

# MammaMag



TRE FRATELLINI IN VISITA  
**ALL'ACQUARIO  
DI GENOVA**

**ALLEGRIA RESORT**  
TERME E LUSO A MISURA  
DI FAMIGLIA

**BICI E VELA:**  
LA MEGLIO VACANZA CON I FIGLI

**ESOGESTAZIONE**  
AD ALTO CONTATTO

**ACIDO FOLICO**  
FONDAMENTALE  
PRIMA DEL CONCEPIMENTO!!!

**NEUROSCIENZE**  
(E SUPERPOTERI)  
DELL'AMORE MATERNO

**I RAGGI DEL SOLE**  
FANNO BENE, MA...

**PROGETTO SCHIAFFO:**  
L'INIZIATIVA PER NON DIMENTICARE  
I BIMBI IN AUTO

**IO MAMMA**  
**AIUTO**  
**DEVO RIENTRARE**  
**AL LAVORO**

FREE PRESS

ilclubdellemamme

*Presenta*

# MAMMERUN

**16 SETTEMBRE 2018**

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

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



CON IL PATROCINIO DEL

Milano



Comune  
di Milano



# MammaMag

NUMERO 1 - ANNO I  
LUGLIO/AGOSTO 2018

## Direttore Responsabile

Franco Zanetti

## Caporedattore

Mariangela Mango

## Vicecaporedattore

Francesca Canale

## Art Director

Carlo Alfieri

## Redazione

Vittorio Sassudelli

Elisa Nani

Francesca Buono

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

## Stampa

FasterPrint

Via dei Tamarindi, 10/14, 00134 Pomezia RM

## 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](mailto: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

**Mamma:** una delle prime parole per tanti bambini... passiamo una vita a pronunciarla e ad un certo punto della nostra vita iniziamo a "sentirla"! Aspettiamo che il nostro piccolo pronunci queste cinque magiche lettere per mesi, per renderci poi conto che da quella piccola bocca, uscirà "Mamma" in qualsiasi momento della sua e della nostra giornata e perché no, anche della notte!

Una parola così dolce e piena di significato, che ha il potere di commuovere, emozionare, "esaurire" quando ripetuta all'infinito, ma così speciale che ci rende tanto orgogliose di esserlo.

Per tutte le donne che sono già mamme, per quelle che lo stanno per diventare e anche per quelle che ancora non lo sono, nasce MammaMag, il magazine per le mamme di oggi, un aiuto per vivere al meglio il ruolo più difficile e meraviglioso del mondo.

Tante informazioni, consigli, risposte utili e autorevoli, per tutte quelle mamme contemporanee, sempre più attente ed esigenti. Tanti saranno gli argomenti che tratteremo: viaggi ed esperienze, vita da mamma, allattamento, recensioni, alimentazione e per inviare suggerimenti, richieste, domande o proporre nuovi argomenti da trattare questa è la mail [info@mammamag.it](mailto:info@mammamag.it)

**Buona lettura!**

Francesca

In Copertina

Photo: Created by Prostooleh - Freepik.com



# Vacanze attive in libertà!

In famiglia, quando tutti ci si diverte.

[www.mondovela.it](http://www.mondovela.it)  
[www.mondobici.it](http://www.mondobici.it)

**MONDOVELA**  
yachting & vacanze

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

**MONDO**  **BICI**



08

TRE NANETTI IN VISITA ALL'ACQUARIO DI GENOVA

10

ALLEGRIA RESORT  
TERME E LUSSO A MISURA DI FAMIGLIA

14

BICI E VELA:  
LA MEGLIO VACANZA CON I FIGLI

16

AIUTO, DEVO RIENTRARE AL LAVORO!



18

ESOGESTAZIONE AD ALTO CONTATTO

22

ACIDO FOLICO FONDAMENTALE  
PRIMA DEL CONCEPIMENTO!!!

24

NEUROSCIENZE (E SUPERPOTERI)  
DELL'AMORE MATERNO

26

I RAGGI DEL SOLE FANNO BENE, MA...  
INTERVISTA AL DR. MARIO PUVIANI

28

PROGETTO SCHIAFFO: L'INIZIATIVA  
PER NON DIMENTICARE I BIMBI IN AUTO

30

LIBRI: I MIRABOLANTI INCONTRI DI ADE





# IL DENTISTA DEI BAMBINI

SAI CHE IL TUO BAMBINO HA UN DENTISTA SPECIALE?

NEI CENTRI "MY DOC-IL DENTISTA  
DEI BAMBINI" I TRATTAMENTI  
DEDICATI AI BAMBINI SONO  
DIVERSI RISPETTO AI GRANDI...



Visita il nostro sito :

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

38 CENTRI IN TUTTA ITALIA





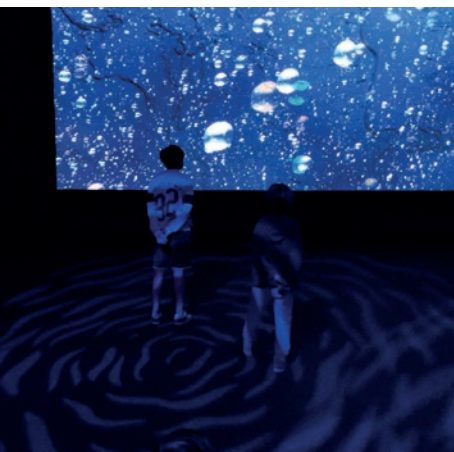
# TRE FRATELLINI IN VISITA ALL'ACQUARIO DI GENOVA

A CURA DI **MARIANGELA MANGO**

**U**ltimo week end di aprile, Genova, la primavera si fa sentire, la natura urla i suoi colori, i limoni liguri profumano, la giornata è perfetta; con mio marito decidiamo di regalare ai nostri tre nanetti (si fa per dire) la tanto desiderata visita all' Acquario di Genova, meta perfetta per stimolare i sogni dei bambini. Ci alziamo presto, verso le sette, nel nostro appartamento affittato per l'occasione e posizionato a pochi minuti dal Porto Vecchio. Alle otto parcheggiamo l'auto e cerchiamo un bar dove fare colazione.

Il porto Vecchio di Genova e' accogliente, ben organizzato, studiato per accogliere imponenti flussi

di turisti. Dopo vari cornetti, succhi cappucci e caffè la truppa si dirige verso l'Acquario. I bimbi sono emozionati, non vedono l'ora. Andrea, prima media, e' colmo di curiosità e desideroso di vedere finalmente dal vivo tutti quegli esseri viventi, vertebrati e non, fino ad oggi ammirati solo in tv. Mattia, quarta elementare, è lo scienziato della famiglia, e non vede l'ora di catalogare quanto vedrà per riportarlo poi agli amichetti milanesi. Infine c'è Nicolò, sette anni, il cucciolo, colmo delle sue fresche emozioni targate Cartoon Network e desideroso di scoprire cosa offre il mondo reale. Appena entriamo ci aspetta subito un momento emozionante; prima di accedere all'acquario e' d'obbligo attraversare una sala adibita



