

MAMME 2008

## c'è il libro

*si moltiplicano i modi di*

Confessatelo. E' da quando avete avuto la lieta notizia che ci state pensando senza riuscire a decidervi. «In fondo, basta un po' di buon senso» vi siete dette, «e poi le nostre nonne come avranno fatto senza?». Come avranno fatto loro poco importa. Quello che conta davvero è come pensate di fare voi. Lo comprate o no un manuale sui nove mesi e oltre?

### Che tipi siete?

Cominciamo a stabilire che tipi siete. Siete di quelle razionali che vogliono sapere settimana dopo settimana esattamente quello che succede a voi e al vostro bambino? Oppure siete di quelle pragmatiche che hanno bisogno solo di soluzioni spicce a problemi pratici? O vi piace prendere la vita sempre con un sorriso? C'è un manuale su misura per ciascuna di voi.

#### IL TIPO "TUTTO SOTTO CONTROLLO"

Come in tutti gli eventi importanti della vostra vita volete capire, avere spiegazioni e risposte. Insomma, non farvi cogliere impreparate. Non amate gli imprevisti, men che meno in questo momento.

**Il grande libro della gravidanza a cura di Anne Deans (Fabbri Editori)** fa al caso vostro. Da quando lo spermatozoo feconda l'ovulo fino al post-partum, tutto in un volume ricco di foto, che segue tutta l'evoluzione della gravidanza.

Un inserto dettagliato illustra i due primi trimestri, indicando non solo i mutamenti in atto in voi e nel bimbo, ma anche esami, visite e reazioni psicologiche alla nuova situazione.

Tutti temi sviluppati nel dettaglio all'interno del libro. Imparerete a prendervi cura di voi stesse con una corretta alimentazione, la ginnastica adatta e le coccole per sentirvi sempre bellissime. E visto che il sottotitolo recita *Una guida per mamme e papà*, perché non coinvolgere anche lui? Oltre a seguire da vicino lo sviluppo del vostro piccolo, potrà capire come aiutarvi, come affrontare il nuovo ruolo che lo aspetta e anche come comportarsi nell'intimità.

Se siete più interessate a come cambierà la vostra vita una volta che il pupetto ci farà il suo ingresso, scegliete **Il libro completo della mamma e del bambino a cura di Elizabeth Fenwick (De Agostini)**. Le prime 70 pagine si occupano di *Gravidanza e parto* in modo chiaro con foto, disegni e indicazioni su sviluppo del feto, cambiamenti del vostro corpo, visite ed esami, ginnastica, disturbi comuni, alimentazione e, naturalmente, travaglio e parto. La seconda e la terza parte riguardano la *Cura del bambino e Prevenzione e salute*, dal ritorno a casa fino al terzo anno di vita.

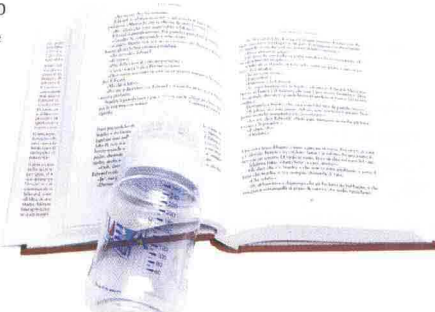
Con esempi chiari accompagnati da fotografie, capirete come "interpretare" i segnali che il piccolo vi manda, come metterlo nella culla, fargli fare il ruttino, mettergli il pannolino e affrontare tutti gli aspetti della vita quotidiana. Non mancano i consigli, sempre accompagnati da foto, sull'allattamento e la cura del seno. E poi dallo svezzamento alle malattie infettive, passando per bagnetti, vaccinazioni, dentini e tante altre notizie studiate per una rapida consultazione in caso di emergenza.

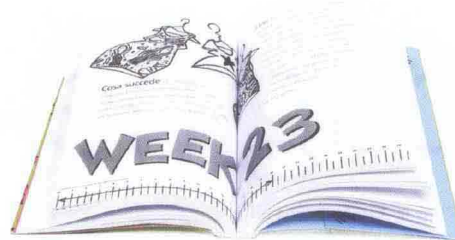
#### IL TIPO "COME FACCIÒ"

Per sapere cosa succede alla vita che vi cresce dentro, vi affidate solo alle vostre sensazioni. Però non disdegnate consigli pratici su cosa fare contro la nausea, come risolvere il problema vestiti o come nutrivi in maniera corretta.

