e i 6 anni entrano in gioco le prime attività sportive, che devono essere formative e non competitive:

- psicomotricità
- nuoto
- danza creativa
- arti marziali
- ginnastica

Queste attività aiutano i bambini a sviluppare equilibrio, coordinazione, sicurezza e gestione delle emozioni.

## L'IMPORTANZA DELLO STRETCHING NELLA CRESCITA



Già dai 4 o 5 anni molti bambini presentano rigidità muscolari, scapole alate, dolori alle gambe o mal di testa.

Uno stretching quotidiano, anche di soli cinque minuti, può migliorare molto la postura e prevenire fastidi.

Tre esercizi utili sono:

- mobilità della colonna (gatto-mucca)
- allungamento delle anche e del bacino (posizione della farfalla) ►

- distensione delle gambe e rilassamento (gambe al muro)
- Se proposti come gioco, diventano un'abitudine piacevole.

Se proposti come gioco, diventano un'abitudine piacevole.

### IL RUOLO DELL'OSTEOPATIA NELLO SVILUPPO

L'osteopatia pediatrica sostiene la crescita lavorando su:

- mobilità articolare
- respirazione
- postura
- tensioni muscolari
- equilibrio
- conseguenze di cadute e attività sportive

È particolarmente utile nei bambini sportivi, in caso di dolori ricorrenti, dopo traumi o quando la postura appare chiusa, rigida o asimmetrica.

L'obiettivo non è correggere, ma accompagnare il corpo nel suo naturale equilibrio.

### UN LIBRO PER EDUCARE ALLA POSTURA FIN DA PICCOLI

Da queste riflessioni nasce il mio libro illustrato "Leo e la giraffa Miriam – La magia della schiena dritta", disponibile su Amazon.

Una favola che aiuta i bambini a comprendere, in modo semplice e intuitivo, l'importanza dell'ascolto del corpo e della postura corretta.

### UN LIBRO PER EDUCARE ALLA POSTURA FIN DA PICCOLI

Lasciare che i bambini si muovano liberamente, si arrampichino, esplorino e conoscano il proprio corpo è uno dei regali più grandi che possiamo fare loro.

Il movimento è libertà, crescita e prevenzione.

Sport, stretching e un supporto osteopatico mirato rappresentano tre strumenti preziosi per accompagnarli verso un futuro forte, sicuro e sereno.