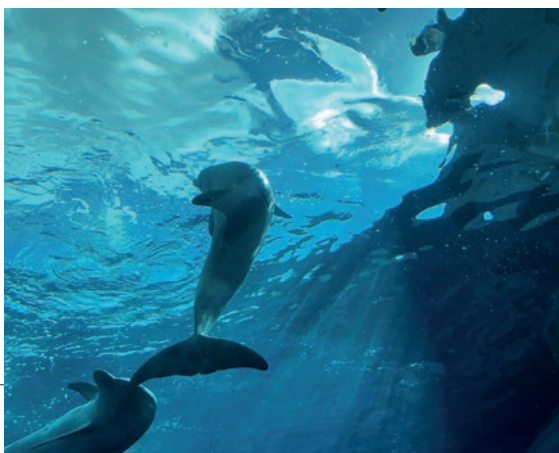
a cinema, dove a rotazione viene proiettato un video che racconta l'evoluzione della terra, dei mari e delle acque. La sala è buia, importante, dotata di uno schermo grandissimo, e l'atmosfera inizia ad essere magica; i bimbi alzano la testa, con gli occhi sognanti, attaccati allo schermo, mentre le immagini scorrono via veloci. Finito il video iniziamo il giro, ed è davvero uno spettacolo; l'acquario con i suoi 11 milioni di litri d'acqua ospita oltre 400 specie animali in circa 200 vasche, per un consumo giornaliero di un centinaio di kg di verdura. E' davvero impossibile descrivere tutti i pesci che abbiamo visto, ma alcuni sono davvero degni di menzione.

Uno dei primi è stato il lamantino, lunghissimo, carino, un ottimo impatto per l'emozione dei bambini. Poco più avanti incontriamo uno dei re dei mari, lo squalo, da sempre croce e delizia delle emozioni dei nostri bimbi; dalle forme sinuose, gli squali nuotano con stile regale e non disdegnano qualche puntata verso il vetro per divertire grandi e piccini. Ovviamente non potevano mancare foche e pinguini, protagonisti di tanti cartoni animati e per questo in cima alle classifiche di gradimento dei nostri

tre nani. I pinguini in particolare sono stati molto apprezzati, grazie alla loro immensa simpatia. Uno dei momenti più particolari è stata senza dubbio la visita alla vasca delle razze, una esperienza tattile davvero unica, dove grandi e piccini hanno potuto accarezzare questi strani pesci. Le Meduse si sono piazzate nelle prime posizioni nella classifica dei bimbi, grazie a colori che le rendono magiche.

E' obbligatorio poi raccontare del Caimano, animale che da sempre incute timore ai bambini; vederlo da vicino è stato emozionante e pauroso allo stesso momento, una bella sensazione. Mi piace chiudere questo racconto parlando della vasca dei Delfini, enorme ed emozionante; è una vasca duple face, la puoi vedere da sopra, ammirando le acrobazie dei delfini, o da sotto, attraverso spessi vetri, dove puoi osservare lo stile sinuoso di questi simpaticissimi mammiferi. Concludendo, è stata una esperienza magnifica, che consiglio a tutti coloro che desiderano

trascorrere una giornata magica, fuori dalla norma, dove staccare per un giorno dalla quotidianità ed immergersi in ogni senso negli undici milioni di litri d'acqua del bellissimo Acquario di Genova.



# ALLEGRIA RESORT

## TERME E LUSO A MISURA DI FAMIGLIA

In Austria, un complesso alberghiero fa la gioia di chi viaggia con i bambini. Merito del grandissimo impianto delle Terme di Stegersbach, ma anche delle soluzioni per il soggiorno e della sua posizione unica: l'Allegria Resort si trova immerso tra le soleggiate colline del Burgenland meridionale, perfetto punto di partenza per itinerari alla scoperta di questa regione

A CURA DI ELISA NANI

**U**n hotel 4 stelle, un gigantesco parco termale, una magnifica SPA e il più grande impianto golfistico di tutta l'Austria (il Reuters Stegersbach-Lafnitztal): tutto questo compone il "mondo" di Allegria Resort, nel Burgenland meridionale, la nuova struttura dedicata alle vacanze in famiglia. Tra i suoi punti di forza, l'offerta fortemente diversificata e adatta per ospiti di tutte le età, che spazia dal benessere allo sport, fino al puro divertimento. Grande attenzione anche alla sostenibilità della vacanza, intesa a 360°: sia dal punto di vista dell'impatto ambientale – Allegria Resort è stato ad esempio costruito con materiali locali, come l'abete rosso – sia dal punto del rapporto qualità/prezzo: qui i servizi di alto livello sono offerti a tariffe concorrenziali, senza dimenticare che la "pensione completa Plus" si presenta come una

comodissima formula di soggiorno alla quale non è necessario aggiungere davvero nulla. In più il complesso – che si trova 130 km a sud di Vienna (dove arrivano diverse compagnie aeree, anche low cost), a 180 km dall'aeroporto di Bratislava (collegata a Bergamo con volo diretto) e a circa 3 ore di auto da Trieste – è facilmente raggiungibile dall'Italia (sia da Vienna che da Bratislava, l'hotel mette a disposizione un servizio di taxi convenzionato). Infine la sua posizione è davvero strategica per chi vuole visitare la zona: il Burgenland meridionale è un incanto, con le sue colline ricoperte di vigneti, i castelli e le fortezze medioevali.

### UN RESORT A MISURA DI FAMIGLIA

All'Allegria Resort tutto è pensato per rendere piacevole il soggiorno a chi viaggia in famiglia: così anche l'accoglienza si distingue per grande versatilità





e flessibilità, con personale che parla italiano sia nei ristoranti che alla reception. Il resort dispone in totale di tre distinte zone residenziali: la zona Village, con camere doppie a tariffe molto vantaggiose, la pratica soluzione Family, con camere comunicanti o appartamenti, modulabili a seconda delle singole esigenze, e infine le camere Residenz, doppie o suite, grandi, luminose, soleggiate e molto tranquille. Due i ristoranti, cui si aggiungono un bar e il chiosco delle terme, perfetto per pranzetti veloci o semplici snack. Alle terme si trova anche la pizzeria “Da Fabio”, che sforna ogni giorno pizze fragranti. Tra le novità, anche una deliziosa gelateria. Massima attenzione

alla scelta degli ingredienti, il più possibile di stagione e regionali: burro bio, salumi, Speck, frutta e verdura provengono dai contadini della zona, i succhi di frutta vengono prodotti direttamente a Stegersbach, come la pasta fresca e le confetture. La fornitissima cantina offre, e non potrebbe essere diversamente, un'ampia scelta di vini del Burgenland. Infine, Allegria Resort Stegersbach by Reiters è tra i vincitori dei Travelers' Choice® Awards 2018 di TripAdvisor. Un grande risultato, che certifica il gradimento degli ospiti che nel corso del 2017 hanno visitato la struttura e che hanno fatto sì che l'Allegria Resort fosse incluso tra i 25 migliori alberghi austriaci nella categoria “family”.



