



Figura 1a



Figura 1b

di questa zona dovrebbe essere sollevata da terra (figura 1a). Poi piegate le gambe e fate attenzione a che cosa succede: la schiena aderisce al pavimento (figura 1b). In questa posizione, provate ad allungare le braccia in alto: la lordosi si accentua di nuovo.

Ripetete con calma finché non arrivate a percepire molto bene le differenze, cioè che cosa succede alla vostra colonna nelle tre diverse posizioni: questo esercizio serve a prendere coscienza dello stato della zona lombare, perciò non è necessario ripeterlo sempre, durante il vostro programma quotidiano o settimanale. Potete riprenderlo in caso di dolori o rigidità: è molto utile per capire se un fastidio o una sensazione di 'blocco' ha origine in questa zona.

Esercizio 2

Stendetevi con il bacino il più possibile vicino a una parete; le gambe sono tese, i talloni appoggiati alla parete. La schiena deve aderire bene al pavimento, senza essere inarcata (avete imparato a farlo nell'eserci-

zio 1) se tende a sollevarsi, allontanate il bacino dalla parete. Trovate una posizione comoda, che non crei tensioni nei muscoli delle gambe e che vi permetta di tenere la schiena aderente al pavimento.

Tenete le braccia allargate e rilassate (con i palmi delle mani rivolti verso l'alto), inizialmente vicine ai fianchi. Respirate lentamente, prendendo coscienza di eventuali tensioni: non dovrebbero essercene. Dopo qualche respiro (quanti ne volete: questo è un esercizio di rilassamento!), spostate le braccia verso l'alto, mettendole nella posizione indicata dalla figura 2. Respirate lentamente. Provate ad arrivare ancora più in alto con le braccia, a piccolissimi passi: fermatevi (e spostate di nuovo le braccia verso il basso) quando la schiena tende a inarcarsi o le spalle a sollevarsi.

A lungo andare, vi renderete conto che riuscirete a tenere la schiena, le spalle e le braccia rilassate anche quando le braccia arrivano in alto, vicino alle orecchie. Ma ci vorrà costanza. È un esercizio comunque utilissimo, anche se viene fatto, all'inizio, con il sedere lontano dalla parete e le braccia in basso.

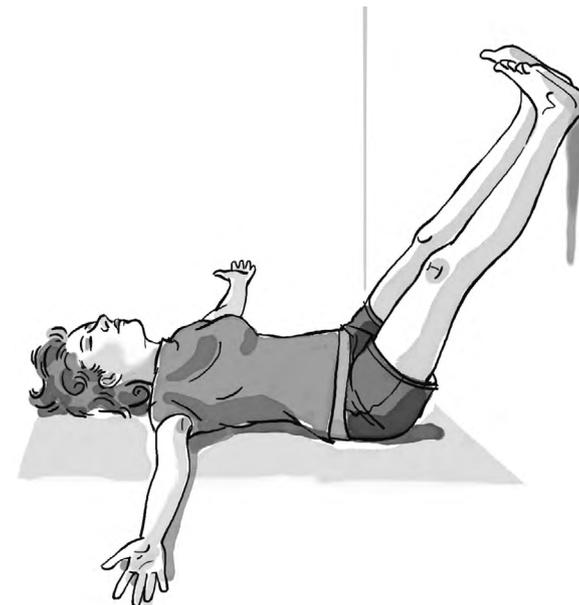


Figura 2

Tenere in braccio il piccolo

Abbiat cura della vostra schiena. Dovete tenere in braccio un piccino che, appena nato, pesa come minimo due-tre chili e cresce a vista d'occhio. Tutte le volte che potete, tenetelo in braccio stando sedute; e quando state in piedi, cambiate braccio ogni volta che ve lo ricordate. Appena acquisite sufficiente disinvoltura e lui cresce un po', tenetelo a cavalcioni del vostro fianco, in modo che il peso si scarichi sul bacino e sulle gambe e non sulla colonna vertebrale. Ricordatevi di cambiare spesso fianco.

Quando lo sollevate dal divano, da una culla piuttosto bassa o (tra qualche mese) da terra, flettete le ginocchia e non la schiena: diventerà una sana abitudine da non perdere mai, neppure per sollevare le bottiglie dell'acqua minerale o i vasi del terrazzo.

