

news

a cura di **Luisa Brambilla**, e-mail: luisa.brambilla@sferagroup.it

Bimbi in viaggio

Le indicazioni su vaccinazioni e precauzioni igieniche che ogni Asl fornisce per gli adulti in viaggio nei Paesi esotici, valgono anche per i bambini? Una risposta certa si avrà contattando il Centro per il Bambino Viaggiatore appena inaugurato presso la 1ª clinica dell'Università di Milano diretta da Nicola Principi. La professoressa Susanna Esposito consiglierà le profilassi mirate e spiegherà i sintomi da sorvegliare. Per appuntamenti telefonare al **3480800839**



IN BREVE

Carolate: un nuovo decreto

È stato approvato nel Consiglio dei ministri del 20 maggio il provvedimento che offre nuove strumenti a pediatri e produttori per ridurre in modo uniforme del 20% il prezzo del latte in polvere. Il provvedimento, che non costringe ma invita i produttori allo sconto, coinvolge le associazioni consumatori nel fissare dei prezzi e rende più rigidi i criteri di approvazione dei congressi pediatrici.

Il segreto della frutta

Il 35% di chi pranza fuori casa mangia la frutta. E ne mangerebbe di più se non ci volesse tanto a sbuciarla. A rischio per lo scarso consumo i più giovani. È quanto è emerso da una ricerca commissionata da McDonald's a Ispo, che ha fotografato il pasto degli italiani in una giornata tipo.

Asma la crescita si è fermata

Sono il 10% i 13enni che soffrono d'asma, il 9% i bambini di 6/7 anni affetti dallo stesso disturbo. Ma il dato non è aumentato negli ultimi dieci anni, nonostante l'incremento dell'inquinamento da traffico. È quanto emerso dallo studio Sidria 2, appena presentato a Roma, che ha coinvolto 36mila bambini in 9 regioni italiane. Dalla ricerca altre due buone notizie: diminuiscono i fumatori tra i genitori più giovani e cresce la durata dell'allattamento al seno.

DISEGNO PIERO CORVA - FOTO ELTERN - CFR



I bambini italiani e i libri: il confronto

- Sono al 1° posto per capacità di comprendere un testo
- 1 su 2 riconosce le lettere prima di andare a scuola



In famiglia car

Cos'è più importante, alla fine di una giornata?

Le attività	Aiutare in casa
Il padre	Vi si dedica per 135 minuti al giorno. Fa il 23% delle pulizie, il 70% dei lavoretti.
La madre	Lavora in casa per 300 minuti al giorno. Dal 1989 ha distolto 45 minuti ai lavori domestici.



Le mamme a raduno

- Si svolgerà a Riccione dal 4 al 10 luglio il **IV Raduno delle mamme**. Una settimana di vacanza e relax, per stringere nuove amicizie e partecipare a numerosi incontri e eventi.
- In primo piano quest'anno relax e fitness, con un ventaglio di iniziative per grandi e bambini. **Insieme** in particolare organizza al Bagno 90, da mercoledì 6 a venerdì 8 luglio, il **corso gratuito "Mamme in movimento"** con due insegnanti del metodo Feldenkrais, Andrea Forte e Elena Taddel, che sveleranno alle future mamme gli esercizi più **utili per il parto**.
- Sarà possibile anche coinvolgere i bambini in corsi di yoga, Pilates e acquagym. Dedicati ai **neogenitori** gli incontri con gli esperti, dal dermatologo alla puericultrice.
- Tra le molte proposte di divertimento e spettacolo, l'elezione di Miss Mamma e Miss Pancione. Per info sul programma e le convenzioni alberghiere: www.radunodellemamme.it

bia il modo di usare il tempo

di lavoro: fare i mestieri, giocare con i figli, o cucinare? La risposta del rapporto ISTAT

Giocare con i figli	Cucinare	Avere tempo per sé
Il 40% gioca con i figli per 3 ore, il 24% se ne occupa per 2 ore al giorno.	Per preparare un pasto gli uomini impiegano in media 33 minuti.	Ai papà rimangono 200 minuti al giorno: calano di 28 minuti rispetto al 1989.
Cambiano le priorità + 28 minuti dati al gioco coi figli; l'80% delle madri dedica loro più di 3 ore.	Tutta un'altra musica: il tempo medio passato ai fornelli è di oltre 90 minuti al giorno.	Meno tempo libero come il papà: - 26 minuti, ma il totale è nettamente inferiore: 150 minuti al giorno.

con i piccoli di 35 Paesi

- al 6° posto per la lettura ad alta voce
- il 5% ha oltre cento libri in casa

IN REGALO

POLIZZA ASSICURATIVA

Basta un acquisto da 7 euro di prodotti Chilly per ricevere la tessera di assistenza sanitaria Europ Assistance con servizi pensati su misura per le donne. Si aderisce all'iniziativa nei migliori supermercati.