## IL PARADISO DEGLI SPORTIVI, GOLFISTI COMPRESI

Anche lo sport è in primo piano all'Allegria Resort: merito innanzitutto del Reiters Golfschaukel Stegersbach-Lafnitztal, la più grande struttura golfistica dell'Austria: su un'area di 190 ettari si trovano due campi da 18 buche, un campo da 9 buche, un percorso fun da 5 buche, due driving rangers, due putting-greens, un'area pitching/chipping e la Simon Tarr Golf Academy. Tutt'intorno, prati e vigneti a perdita d'occhio. Il primo tee dista solo pochi passi dall'Hotel Allegria; inoltre gli ospiti hanno sconti sul

di scoprire Stegersbach e la sua regione, così come le escursioni organizzate dalla scuola di equitazione dell'hotel. Senza dimenticare i 600 km di piste ciclabili, che si perdono in paesaggio punteggiato di castelli e fortezze medioevali. Non lontano si trova anche il Parco avventura Stegerspark: 9.000 mq, sei diversi percorsi e più di 45 installazioni, per tutti coloro che hanno voglia di divertirsi in mezzo alla natura. Infine, per gli amanti del vino, imperdibile il Kellerviertel – il “quartiere delle cantine” – di Heiligenbrunn: un insieme vasto e praticamente immutato di cantine (108 in tutto, protette dal vincolo di patrimonio



green fee giornaliero, sia nella struttura golfistica privata di Stegersbach-Lafnitztal, sia nel partner club Reiters Golf & Country Club Bad Tatzmannsdorf (prezzi a partire da 19 euro per greenfee).

In hotel invece ci si tiene in forma nella moderna palestra con vista panoramica, sui campi da tennis dell'UTC Stegersbach o ancora nella grande arena per il running, la camminata e il nordic walking.

Nei dintorni, castelli e cantine sulla “Walk of Wine” La Bewegungsarena, con venti percorsi segnati per passeggiate, escursioni e walking, permette agli ospiti

storico) in uso sin dal XVIII secolo. Quelle più antiche hanno ancora il tetto ricoperto di paglia e custodiscono presse risalenti al XVII secolo. E ancora, per gli appassionati di enologia, c'è la “Walk of Wine”: circuito escursionistico per conoscere i viticoltori del Burgenland, patria di vini di riconosciuta eccellenza.

Ulteriori informazioni:

### ALLEGRIA RESORT STEGERSBACH

by Reiters, Golfstraße 1, 7551 Stegersbach, Austria  
Tel. +43-3326-500-0, [info@allegria-resort.com](mailto:info@allegria-resort.com)  
[www.allegria-resort.com](http://www.allegria-resort.com)



COSA FACCI OGGI  
CON IL MIO BAMBINO?

**gobimbo**

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E  
SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!



laboratori

SCARICALA GRATIS



Disponibile su  
**App Store**



DISPONIBILE SU  
**Google play**



mostre

O VAI SUL SITO  
[www.gobimbo.it](http://www.gobimbo.it)



lingue

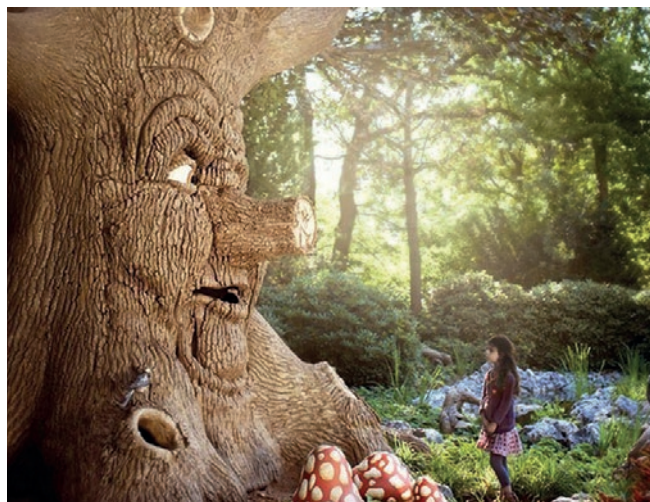


# BICI E VELA: LA MEGLIO VACANZA CON I FIGLI

**La vacanza giusta con bimbi e ragazzi dai 4 ai 14 anni, ma anche più piccoli o più grandi. A vela e in bici si trova la formula perfetta: si divertono i figli e si divertono e rilassano anche i genitori.**

A CURA DI **VITTORIO SASSUTELLI**

**T**rovare una vacanza adatta a genitori e figli non sempre è facile, soprattutto se si vogliono trascorrere delle giornate attive e nello stesso tempo rilassanti e divertenti con il coinvolgimento di tutta la famiglia. Ecco allora l'idea: in bici o in barca a vela, due possibilità che racchiudono



tutti gli ingredienti giusti per fuggire la noia, stimolare la curiosità e l'intraprendenza di bambini e ragazzi, dando anche ai genitori il piacere di una piccola avventura. Il cicloturismo è viaggio ecologico nella natura e nella storia, la vela è mare allo stato puro: basta scegliere un itinerario o una crociera formato famiglia e la super vacanza è servita!

Un'avventura da piccoli marinai, veleggiando in tranquillità fra spiagge meravigliose, calette, villaggi incantati. Una vacanza in barca a vela è un'esperienza esaltante per genitori e figli. Tutti i giorni una breve navigazione per approdare ogni volta agli angoli più belli del Mediterraneo. Tanti bagni, divertimento, e qualche nozione di vela, magari al timone, come veri capitani. Con Mondovela, storico operatore di viaggi e crociere in barca a vela, è possibile noleggiare barche o catamarani comodissimi, perfetti per accogliere genitori e figli, condotti da skipper esperti e disponibili e, volendo, con ulteriore assistenza a bordo. Oppure, se si è autonomi, si può noleggiare la sola imbarcazione, ma tutto è pensato per una vacanza a contatto con il mare in piena sicurezza. Una piccola casa navigante completamente attrezzata, che vi porta a spasso fra le coste più belle anche solo per un weekend (ad es. in Liguria, Toscana, Costa Azzurra) già a partire da maggio, e con un po' più di tempo a disposizione in Sardegna, alle Egadi, in Grecia o Croazia, selezionando le rotte più facili e adatte ai lupetti di mare. In sella percorrendo strade sicure in mezzo alla natura o borghi affascinanti ricchi di storia. Una vacanza davvero ecologica, scoprendo ogni giorno tante sorprese e occasioni di divertimento. La bicicletta è il mezzo ideale se si vuole fare un viaggio di conoscenza all'aria aperta che anche ragazzi e bambini possono apprezzare, per il piacere di stare in famiglia muovendosi in autonomia e in piena libertà. Mondobici organizza dei tour appositamente pensati per famiglie, scegliendo percorsi accessibili e sicuri e garantendo un'adeguata assistenza. Le proposte cicloturistiche comprendono alberghi, hotel e agriturismi "amici della natura", il trasporto dei bagagli e il supporto per eventuali problemi tecnici lungo il percorso. Fra le mete classiche l'Olanda (il paradiso dei ciclisti), il Belgio, l'Austria, La Francia e la new entry Slovenia, a tutta natura.

**Per informazioni Mondovela:**

*info@mondovela.it*

Tel. +39 02 4819071 - Fax +39 06 64245195



# AIUTO, DEVO RIENTRARE AL LAVORO!

**D**opo la maternità arriva per la donna il tanto temuto momento di rientrare al lavoro. “Ce la farò?”, “come potrò organizzarmi?”; “A chi lascerò il mio bimbo?” sono alcuni dei tanti interrogativi che ogni mamma si pone in questa fase sicuramente complessa. Per la mamma può essere doloroso affrontare questo passaggio perché ha creato un’unione gratificante e perché tornare al lavoro significa, in qualche modo, tornare ad essere quella di prima essendo cambiata profondamente.

