

ANSA IT

TORNA SU
ANSA.IT

Salute&Benessere

HOME

SPECIALI ED EVENTI

VIDEO

PROFESSIONAL

cerca

Primopiano | Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa

ANSA > Salute e Benessere > Medicina > Salute: 101 modi per diventare una 'supermamma'

Salute: 101 modi per diventare una 'supermamma'

Una guida con tante risposte per una maternità serena

25 aprile, 15:53

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggestisci

(ANSA) - ROMA, 25 APR - Come smettere di far piangere il vostro bambino? Quali sono i cibi migliori da dargli? Si può volare durante la gravidanza e come gestire i rapporti con la suocera che cerca di insegnarvi tutto, a volte in modo un po' invadente? Sono alcuni degli interrogativi che si pongono, prima o poi, tutte le mamme, a cui a volte riescono a dare una risposta dopo molto tempo. Per chi invece vuole subito qualche consiglio è appena uscito in libreria "101 modi per diventare una supermamma", di Giovanna Canzi (Newton Compton Editori, pp.

214, euro 9.90).

In questa sorta di guida nell'universo della maternità, Canzi affronta in modo arguto, ma mai banale e con la saggezza di chi ci è già passata, difficoltà e dubbi di ogni mamma.

Così il primo segreto è quello di godersi i nove mesi di gravidanza in tutta tranquillità, scegliendo con attenzione il medico che vi seguirà, anche in base al proprio carattere. Poi, se si è amanti dei viaggi, il periodo più tranquillo per volare è quello tra il quarto e sesto mese di gestazione, non dimenticando di portarsi dietro un certificato medico, di farsi assegnare un posto con lo spazio davanti e muoversi durante il volo. Una volta partorito, un ottimo metodo per ritornare in forma è il power strolling, cioè la ginnastica con passeggino.

Per iniziare a formare il piccolo, fondamentali sono la lettura ad alta voce, anche dal suo primo giorno di vita, e l'ascolto di musica classica, in particolare Mozart, mentre molto importante è progettare e rendere la casa a misura di bambino, evitandogli possibili pericoli. Se poi si decide di prendere l'aereo con i propri pargoli, allora è bene ricordare di portarsi sempre dietro acqua e cibo per loro, libri e dvd per distrarli, caramelle da fargli mangiare a decollo e atterraggio contro i fastidi alle orecchie. E poi tanti altri consigli, tenendo presente però, ricorda l'autrice, che "è meglio non crescere un figlio troppo perfetto, non rincorrendo modelli irraggiungibili", per la serenità di tutta la famiglia.

(ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Indietro | Home

condividi:



PUBBLICITÀ

ANSA SALUTE PROFESSIONAL

Sanità: esami su caso Creutzfeldt-Jakob in Toscana

Salute: Brasile; comune di Rio conferma epidemia di Dengue

Oltre 50mila casi e 12 morti registrati da inizio del 2012

Veronesi, ospedali con 1000 posti letto non sono efficienti

Ne bastano 400. Medici siano formati a rapporto con paziente

VAI AL SITO PROFESSIONAL | >

SPECIALI ED EVENTI

Sclerosi: Aism; 63 mila malati, ricerca non può fermarsi

Al via campagna '5x1000' con Paola Perego e Gianluca Zambrotta



Sanità: Sda Bocconi-Novartis per misurare performance manager

Convegno a Milano dell'Academy of Healthcare management



Via a settimana immunizzazione

Europa compie 20 anni polio-free

Tumori: ad Aviano 80 ricercatori grazie a 5 per 1000

Hanno meno di 40 anni



VAI ALLA RUBRICA | >

CENTRI DI ECCELLENZA

Oncologia

Pediatria

Cardiologia

LINK UTILI

Ministero della Salute