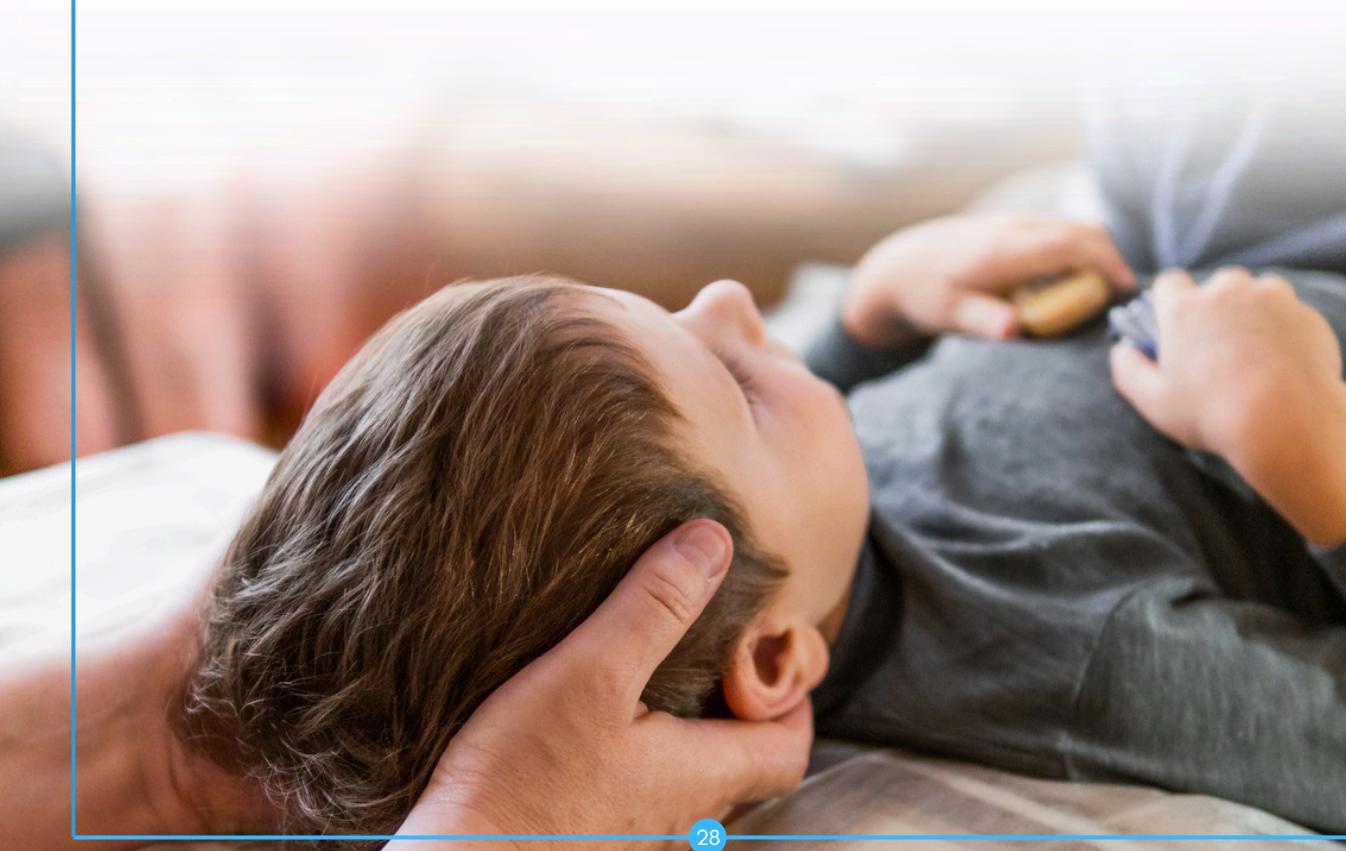
**Miriam Sommese**

Osteopatia per adulti, pediatrica, facilitazione sviluppo motorio

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

3313183933

Lecco, Milano, consulenze online





# E QUANDO A NON DORMIRE SIAMO NOI GENITORI?

L'impatto dell'insonnia sulla vita familiare e come ritrovare equilibrio anche grazie al Microbiota

**E**ssere genitori è un'esperienza straordinaria... Ma anche estremamente impegnativa. Tra impegni di lavoro, gestione domestica, esigenze dei figli e una quotidianità frenetica, il sonno diventa spesso la prima vittima. Molti genitori soffrono di insonnia, risvegli notturni, difficoltà ad addormentarsi o un sonno che non rigenera. Un problema che non incide solo sulle ore notturne, ma che si riflette profondamente sulla qualità della vita.

## QUANDO IL SONNO DEI GENITORI È COMPROMESSO

Dormire poco e male non è solo fastidioso: altera la capacità di regolare le emozioni, riduce la pazienza, aumenta irritabilità e stress. In un contesto familiare, questo può diventare una spirale difficile da interrompere:

- la stanchezza mina la lucidità nelle decisioni quotidiane;
- gestire capricci, compiti, routine serali diventa più pesante;
- la coppia si trova spesso più vulnerabile a incomprensioni e litigiosità;
- anche il rapporto con il lavoro e la propria autostima ne risente.

Un genitore che dorme poco fatica a mantenere le routine, organizzare attività, sostenere il ritmo scolastico e sportivo dei figli, e finisce per accumulare ritardi, frustrazioni e disordine in casa. Non è una questione di volontà, ma di funzionamento neurobiologico: senza sonno il cervello perde flessibilità cognitiva e capacità di pianificazione.

## PERCHÉ MIGLIORARE IL SONNO SIGNIFICA MIGLIORARE LA GENITORIALITÀ

Ritrovare un buon riposo è uno dei più potenti interventi di prevenzione del burnout familiare. Dormire bene permette di:

- regolare meglio le emozioni nei momenti di conflitto;
- avere più energia fisica e mentale;
- essere più empatici, disponibili e presenti con i figli;
- prendere decisioni più chiare e serene;
- organizzare meglio la giornata e il menage familiare.