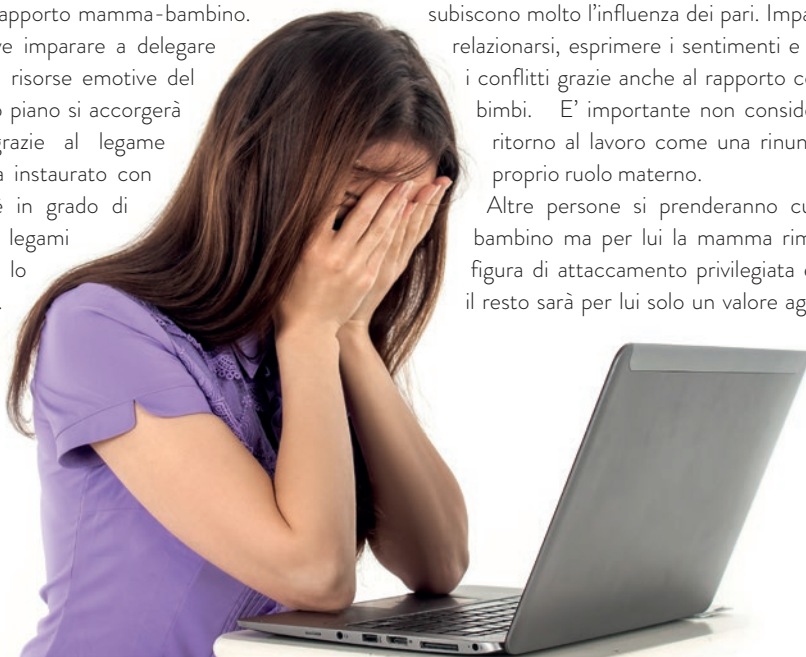
Il rientro al lavoro è una tappa fondamentale dell’evoluzione del rapporto mamma-bambino. La mamma deve imparare a delegare e a fidarsi delle risorse emotive del piccolo. E piano piano si accorgerà che proprio grazie al legame che il bimbo ha instaurato con lei, il piccolo è in grado di costruire altri legami e relazioni che lo arricchiranno.

Grazie alla lontananza mamma e bambino scopriranno l’emozione di ritrovarsi dopo essere stati lontani, capiranno che essere lontani non significa non amarsi e che la mamma torna sempre. Questo processo educa alla frustrazione e alla tolleranza della separazione, evento inevitabile e importante nella vita.

Ogni bimbo, salvo casi particolari, ha buone capacità di adattamento e in più l’esperienza di emanciparsi dalla mamma arricchisce il suo mondo.

Avere a che fare con altri adulti allarga le sue relazioni e gli insegnerà modalità diverse di interagire col mondo. Inoltre, i bambini già in età prescolare subiscono molto l’influenza dei pari. Imparano a relazionarsi, esprimere i sentimenti e gestire i conflitti grazie anche al rapporto con altri bimbi. E’ importante non considerare il ritorno al lavoro come una rinuncia del proprio ruolo materno.

Altre persone si prenderanno cura del bambino ma per lui la mamma rimane la figura di attaccamento privilegiata e tutto il resto sarà per lui solo un valore aggiunto.



Il distacco può dirsi avvenuto quando il bambino sviluppa la consapevolezza che alla separazione segue un ricongiungimento e impara che nel distacco non «perde» la mamma perchè ha interiorizzato quel legame che porta alla fiducia di base e alla possibilità di esplorare il mondo.

Rispetto a quale sia il momento migliore per compiere il passo del rientro al lavoro non esiste una risposta univoca. Per alcuni esperti potrebbe essere dopo il primo anno di vita quando la dipendenza dalla mamma è ridimensionata e il piccolo è un po' più autonomo. In ogni caso, è consigliato evitare il periodo degli 8/9 mesi, età della paura dell'estraneo e dell'ansia di separazione. Far coincidere questa fase col rientro al lavoro della madre può creare un maggiore disagio nel bambino. Va tenuto comunque conto che solo a partire dai due anni il bimbo è

attratto dagli altri bimbi ed inizia a relazionarsi con loro. Prima il gioco è più solitario e prevale l'esplorazione e la conoscenza.

Le alternative possibili tra cui scegliere sono: Nonni, nido/tagesmutter, babysitter. Sono alternative diverse, nessuna è migliore dell'altra. È bene sedersi a tavolino con calma soppesando pro e contro, sapendo che la scelta che verrà fatta sarà quella tarata sulla situazione che la famiglia sta vivendo in quel momento. Ci si può dare una scadenza per valutare se va bene come scelta. Dandosi la possibilità di rettificare: nulla è per sempre.

**Martina Berta**

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

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

## ALCUNI CONSIGLI UTILI E PRATICI

**1** La cosa migliore, ove possibile, è organizzare il ritorno al lavoro in modo graduale. Questo rende meno dolorosa la separazione e più serena la coppia mamma-bambino.

**2** Non sentirsi insostituibili, questo crea un eccessivo attaccamento a lungo andare negativo.

**3** Dargli tempo per abituarsi alla nuova routine.

**4** Affidarlo con fiducia.

**5** Allontanarsi col sorriso.

**6** Dare al bimbo un "oggetto transizionale", peluche o

pupazetto al quale è molto legato e che facilita il distacco e l'adattamento in un luogo nuovo.

**7** Non portare regali quando si torna a casa la sera (si rischia infatti di evidenziare la propria assenza e il desiderio di riparare). Piuttosto è importante, appena si rientra dal lavoro, dedicare almeno venti minuti solo al bambino, posticipando le altre faccende oppure delegandole ad altri.

**8** Spiegare al bambino cosa succederà nella giornata (tramite parole o immagini, a seconda dell'età), condividere il programma della giornata e quando ci si ritrova raccontarsi cosa è successo.

**9** Creare dei rituali per salutarsi (es filastrocca, abbraccio cantato e quello che vi suggerisce la fantasia)

**10** Sapere chiedere aiuto a educatrici oppure esperti se ci sono delle difficoltà specifiche

**11** Organizzarsi col tiralatte se si vuole proseguire l'allattamento.

**12** Riappropriarsi gradualmente di un tempo ed uno spazio dove non essere solo mamma. Prendersi del tempo per sé, che sia per il lavoro oppure per altro, non vuol dire non essere una brava mamma. Bensì coltivare tutti i ruoli che si hanno e tornare poi dal proprio figlio più disponibili e realizzate.



# ESOGESTAZIONE AD ALTO **CONTATTO**: NON SI TRATTA DI VIZI, **MA DI AMORE!**

A CURA DI **FRANCESCA CANALE**

**T**anti paletti che mi ero prefissata prima di diventare mamma, sono miseramente caduti una volta preso il mio fagottino tra le braccia e aver capito il significato di “amore incondizionato”. Possiamo chiamarlo in tanti modi, ora si usa molto il termine “alto contatto”, ma la verità è che la natura pensa a tutto ed esiste una parola magica che indica i 9 mesi dopo il parto: esogestazione.

Se ne parla sempre riferendosi al bambino, ma credo che valga anche per la mamma e quindi siano 9 utilissimi mesi per il binomio neomamma-neonato, per conoscersi e imparare l'una dall'altro. Si perché

come raccontato benissimo nel libro “Lettera a una mamma appena nata” di E. Setnikar, quando viene al mondo un bambino in realtà nasce con lui anche la sua mamma, fino a quel momento semplicemente donna.