ECOGUIDA BABY

6.036 disegni giunti da tutta Italia, per il concorso WWF-REX Electrolux rivolto agli scolari di elementari e medie. In palio 20 biblioteche ecologiche. La guida sarà in distribuzione da settembre. Per info: www.rex.it

L'ABBIAMO CHIESTO A GIOVANNI FLORIS

Come cambiano le ferie con un bimbo piccolo?



Giornalista impegnato e padre tardivo, Giovanni Floris, conduttore di "Ballarò", è il papà ("preferisco babbo, più legato alle nostre origini familiari, sarde le mie e toscane di mia moglie") di Valerio, che ha compiuto un anno a giugno.

■ DIFFICILE CAMBIARE VITA, QUANDO UN BIMBO ARRIVA DOPO I TRENT'ANNI?

Non abbiamo cambiato molto. Capita che Valerio venga in redazione. Dorme alle riunioni o lo intratteniamo a turno. Anche per le vacanze abbiamo mantenuto le nostre abitudini. La scorsa estate abbiamo girato l'Italia un mese con l'auto carica di paninolini e scatole di latte. Con il tempo, per fortuna, si smette di fare scorte improbabili. La vacanza è rimasta quella con gli amici. A Valerio ha fatto benissimo. È cresciuto con un carattere aperto, allegro, abituato alle scomodità e a stare con tutti. E noi abbiamo imparato a essere meno protettivi.

■ E IN VACANZA, ALBERGO O VILLAGGIO TURISTICO?

Siamo stati in hotel, a casa di amici e pure al villaggio con nursery. Eravamo crollati. E l'organizzazione che si occupa di tutto è una bella rete di sostegno per la stanchezza. Ma non ci andrei tutto il tempo, come pausa è perfetto. Quest'anno, però, casa al mare. (Donna Cleo)

Dati dell'indagine IEA ICONA 2003

pagine rosa

a cura di **Caterina Rossi e Lisa Anelli**

Scrivete a Insieme Pagine rosa via G. Uberti 37, 20129 Milano o inviate una e-mail a: insieme@steragroup.it

FELDENKRAIS

Pancioni tonici e in movimento

Tensioni muscolari, problemi alla schiena, sciatalgie, pubalgie. E l'elenco dei dolori da "attesa" non finisce qui. Soprattutto se si resta ferme a contenere i danni. Il modo



migliore per non "soffrire" più (e ancor meglio per non soffrire mai, dal principio) è invece allenare e preparare fisicamente il bacino al parto, favorendo il travaglio -più veloce e meno doloroso-, e abbreviare la fase espulsiva. Questi sono anche i principali obiettivi che si prefigge di raggiungere *Mamme in movimento*, il primo corso per donne in gravidanza basato interamente sul metodo Feldenkrais. «Una prima esperienza, che dura da più di un anno l'abbiamo fatta a Firenze. Ora le nostre lezioni possono essere seguite anche a Milano, presso la palestra Forte, a partire dal 5° mese, in gruppi di dieci donne», spiega Elena Taddei, ideatrice del corso insieme

al maestro Andrea Forte, che tiene anche corsi individuali. «I risultati in gravidanza sono davvero entusiasmanti. Gli esercizi di Feldenkrais, lenti e facili da eseguire, permettono alla donna di prendere coscienza del proprio corpo e delle sue capacità di movimento. Imparando così a gestire il pancione prima e il travaglio poi, in modo assolutamente nuovo». Per info: www.mammeinmovimento.it tel. 3288428393 e-mail: taddei.elena@tiscali.it - Palestra Forte: via Statuto, 4 tel. 026590177

mamme dal dentista

QUANDO	PERCHE'	INTERVENTI
Prima di concepire	Le variazioni ormonali dovute alla gravidanza provocano modifiche anche della salute della bocca.	Carie o infiammazioni di osso e gengive si curano ora per evitare che la gravidanza le accentui.
Primo trimestre	L'infezione paradontale, gengiviti e paradontiti, aumenta anche di 7,5 volte il rischio di parto prematuro.	Ablazione del tartaro. La cura delle carie è rimandata per non interferire con nausea e vomito.
Secondo trimestre	È il momento giusto per intervenire. L'ingombro dell'utero è modesto non c'è rischio di malformazioni.	Si curano le carie preesistenti e si prescrive un'adeguata fluoro profilassi.
Terzo trimestre	Per mantenere sotto controllo l'igiene orale.	Da evitare interventi di urgenza perché le terapie provocano più spesso parti prematuro.
Fino a 2 anni dal parto	La carie del bimbo deriva dai ceppi batterici delle madri che colonizzano la bocca con la saliva.	Controlli dell'igiene orale. Anche se si allatta si può fare anestesia e assumere antibiotici.

A cura della dottoressa Laura Baldini, responsabile della pedodonzia della clinica odontoiatrica dell'U. di Milano Bicocca.