Il battito del cuore materno ha un effetto rilassante: per nove mesi vostro figlio ha sentito (quasi) solo tale suono. Per questo, tenerlo in braccio appoggiandolo sul lato sinistro del petto può calmarlo. Magari mentre gli cantate una ninnananna. Anche se funziona, non è comunque un buon motivo per anchilosarvi una spalla: usate questo trucco solo in caso di emergenza, quando il piccolo è agitato. Per il resto, ricordatevi di cambiare lato spesso.

I bambini sono molto più 'solidi' di quanto pensiamo. Ma i primi tempi, 'maneggerete' il vostro piccolo come fosse di cristallo prezioso. Niente fretta. I primi cambi, anche se siete state istruite dall'ostetrica, richiedono parecchio tempo. Badate solo a sorreggere la testa del bambino: fino a tre mesi circa, non è in grado di sorreggerla da solo perché non ha ancora sviluppato la muscolatura necessaria. Sostenetegli la nuca anche quando lo tenete in braccio.

Fate movimenti lenti e dolci quando lo prendete in braccio, lo portate da un braccio all'altro o lo cambiate. I neonati vengono da nove mesi di pace ovattata!



Figura 8

Occhio alla postura...

Oltre agli esercizi per collo, spalle e schiena, è utile conoscere alcuni accorgimenti fondamentali che possono rendervi la vita migliore, e risparmiarvi noiosi fastidi fisici...

Quando spingete la carrozzina o il passeggino (figura 9 a pag. 58): controllate che i manici siano alla giusta altezza, per non curvarvi né indietro né in avanti. A lungo andare, la schiena potrebbe risentirne.

Quando cambiate il bambino (figura 10 a pag. 59): il fasciatoio deve essere alla giusta altezza, per non costringervi a chinarvi, 'manovra' particolarmente pericolosa per la schiena perché, mentre siete curve, dovete anche sollevare il piccolo.

Alcune mamme, nei primissimi tempi o nei momenti di grande agitazione del figlio, preferiscono cambiarlo per terra o sul lettone, per evitare cadute. In questo caso, mettetevi in ginocchio, con il sedere appoggiato sui talloni, chinandovi 'sopra' il bambino e non stando di fianco a lui: la schiena detesta le torsioni, soprattutto quando si compiono sforzi. E detesta il 'sollevamento pesi' in posizione curva perché tutto il peso grava sulla colonna, schiacciando gli spazi tra le vertebre.



Figura 9

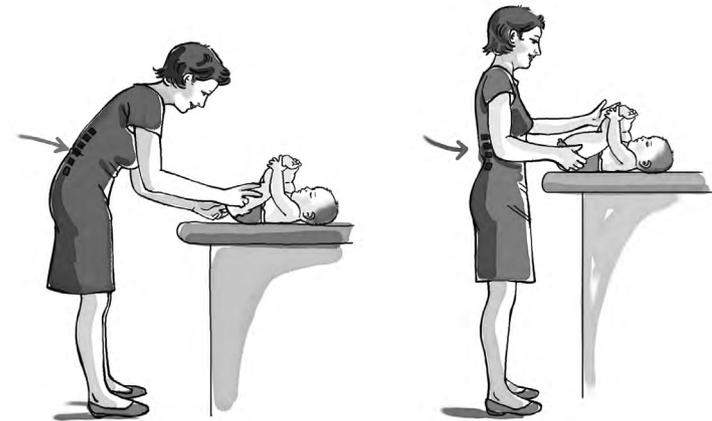


Figura 10

Poiché vi aspettano anni di sollevamenti, come abbiamo detto in precedenza, prendete l'abitudine salutare di piegare le ginocchia ogni volta che sollevate il piccolo dalla culla e, più avanti, da terra.

Quando il vostro bambino passerà al lettino con la sponda di protezione, lasciatelo piangere ancora dieci secondi, se piange, ma non rinunciate ad abbassare la sponda, per poterlo prendere in braccio piegando le ginocchia.

seggolino: oggi, spesso, viene venduto insieme ai vari 'pezzi' della carrozzina.