Torniamo all'esogestazione, questa parola che sembra così difficile ma che si può facilmente riassumere in: grande bisogno di amore e contatto. Cerchiamo di capire meglio con questo bellissimo video che in poco più di un minuto e mezzo ci fa vedere cosa succede dal concepimento alla nascita:

Sorvolando sul fatto che mi commuovo ogni volta che lo vedo, complice anche la colonna sonora di “Edward

mani di forbice"... qualcuno della scuola "niente vizi" mi può gentilmente spiegare come può un esserino che non esisteva, che si ritrova a vivere 9 mesi nella pancia della sua mamma (endogestazione), interagendo solo con lei, sentendo solo il battito del suo cuore, la sua voce, il suo respiro, al buio, al caldo, in un ambiente acquatico silenzioso e rilassante... non avere quantomeno la necessità di stare in braccio una volta nato?

Anche gli adulti spesso hanno difficoltà ad abituarsi a nuove situazioni ed è assolutamente comprensibile, ma perché una creaturina nuova nuova che di botto si ritrova al freddo, alla luce, all'asciutto, in mezzo ai rumori, stimolata da odori nuovi, non dovrebbe aver bisogno di avere accanto l'unica "cosa" che conosce? Secondo me l'esogestazione dovrebbe essere all'insegna dell'alto contatto, cercando di dare al nostro bimbo tutti gli elementi di cui ha bisogno per passare dalla vita intrauterina a quella del mondo. Sono sicura che non sarebbe nemmeno tanto difficile per una neo-mamma aiutarlo in questo passaggio, perché è l'istinto che permette di muoversi nel modo giusto, il problema sono gli interferenti, gli intrusi... e non mi riferisco al ciuccio e al biberon!!

Un bambino di pochi giorni, mesi non è furbo!!!

Mettiamocelo in testa, non piange perché ha in mente qualche strategia strana e complessa. Non complotta per fregare i genitori... Una frase ormai "storica" che rende benissimo l'idea è: "L'aria si vizia, i bambini no!" Durante l'esogestazione un bimbo piange per diversi motivi, perché ha fame, ha sonno, deve fare la cacca, vuole contatto, vuole la sua mammaaaaa: UNICO contatto col mondo esterno per nove lunghi mesi, per noi un tempo breve, per lui tutta la sua pre-vita! Vuole sentire il suo odore, la sua voce, il suo cuore, il suo calore... possiamo dargli torto? Anche gli adulti in ambienti nuovi cercano il supporto di persone che conoscono, per sentirsi meno spaesati... per un "grande" va bene per un bimbo no?

Ovviamente come in tutte le situazioni credo che la verità stia nel mezzo, per questo estremizzare non è mai una buona cosa, ma se devo sbagliare preferisco farlo per il troppo amore che per il troppo poco!

Partiamo dalla nanna: "se dorme nel lettone a 16 anni dormirà ancora con voi"... noooo se fa co-sleeping acquisirà sicurezza e saprà che se ha bisogno non è solo, questo lo renderà più tranquillo nei momenti in cui dormirà nel suo lettino. Io ho adorato la culla next to me della Chicco, mia grande alleata in allattamento!



La consiglio a tutte le mamme, permette di fare co-sleeping dando però la possibilità ad ognuno di avere uno spazio e quindi di non avere rischi quando il bimbo è molto piccolo!

Passiamo alla pappa e al mio caso specifico che ho fatto allattamento a richiesta: “Ma sta sempre attaccato alla tetta?” “Sì! Sì! Sì!” E’ l’estate più calda degli ultimi 20 anni e mio figlio non vuole solo mangiare e avere un contatto con me... ha sete!!!! E’ così difficile da capire, mentre tu adulto criticone accaldato anneghi nell’estathé? E alla seconda obiezione che so già che sta per arrivare rispondo un sonoro :”No!” Non gli do, acqua, tisana o camomilla... sono dell’idea che sino allo svezzamento ha tutto ciò di cui ha bisogno nel mio latte... e poi facciamo a capirci se sta attaccato al biberon dell’acqua va bene, alla tetta no? Ma lo attacco alla mia, non alla tua! Giuro che non chiederò a nessuno i soldi per rifarmi il seno, quindi potete tutti stare tranquilli e non continuare con questi consigli non richiesti!

Babywearing: questo sconosciuto! Portiamo i nostri

bimbi... ed ecco arrivare la voce, purtroppo neanche tanto fuori campo: “non sei mica un canguro... ti spaccherai la schiena!” Sbagliato ancora una volta, un supporto corretto aiuta mamma (o papà) e bambino. Il contatto e la posizione raccolta e avvolta che ricorda quella del grembo materno, tranquillizzeranno il neonato e tutto sarà più semplice!

Con un’esogestazione corretta e “contattosa”, intorno ai 9 mesi quando il bimbo è più propenso a conoscere il mondo, ci sarà un graduale distacco, nuovi sapori oltre a quello del latte inizieranno a prendere il sopravvento, il movimento comincerà ed essere una parte importante della vita del piccolo e tanti stimoli esterni lo porteranno ad una maggiore “indipendenza”... si potrà vivere questo momento come una conquista, non una forzatura... perchè rispettare i tempi, assecondare le necessità e seguire l’istinto è il consiglio non richiesto che mi sento di dare ad una mamma e al suo bimbo! Arriverà prestissimo il momento in cui coccole, baci, abbracci e carezze, diventeranno merce rara... e allora quanto rimpiangeremo questa esogestazione ad alto contatto!



A faint, light-colored line drawing of a woman with long hair, holding a baby close to her face. The drawing is centered within a large, white, decorative frame that has a scalloped, hand-drawn appearance. The frame is set against a background of vertical stripes in shades of pink and blue.

# Allattando

*per confrontarsi durante e delicato  
periodo dell'allattamento*

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



# ACIDO FOLICO

## FONDAMENTALE PRIMA DEL CONCEPIMENTO!!!

A CURA DI **FRANCESCA CANALE**



**O**ra mai sono anni che si parla di acido folico e degli indubbi vantaggi dell'assunzione di questo in gravidanza, i ginecologi lo consigliano e prescrivono non appena andiamo da loro sventolando il nostro bel test positivo e il nostro foglietto con le beta in crescita, orgogliose ed emozionare.

Purtroppo però ancora tante mamme non sanno che l'acido folico va preso prima del concepimento!!

Ma andiamo con ordine :

### Acido folico e folati, che differenza c'è?

Entrambe sono vitamine del gruppo B, note col nome di vitamina B9. I folati sono composti presenti naturalmente negli alimenti, e vengono pertanto assunti attraverso l'alimentazione dal momento che il nostro fisico ne produce in quantità piuttosto limitate. L'acido folico, invece, è una molecola di sintesi e quindi può essere introdotta solo attraverso l'assunzione di integratori.

### A cosa servono?

Sono fondamentali per tutte le nostre cellule, come quelle del sangue e della pelle, che vanno incontro a processi di rapida differenziazione e proliferazione, in quanto sono coinvolti nella sintesi di DNA, RNA e proteine. Per questo motivo sono fondamentali nello sviluppo dell'embrione, quando si formano i primi abbozzi degli organi.