In **Per me ha funzionato... di Michelle Kennedy (Fabbri Editori)** ne troverete tanti di facilissima applicazione, frutto dell'esperienza dell'autrice, madre di cinque figli, e di molte altre mamme. Il libro è diviso in dieci sezioni tutte ricche di suggerimenti che vi sembreranno davvero tagliati su misura per ciascuna di voi.

Dovete uscire a cena? Con i giusti accorgimenti troverete nel menu ciò che fa al caso vostro. E se invece dovete mettervi ai fornelli, ci sono le ricette per preparare piatti gustosi ma adatti al vostro nuovo stato. Disperate per i vestiti che non vi entrano più? In poche pagine scoprirete come essere eleganti e trendy anche con il pancione e senza spendere una fortuna. E il lavoro? Avete mai pensato di farlo da casa? E ancora tutto il necessario all'arrivo del nuovo nato: cosa serve davvero e cosa è un lusso; come





# su misura per te

*fare la mamma e i manuali ai quali far riferimento*

DI SERENA PIAZZA

scegliere il tipo di parto più adatto a voi e come imparare ad affrontare i primi problemi del vostro bambino. Essenziale, pratico, funzionale.

## IL TIPO "RIDIAMOCI SU"

Se cercate sempre il lato divertente delle cose, non potrete resistere a **Il bello del pancione di Kaz Cooke (Piemme)**. Il quiz che apre il volume vi dirà già molto su tutto il resto del libro: divertente ma efficace e pratico. I capitoli scandiscono le quarantatré settimane della gravidanza in maniera chiara e con tutte le informazioni e le indicazioni essenziali per una mamma in attesa (per esempio sviluppo del feto, esami, visite, vestiario, alimentazione, parto, rientro a casa). Nello stesso tempo, però, forniscono consigli per la "sopravvivenza" che nessuno vi darà mai: come sopravvivere alla "brigata degli scontenti", le "cose da maschi" da comunicare al tuo lui, come respingere commenti e consigli indesiderati. E poi, una vera chicca: il diario di Esmeralda, un'ironica e originale trentaduenne alle prese con la prima gravidanza. Paure, dubbi, ansie e angosce diventano il motivo per un sorriso.



## IL TIPO "CE LA POSSO FARE"

Altrettanto giovane, una bimba di cinque anni e uno di due, una carriera congelata, un marito troppo in carriera. Ecco Andrea di **Formato famiglia di Susanne Frölich (Salani)**. Per sopravvivere, bisogna cambiare registro. Allora Andrea stila una lista

di obiettivi. Lungo la strada per raggiungerli sarà vittima di situazioni davvero esilaranti. Una su tutte, la gita all'Ikea con piscina delle palline, coda alla cassa e polpette.

## IL TIPO "CRISI DI NERVI"

Proprio quando diventi "colei che porta a casa il pane", una sospetta acidità di stomaco rimette tutto in discussione.

Come insegna **Amy Scheibe in A spasso con Jennifer (Piemme)**. Una giovinezza rampante fra discoteche e carriera ormai alle spalle, una figlia di 4 anni e uno di 8 mesi, un corpo che non riconosce più, un marito assente e poco fedele.

## IL TIPO "RESISTERE, RESISTERE, RESISTERE"

Un ex marito, un marito, tre figli maschi di 8 e 2 anni e 8 mesi, una ragazza alla pari part-time, una sorella con sei figli, un cane e un amico depresso. A complicare la vita di Samantha - divisa fra il rifiuto del vasino, la pappa di zucca e Scooby-Doo - l'inatteso ritorno dell'ex. Morale della favola: chiunque tu sia, sii te stessa e tutto filerà liscio.

## Sono diventata invisibile di Lucy Cavendish (CairoEditore), un

gustosissimo romanzo che fa

sorridere, ridere ma anche riflettere sul senso dell'amore. Niente panico, il futuro si prospetta comunque meraviglioso. ☺

## Ma com'è davvero?

Varcata la soglia di casa con il vostro fagottino fra le braccia, niente è più come prima. Questo già lo sapevate. Ma se un giorno, guardandovi allo specchio, non riconoscete la donna con la ricrescita che cerca di sorridervi, non abbattetevi. Autoironia, prima di tutto. E poi domandatevi: ma chi sono diventata?

## IL TIPO "RIVOGLIO IL CONTROLLO"

Giovane, primo figlio di pochi mesi, ex taglia 42, carriera (che era) ben avviata, un compagno (che era) attraente e l'assodata certezza di essere "irrimediabilmente cambiata". Siete come la Amy di **Vita bassa e tacchi a spillo di Polly Williams (Piemme)** ovvero come diventare una yummy-mummy e poi capire che volevi solo restare quella che eri.

FOTO FULVIA FARASSINO