PREVENZIONE

Se gli aborti si ripetono

Il 20% degli aborti ricorrenti potrebbe essere causato da una anomalia del sistema immunitario chiamata "sindrome da anticorpi antifosfolipidi". «In alcune donne questi anticorpi interferiscono con lo sviluppo della placenta o causano trombosi», spiega Pierluigi Meroni, responsabile dell'Unità di immunologia clinica dell'Istituto Auxologico Italiano. «La reazione è dovuta a predisposizione genetica e a fattori ambientali ancora sconosciuti». La presenza di questi anticorpi, può essere individuata con un semplice esame del sangue e che a questo si può far seguire una terapia preventiva sicura ed economica: a base di aspirina a basso dosaggio ed eparina, due principi che non risultano tossici per il feto».

1,5 figli per coppia. E' il tasso di natalità medio in Europa. I pi



L'aspirante madre
Come sopravvivere a innumerevoli tentativi di fecondazione assistita e altrettante delusioni? Ridendoci su. A proporre la chiave dell'ironia come "soluzione" per non abbattersi, è Lisa Corva, giornalista di *Grazia* e ora autrice di *Confessioni di un'aspirante madre*, di Lisa Corva (Sonzogno ed. Euro 10) Il romanzo, scritto con un piglio degno di Bridget Jones, racconta le disavventure di Emma, una donna alla ricerca di un figlio che non arriva. Circondata da uno stuolo di amiche che hanno i "tic" tipici di tutte noi, donne del 2000 (dalla single incallita, a quella in perenne caccia di un fidanzato, alla mamma super impegnata e trafelata), Emma vive la sua "avventura" sbirciando di nascosto le vetrine pre-maman, compilando per scaramanzia liste di "Mamme tardive over 40" e soprattutto trascorrendo interminabili ore nelle sale d'attesa di centri antisterilità. Ma finendo immancabilmente col trovare un po' di conforto solo tra le braccia dell'"amorevole consorte".

DOPO PARTO

Un regalo per le tue gambe

- Gambe in primo piano d'estate, dato che questa stagione ne enfatizza la bellezza ma, ahimè, anche i punti deboli. E' proprio il caldo infatti ad accentuare gonfiori, formicolii, che arrivano ad interessare il 55% delle donne.
- Per questo nasce oggi il Club Gambe in Forma pensato per tutte le donne, come quelle appena diventate mamma, che hanno poco tempo per sé e sono sempre in movimento.
- Per iscriversi al club basta compilare la cartolina che si trova in farmacia, collegarsi al sito www.gambeinforma.it dove si potranno trovare notizie e curiosità sull'universo gambe e scaricare anche la Personal card gambe in forma oppure telefonare al numero verde 800125785. La card dà molti vantaggi: la convenzione con 8.000 centri in Italia, l'accesso a prezzi scontati a 10.000 servizi e prodotti, e un numero verde attivo 24 ore per 24 per le emergenze mediche.

Telefono mamma

Una nuova iniziativa di Insieme, accompagnerà le future mamme nell'esaltante ma a volte complicata avventura dell'attesa. Al telefono troverete ogni mese un interlocutore esperto, con cui potrete confrontarvi sulle nuove emozioni che state vivendo, sulle paure per il parto, su come sta evolvendo il legame con il vostro compagno, sulle trasformazioni, piccole e grandi, che accompagnano il vostro cammino dall'essere figlie a divenire madri. A rispondere saranno gli psicoterapeuti della Fondazione Benedetta d'Intino di Milano, che si aprono all'ascolto delle future mamme e dei futuri papà. Potete contattare la dottoressa Sara Micotti venerdì 24 giugno dalle 11 alle 13 al numero verde 800354725 al costo di un solo scatto telefonico.

■ 5% LA MEDIA DELLE DONNE CHE, NEL MONDO, VANNO INCONTRO A UNA TIROIDITE IN SEGUITO AL PARTO
■ 362 LE NEO MAMME LIGURI CHE NELL'ULTIMO ANNO SONO STATE PRESE A CAMPIONE DAGLI SPECIALISTI DELL'UNIVERSITÀ DI GENOVA PER VALUTARE IL RISCHIO DI TIROIDITE POST PARTO.

■ 12,7% LA QUOTA DI DONNE LIGURI CHE DOPO IL PARTO VA, IN MEDIA, INCONTRO A UN'INFIAMMAZIONE DELLA TIROIDE.
■ 35% LA PERCENTUALE DI DONNE LIGURI CHE A UN ANNO DAL PARTO HA SVILUPPATO UN IPOTIROIDISMO, CIÒ È A UNA CARENZA DEGLI ORMONI TIROIDEI.



FOTO: EUTRIN

Fonte - Università di Genova - 2005

prolifici gli irlandesi con 1,89 bambini i meno gli spagnoli: 1,23.

dati Eurobarometer 2003