### Perché assumere acido folico?

Spesso da sola l'alimentazione non è in grado di coprire il fabbisogno di folati, per questo se si sta

programmando una gravidanza è opportuno assumere integratori di acido folico. Tanti sono ormai gli studi che dimostrano che, con un'assunzione adeguata di acido folico è possibile ridurre del 70% il rischio di malattie congenite come quelle legate a difetti del tubo neurale (ad esempio la spina bifida)

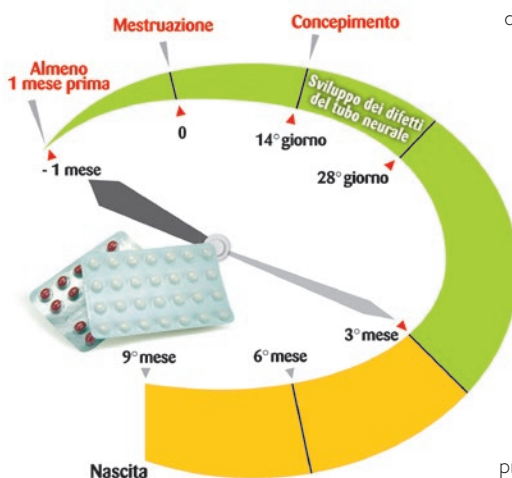
### Quando iniziare ad assumere acido folico, per quanto tempo e perché?

Si raccomanda di iniziare a assumere acido folico almeno un mese prima del concepimento, questo perché, come spiegato nel grafico dell'opuscolo sottostante dell'ISS (Istituto Superiore di Sanità) e pubblicato anche sul sito del Ministero della salute, lo sviluppo del tubo neurale e quindi dei possibili difetti dello stesso, avviene tra il 14° e il

28° giorno. In questo periodo non sappiamo

ancora di essere incinta, per questo assumendo acido folico prima

del concepimento, siamo sicure di essere "coperte" durante questa fase, così delicata ed importante per il nostro piccolo "fagiolino". Una carenza di folati può anche portare con più facilità a problematiche in gravidanza, quali: ritardo di crescita intrauterina, lesioni placentari, parto prematuro...



### Dove trovarlo?

L'acido folico è una vitamina che si può trovare comunemente in tutte le farmacie ed è rimborsabile dal sistema sanitario nazionale, il prezzo è davvero irrisorio!

**RIASSUMENDO:** l'acido folico: costa poco, fa bene alla mamma, l'impegno richiesto è quello di assumere una compressa al giorno... è fondamentale per il nostro piccolino! Ci sono ancora dei dubbi? Direi proprio di no!!!

# NEUROSCIENZE (E SUPERPOTERI) DELL'AMORE MATERNO.

A CURA DI **CECILIA ANTOLINI** E **SILVIA DALVIT MÉNABÉ**

**S**i tende a parlare del cervello delle donne incinte e delle mamme in generale come di un organo che ha perso qualche colpo. Alle mamme (in attesa o meno) capita spesso di sentirsi derise e forse ancora più spesso di auto-deridersi perché il loro cervello non funziona come dovrebbe o almeno come ha fatto in passato: si dimenticano cose, non si riesce a concentrarsi, si sogna ad occhi aperti, ci si commuove con niente. In quanto madri di cinque bambini (sommati eh!) che si cimentano a far funzionare un'attività professionale alternativa, possiamo certamente confermare che spesso sembra anche a noi di avere quello che gli inglesi – basandosi sull'idea che la donna incinta passi il cervello a suo figlio – definiscono baby-brain.

## **Ma non è vero.**

Il nostro cervello, semplicemente, non è più lo stesso che usavamo quando studiavamo all'università.

Il cervello durante la gravidanza cambia. Ma veramente! Però non diventa meno funzionale di quanto fosse prima. Diventa incredibilmente PIÙ capace e si cimenta con la sfida di svolgere compiti assolutamente fondamentali alla nostra sopravvivenza, a quella di nostro figlio e a quella della nostra società. Questo l'abbiamo sempre sentito fortemente qui a Il Parto Positivo. Armate di logica e educate alla scienza, ci è sempre sembrata l'unica spiegazione possibile per la vera metamorfosi che una mamma compie nei mesi/anni intorno alla nascita di suo figlio. Ma adesso abbiamo un articolo pubblicato in Nature Neuroscience che sembra proprio darci ragione. Ne

hanno parlato i media di tutto il mondo (leggete ad esempio l'articolo de Le Scienze) alla fine dell'anno scorso. A noi però non bastava. Allora abbiamo chiesto alla prima autrice dell'articolo, Elseline Hoekzema, se ci poteva mandare la versione integrale. Lei ci ha risposto con la grazia e la generosità delle grandi donne (sarà perché è incinta??) e così adesso noi possiamo raccontarvi la storia in modo un po' più approfondito...brevemente in questo post e, se volete, di persona al nostro laboratorio!

Elseline e i suoi colleghi hanno esaminato la struttura dei cervelli di un campione di donne prima del concepimento, e dopo il parto. E hanno visto -si' proprio visto!- che c'era una bella differenza. Il cambiamento riguardava soprattutto lo spessore della materia grigia in alcune aree del cervello ed era visibile anche due anni dopo la nascita del bambino. E indovinate a cosa sono collegate quelle aree del cervello? Alla Teoria della Mente!

La Teoria della Mente è la capacità di attribuire stati mentali a se stessi e ad altri. In altre parole, si riferisce all'essere consapevoli del fatto che quello che pensiamo sono -appunto- "pensieri" e non "La Realtà" (vietate le battutine riguardo ai vostri capi al lavoro!!) e che anche le altre persone hanno lo stesso tipo di pensieri/convinzioni/aspettative che sono influenzati dal loro punto di vista. Ma ricapitoliamo: le mamme hanno meno materia grigia nelle zone del cervello legate alla capacità di mettersi nei panni degli altri? Abituati come siamo a pensare che "di più è meglio", la frase sopra ci sembrerà forse indicare che le mamme sono meno capaci di mettersi nei panni degli altri. Ma il contrario sembra molto più probabile oltre che logico.

Come hanno già indicato diversi studi sul cervello durante l'adolescenza, quando si parla di spessore della materia grigia, meno è meglio: uno strato più sottile di cellule grigie è associato con maggiori competenze sociali. Si tratta probabilmente di una sorta di ottimizzazione, che rende le reti neurali più funzionali e sofisticate. Questo poi risulta in un comportamento cognitivo, sociale ed emozionale più maturo. Lo studio di Elseline Hoeksma e dei suoi colleghi ci indica che questo sembra proprio essere il caso anche per le mamme.

Quindi il nostro sentimento non è più informato dalla logica e educato dalla scienza, ma è anche supportato da dati empirici: il cervello della donna è **PORTENTOSO**.

È un organo capace di sentire/pensare/percepire quello che qualcun altro sente/pensa/percepisce con un'accuratezza e velocità che fa invidia a Valentino Rossi. Un organo che è capace di prendere decisioni complesse considerando i punti di vista di tutti i fattori coinvolti (a differenza di... ah no! Avevamo detto di non fare quella battuta!). Tutto questo, il cervello della donna lo fa in condizioni di severa privazione da sonno.

Il cervello di una mamma è veramente, biochimicamente, capace di mostrarle la persona dietro ogni bisogno, la ragione dietro le lacrime (non capricci!), lo sforzo dietro al risultato. A volte ci sembra di non essere capaci di svolgere i lavori più semplici. Le cose pratiche e razionali che nostro marito sa fare tanto bene e il nostro capo pretende torniamo a fare rapidamente

ci costano una fatica che non conoscevo prima? È semplicemente perché stiamo facendo cinque lavori semplici e due complessi alla volta!