Il marsupio

Le donne africane, ma anche di molte altre parti del mondo, portano il bambino in un marsupio (che poi è un pezzo di tela sapientemente legato), su un fianco, sulla pancia o più spesso sulla schiena, perché le neomamme più povere devono tornare a zappare i campi appena si reggono in piedi e dunque devono avere mani e braccia libere. Il marsupio per loro è una necessità, un'invenzione che viene da lontanissimo: chissà quali nostre antenate hanno scoperto che così facendo non soltanto potevano lavorare, ma anche che il piccolo era felice. Il contatto con la mamma, infatti, lo calma; il movimento della poveretta che zappa lo culla.

A meno di controindicazioni particolari, il marsupio va bene per tutte le donne. Che sia uno scialle etnico (se siete brave con i nodi!) o un modello 'tecnologico'. I moderni marsupi, tra l'altro, permettono due posizioni del bambino: con il viso rivolto verso la mamma (per i primi mesi) o con la schiena rivolta verso la mamma, ideale quando il piccolo inizia a essere curioso del mondo esterno. Fate diverse prove prima di comprarlo, in modo da scegliere il modello più adatto a voi. Piace moltissimo anche ai papà: forse li fa sentire sportivi e forzuti, forse lo trovano più 'virile' della carrozzina, fatto sta che è sempre più frequente vedere uomini con il marsupio. Sondate l'opinione del vostro partner in merito, perché l'abitudine può dare grandi vantaggi: la vostra schiena avrebbe un po' di sollievo almeno durante le passeggiate, voi sareste libere di scatenarvi tra le corsie di un supermercato mentre il papà, un po' impedito dal marsupio, deve accontentarsi di guardare gli scaffali. In compenso, impara a 'socializzare' con il figlio. Ah, ancora una cosa: pare che molte donne trovino estremamente sexy l'uomo con il marsupio. Ditelo, se volete, al vostro partner.

Il pianto

Perché affrontare l'argomento nell'ultimo capitolo, se è la prima preoccupazione delle neomamme? Perché vorremmo che fosse la vostra ultima preoccupazione... e vi auguriamo che lo sia. Non tutti i bambini strillano per ore; non tutti lo fanno a lungo; nessuno lo fa costantemente, a orari regolari, per mesi. Insomma, se oggi è stata una giornata dura, avete fondati motivi per pensare che domani sarà diverso. E poi, c'è un altro motivo per il quale abbiamo dedicato al pianto il capitolo finale: ne abbiamo già parlato molto.

I tipi di pianto

A questo proposito le teorie si sprecano. Ogni neonato piange in modo diverso dagli altri. Ma, secondo alcuni esperti, i pianti rientrano in alcune fondamentali categorie. Per curiosità (non prendetele troppo sul serio!), ve le elenchiamo.

- **Dolore:** un grido acuto, seguito da una fase in cui il piccolo non respira, poi da un altro grido forte... il piccolo urla a squarciagola.
- **Fame:** pianto non particolarmente acuto, che aumenta e cala di intensità seguendo un certo ritmo; è fatto di piccoli singhiozzi; spesso il piccolo si succhia una manina o muove le labbra come se volesse succhiare; non c'è verso di calmarlo.
- **Stanchezza:** un lamentoso pianto ritmico, come se il neonato cercasse di autoindurre il sonno; in genere inizia a piagnucolare piano, poi il 'lamento' si fa più intenso.
- **Noia:** un 'frignare' intermittente, che facilmente cessa prendendo in braccio il piccolo.

Indice

- 7 Introduzione
- 10 Il vostro corpo
- 14 Il vostro stato d'animo
- 22 Voi, lui, l'altro
- 32 L'alimentazione della neomamma
- 40 In forma!
- 43 Piccoli, utili esercizi senza palestra
- 60 «Chi mi aiuta?»
- 67 Le sensazioni del bambino
- 73 Di che cosa ha bisogno il bambino?
- 79 Il sonno
- 90 Affidarlo a qualcuno?
- 95 La vita sociale
- 101 Oggetti e strumenti utili
- 109 Il pianto