## IL RUOLO SORPRENDENTE DEL MICROBIOTA INTESTINALE NEL SONNO

Negli ultimi anni le ricerche hanno mostrato un legame importante tra microbiota intestinale e qualità del sonno. Questo perché l'intestino dialoga costantemente con il cervello tramite il cosiddetto asse intestino-cervello, influenzando:

- produzione di serotonina (precursore della melatonina); il 90% di questa viene sintetizzata nell'intestino.
- regolazione dei ritmi circadiani;
- risposta allo stress;
- infiammazione sistemica, che può interferire con il sonno.

## MA COME CAPIRE SE IL NOSTRO MICROBIOTA HA SUBITO UNO SQUILIBRIO?

Un microbiota in disequilibrio, spesso messo a dura prova da stress, pasti irregolari, alimenti ultra-processati o antibiotici, può contribuire a ➤

insonnia, sonno leggero e risvegli frequenti. Per valutare lo stato di salute del nostro intestino esiste il test Delle Urine, facilmente eseguibile in un laboratorio di analisi.

Si tratta di un test non invasivo, che permetterà di individuare quale protocollo di ripristino intestinale sia adeguato in termini di ceppi batterici (probiotici, prebiotici), sia il caso di assumere e quale piano alimentare personalizzato sia opportuno seguire (affidati sempre ad uno specialista).

Il professionista della nutrizione può aiutarti a migliorare la qualità del sonno lavorando sul microbiota intestinale là dove sia presente uno squilibrio a questo livello.

L'insonnia sicuramente merita un'attenzione particolare e un'approccio multidisciplinare. Oggi stiamo dando attenzione a considerare il Microbiota anche per questa patologia, che può essere molto invalidante per il soggetto, e inevitabilmente per tutta la famiglia .

### **COME AIUTARE IL PROPRIO SONNO... E IL PROPRIO INTESTINO**

#### **1. Routine e igiene del sonno (senza rigidità)**

- andare a letto e svegliarsi a orari simili;
- ridurre luci e schermi la sera;
- creare un rituale semplice: una tisana, una doccia, qualche pagina di un libro;
- evitare di "recuperare" dormendo troppo nei weekend, per non sfasare il ritmo.

#### **2. Alimentazione amica del microbiota**

1. Il Piano Alimentare personalizzato è l'approccio migliore da intraprendere
2. Piccoli cambiamenti, che puoi comunque prendere in considerazione sono:
  - consumare tipi diversi di vegetali diversi a settimana (frutta, verdura, cereali integrali, spezie, semi);
  - aumentare fibre fermentabili: avena, legumi, patate raffreddate, banane non troppo mature;



- integrare alimenti fermentati: kefir, yogurt, miso, crauti;
- limitare zuccheri raffinati e cibi ultra-processati.

### **3. Gestire lo stress quotidiano con strategie comportamentali**

Respira in modo consapevole

- Prenditi 1–2 minuti per fare respiri lenti e profondi.
- Una tecnica semplice: 4–4–6
- Inspira 4 secondi → trattieni 4 → espira 6
- Aiuta a calmare rapidamente il sistema nervoso.
- Consumare almeno due tisane al giorno, in relax ,seduti con una musica che ci rilassi

L'insonnia non è un segno di debolezza, né un destino immutabile. È un campanello d'allarme che dice: "Ho bisogno di recupero, ho bisogno di cura."

Migliorare il sonno non significa solo dormire di più, ma tornare a essere genitori più presenti, più sereni e più resilienti. E spesso, sorprendentemente, il primo passo comincia dall'intestino.

Se dorme bene il genitore, dorme meglio anche tutta la famiglia.



**Dott.ssa Patrizia Desogus**

Biologa Nutrizionista

(+39) 3288677112

patriziadesogus\_nutrizionista

# il club delle mamme

Un club dedicato alle mamme.

In cui scambiarsi consigli, condividere emozioni, aiutarsi e crescere insieme!



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



@ilclubdellemamme



ilclubdellemamme



# MammaMag



dalle mamme per le mamme