Con un articolo su *Nature Neuroscience* a incoraggiarci, oggi diciamo a ogni mamma (in attesa): accogli i cambiamenti del tuo cervello con orgoglio e grandi aspettative. Sono cambiamenti fatti apposta per servire te, il tuo bambino e già che ci siamo la nostra società, che di queste capacità ha molto bisogno (e invece le spreca a farci perdere il lavoro se due mesi dopo il parto non siamo tornate a difenderlo).

Non è solo la pancia che si espande per fare spazio al tuo bambino...è anche il tuo cervello!

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



# I RAGGI DEL SOLE FANNO BENE, MA...



## Intervista al Dr. Mario Puviani

**C**i avviciniamo all'estate e si fanno sempre più frequenti le giornate di sole, caldo e intenso. Aspettando le vacanze, cerchiamo di capire come prendere il sole in modo giusto. Ne parla con noi il **Dr. Mario Puviani** (foto), direttore dell'Unità di Dermatologia e Chirurgia Dermatologica dell'Ospedale di Sassuolo.

### *Cosa provocano i raggi di sole sulla nostra pelle?*

Basta una parola per dirlo, "invecchiamento". Per parlare di invecchiamento della pelle, quando abbiamo di fronte una persona, noi dermatologi valutiamo se si tratta di invecchiamento determinato dal tempo o piuttosto dalla componente ambientale, ovvero dai raggi ultravioletti. Quando dobbiamo giudicare la pelle di una persona, la confrontiamo con la sua età. Possiamo trovarci di fronte a un invecchiamento corretto o a un invecchiamento esagerato rispetto all'età, causato magari dalla esposizione eccessiva a radiazioni ultraviolette che hanno accelerato il processo di invecchiamento. Anche in gravidanza l'aspetto della pelle cambia, è di frequente riscontro infatti un aumento delle lesioni pigmentate nell'ambito cutaneo delle future mamme, oltre a come ben noto la possibile comparsa di strie rubrae (o smagliature). L'aumento del numero e del volume o della pigmentazione delle lesioni pigmentate è un fatto solitamente fisiologico, ma in caso di dubbio, può essere comunque un motivo per una visita dermatologica. Questa risulta necessaria

sia durante la gravidanza che, finito lo stimolo ormonale della gravidanza, dopo tre o quattro mesi dal parto.

### *Quali sono le differenze visibili a occhio?*

L'invecchiamento è un processo naturale che viene, però, accelerato dalle radiazioni ultraviolette. L'invecchiamento naturale è chiamato crono invecchiamento ed è un invecchiamento determinato correttamente solo dal tempo, senza dare adito a discromie, presenti in chi subisce un foto invecchiamento. Le discromie sono un danno dovuto alle radiazioni e si tratta, molto semplicemente, dell'insorgenza sulla pelle di colori diversi, dal rosso al bruno, dal marrone al grigio e al blu. Si tratta di lesioni accessorie provocate dagli ultravioletti. I segni delle ustioni solari rimangono nel tempo. Il modo in cui ci esponiamo al sole da bambini, condiziona la nostra pelle per tutta la vita. Il danno provocato dal sole rimane perché la pelle ha memoria, ricorda come l'abbiamo trattata negli anni. Per quanto riguarda i bambini, infatti, è molto importante che vengano protetti sempre con protezioni solari molto alte, ovvero 50+ spf (sun protection factor).

### *Che armi ha la nostra pelle per difendersi dal sole?*

La nostra pelle ha un'arma che è la melanina, un filtro che costruisce quando ci esponiamo al sole e che impedisce alle radiazioni di passare. Le radiazioni ultraviolette, oltre a provocare il foto invecchiamento, provocano anche danni nel DNA delle cellule della pelle. Quando i nostri sistemi di riparazione non saranno più in grado di riparare

questi danni, ci può scappare l'errore che genera il tumore maligno della pelle. L'abbronzatura è, in realtà, per noi un fenomeno di difesa, il mondo occidentale ha trasformato questo fenomeno in un canone di bellezza.

### **Non tutti abbiamo la stessa melanina, giusto? Chi si abbronzava in fretta, chi no...**

La melanina è di due tipi: la eumelanina è quella più diffusa nella popolazione con pelle scura, la feomelanina è più diffusa nella popolazione con colori chiari. La combinazione percentuale tra questi due tipi dà il nostro fototipo, ovvero la nostra capacità di difenderci dai raggi del sole, di rispondere a un danno da radiazioni ultraviolette con l'abbronzatura. Attenzione, però, perché anche chi si abbronzava facilmente, non significa che non possa mai sviluppare un tumore della pelle. Il danno da radiazioni ultraviolette si accumula nel tempo, per cui, anche se siamo capaci di difenderci, c'è comunque un limite soggettivo oltrepassato il quale si può sviluppare la neoplasia cutanea.

### **Sempre meglio usare le protezioni solari?**

Sì, perché quando andiamo al sole, la nostra pelle inizia a costruire il filtro per difendersi, ma prima che questo filtro sia pronto siamo esposti agli UV. Ci sono anche persone che, avendo molta feomelanina ed essendo di fototipo chiaro, questa difesa non riescono proprio a costruirla. Magari cercano anche di abbronzarsi

ma riuscendoci, si arrossano per la infiammazione provocata sulla loro pelle. E proprio in questi casi il rischio di accumulare un danno che si tradurrà in neoplasia cutanea aumenta.

### **Quanto tempo ci vuole?**

E' un dato soggettivo, ma almeno otto o dieci giorni di sole progressivo ci vogliono. Anche a chi ha una pelle olivastria, per i primi giorni io prescriverei comunque una protezione solare, non massima ma media sì, intorno a 25/30. Per i bambini invece, come spiegato prima, non si deve mai usare una protezione solare inferiore a 50+, che è la massima disponibile, nonostante non sia una protezione totale (quella totale non esiste). Inoltre, se il bimbo trascorre un periodo di due settimane o più in una località di mare, si noterà un'abbronzatura che, come accennato prima, è un fenomeno di difesa della pelle, dovuto al fatto che le radiazioni ultraviolette penetrano in parte, nonostante l'uso di una protezione solare massima.

### **La crema solare serve davvero? Perché alcuni sostengono che occorra comunque ripararsi dai raggi, dannosi anche con la protezione...**

Le radiazioni ultraviolette hanno anche un'azione benefica, servono a costruire la vitamina D per la calcificazione delle ossa. Per costruire la vitamina D, si accumula nello strato adiposo e viene rilasciata gradualmente, è sufficiente mezz'ora al giorno a maniche e pantaloni corti durante l'estate. Mettersi al sole a mo' di lucertola, con la scusa della vitamina D, è sconsigliato e dannoso, e attenzione, non è sconsigliato solo per chi si espone ma anche per i famigliari. Mi spiego meglio, nella nostra pratica di ogni giorno si abbassa sempre di più l'età media di insorgenza di tumori della pelle, e il nostro disappunto è massimo quando a essere colpita è una giovane mamma, per ovvi motivi, non si è irresponsabili solo verso se stessi! Se occorre, la vitamina D si può anche assumere con preparati farmacologici, mentre riparare a un danno fatto dal sole può essere molto complicato e doloroso, perché il danno può essere non solo di tipo estetico, ma diventare un danno tumorale.

**Dott Mario Puviani**

POLIAMB MEDICA PLUS

Viale dei Caduti in Guerra, 101 - 41121 Modena





# PROGETTO SCHIAFFO

L'INIZIATIVA PER NON DIMENTICARE I  
BIMBI IN AUTO AD ARLUNO E CORBETTA





**P**rogetto Schiaffo è una delle iniziative dell'Associazione Tenace e ha lo scopo di **prevenire il rischio di dimenticare i bambini in auto**, grazie ad una soluzione semplice ed efficace: un bracciale rosso che segnala la presenza del bimbo nel veicolo.

I Comuni lombardi di Arluno e Corbetta hanno accolto l'iniziativa dell'Associazione Tenace che ha infatti consegnato 500 kit pronti per essere distribuiti alle famiglie con bambini nati nel 2018.

**La distribuzione dei kit Schiaffo** è l'occasione per accogliere nella comunità tutti i nuovi nati, per sensibilizzare i cittadini sulle tematiche legate alla genitorialità e per prevenire il rischio di dimenticare i bambini in auto. Le famiglie destinatarie ricevono due dispositivi e tutte le informazioni relative all'Associazione e ai suoi partner.

#### L'ASSOCIAZIONE

Associazione Tenace è un'associazione non-profit nata nel 2017 ad Arluno, in provincia di Milano con la volontà di fornire supporto alle famiglie e di favorire

l'educazione e la tutela dei minori tramite iniziative sociali e programmi di solidarietà.

#### COME FUNZIONA SCHIAFFO

Schiaffo va messo al braccio del genitore non appena viene fatto sedere il bambino nel seggiolino dell'auto. Indossarlo serve da promemoria: essendo un bracciale "snap" non scivola e non si sfilava ed esercita una leggera pressione sul braccio. Terminato il tragitto in auto e preso il bambino, il bracciale va riposto attorno alle cinture del seggiolino.

Se il genitore dimentica di prelevare il bambino, il bracciale sarà un chiaro segno di allerta per i passanti che avranno un ruolo attivo nell'avvertire il genitore del problema. Il bracciale può essere personalizzato con il logo del promotore e ha un rivestimento in silicone anallergico e atossico.

#### ASSOCIAZIONE TENACE

[info@associazionetenace.it](mailto:info@associazionetenace.it)

Tel. 3284814373

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



# LIBRI

## “I Mirabolanti Incontri di Ade

John Lennon ”

**M**i è capitato tra le mani, un po' per caso, questo manoscritto non ancora pubblicato che s'intitola "I Mirabolanti Incontri di Ade - John Lennon". L'autrice è una delle future mamme con cui veniamo in contatto quotidianamente attraverso il blog e sta cercando di promuovere la pubblicazione del suo particolare libro per ragazzi tramite un crowdfunding indetto dall'innovativa casa editrice Bookabook (<https://bookabook.it/>).

Lei si chiama Romina Bagatin, 36 anni, veneta, ma milanese d'adozione che per tutta la vita si è dedicata ad altro, nello specifico, al montaggio video, nel frenetico mondo della pubblicità milanese, ma con una passione latente, sin dalla prima adolescenza, per la scrittura. Qual è l'idea interessante, che mi ha colpita e divertita, dietro a "I Mirabolanti Incontri di Ade - John Lennon"? La protagonista della nostra storia si chiama Ade, una bambina di 10 anni, una ragazzina dei nostri tempi, che usa il cellulare e il tablet e non si sente completamente accettata dalle compagne di scuola, forse perché ancora non cede a certe malizie femminili. Il twist, che fa svoltare la narrazione da una normale, triste storia pre-adolescenziale, a una vicenda fantastica, è l'intervento della magia. Senza troppi spoilers, diciamo che Ade si ritrova improvvisamente a Liverpool nel 1950, dove incontra un bambino, suo coetaneo, con un approccio alla vita un po' più visionario del suo e che indossa degli inconfondibili occhialini rotondi. Il bambino è, ovviamente, John Lennon, prima di diventare il mito che poi sarà, quando ancora è solamente un ragazzone pieno di sogni e di passioni. I due, insieme agli amici d'infanzia di John e alla sua "stramba" famiglia, vivono avventure gioiose e adrenaliniche. Ade spiega a John cos'è internet e John le insegna a entrare di nascosto in un cinema, scatenando un animo ribelle che non

sapeva di avere e spingendola a conoscersi un po' di più. Ne "I Mirabolanti incontri di Ade - John Lennon" si percepisce immediatamente l'esigenza dell'autrice di aprire un canale di comunicazione non convenzionale, non solo con le nuovissime generazioni, ma anche con chiunque abbia il desiderio di trasmettere un'eredità di spessore ai propri figli (e di riascoltare insieme a loro qualche pezzo dei Beatles, perché no?). L'autrice si rivela anche accurata nella ricerca storica di alcuni particolari della biografia di Lennon. Dalla sua vita con la zia Mimi e lo zio George, alle strade di Liverpool (Penny Lane in primis). Questi dettagli appassioneranno non poco i fan di Lennon, anche se si tratta pur sempre di un'avvincente storia per ragazzi, dove un vecchio orfanotrofio con un fantasma che lo abita diventa un'avventura irresistibile per qualsiasi ragazzino. Che poi il nome dell'orfanotrofio sia Campo di Fragole (Strawberry Fields Forever è una delle canzoni più celebri dei Beatles), quello, solo mamma e papà saranno in grado di ricollegarlo e lo faranno con un certo entusiasmo. Insomma, si tratta di un libro che piacerà a grandi e piccini, un viaggio a ritroso nel tempo e in là nello spazio per superare ogni gap generazionale, per riflettere sull'importanza dell'amicizia, su quei valori di accettazione e di tolleranza nei confronti del diverso, che forse, in questo particolare momento storico, vanno ribaditi con forza, in particolar modo alle nuove generazioni, ma anche a qualche genitore.

Non dimentichiamoci però di quel pizzico di magia che ci fa tornare un po' tutti bambini e che arricchisce tutto il libro. Per permettere a "I Mirabolanti Incontri di Ade - John Lennon" di vedere finalmente la luce, vale assolutamente la pena contribuire al crowdfunding a questo link: <https://bookabook.it/libri/mirabolanti-incontri-ade-john-lennon/>.

# 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



## **Allegria Resort Stegersbach by Reiters**

Tra i 25 TOP FAMILY hotel in Austria, mette a disposizione un campo da golf da 50 buche (200 ettari):  
**REITERS GOLFSCHAUKELEL STEGERSBACH - LAFNITZTAL**

### **OFFERTE:**

- GOLF UNLIMITED - 77 buche a 99 €\*
- GREENFEE a partire da 22 € per gli ospiti dell'Allegria Resort Stegersbach
- I bambini fino a 12 anni possono giocare gratuitamente

### **ALL'ALLEGRIA RESORT TROVATE:**

- 14 piscine termali nell'area delle TERME FAMILY
- Stanze confortevoli e zone riservate agli ospiti adulti come la "Yin Yang Spa", con 12 saune
- Un parco dei giochi esterno di 6700 m<sup>2</sup>

\* valido durante i soggiorni settimanali All' Allegria Resort Stegersbach



**[www.allegria-resort.com](http://www.allegria-resort.com)**