

vocalizzi ("aaa", "ooo", "eee") o di usare la consonante "m". A seconda della vocale emessa, la bocca si modifica e si regola l'uscita dell'aria, producendo effetti diversi sul corpo e sulla mente. Per esempio, si parte da una "m" sussurrata, si prosegue con la "a" (la vocale più semplice da pronunciare), si passa alla "e" (piccola variazione della "a"), si prosegue con la "o", che porta fino alla "i" (la vocale più difficile) e si continua con la "u", per concludere allo stesso modo in cui si è iniziato, col susurro della "m". Ogni vocalizzo deve essere prolungato e durare tutto il tempo di un'inspirazione.

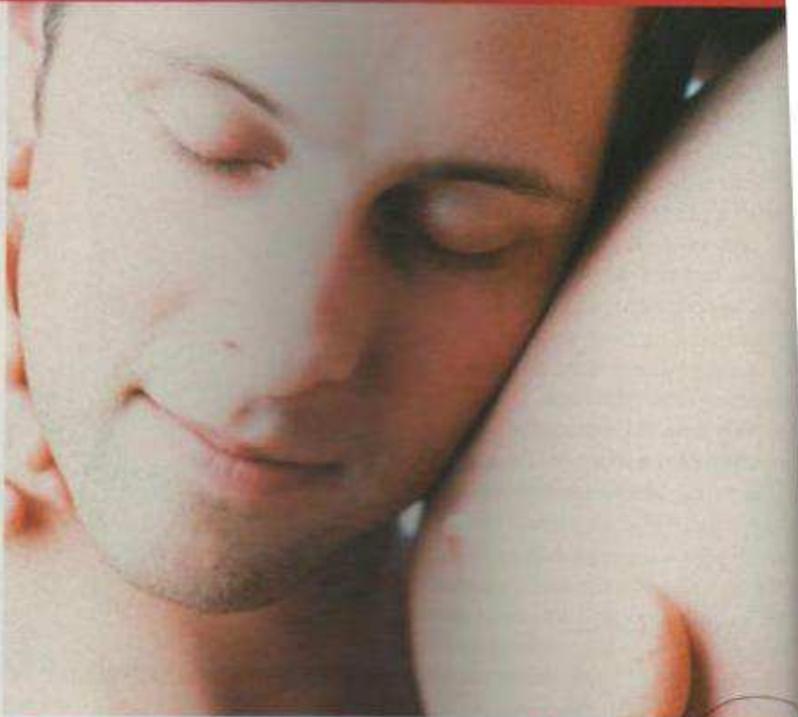
■ **Per eseguire il canto carnatico, occorre scegliere un luogo e un momento tranquillo nell'arco della giornata.** L'ideale è dedicarsi a questa pratica per un quarto d'ora tutti i giorni. Dopo aver terminato gli esercizi, è consigliabile ritornare lentamente alle normali attività per non interrompere bruscamente lo stato di rilassamento profondo che si è venuto a creare. Eccone due da provare a fare a casa.

■ IL DONDOLO

Siediti a cavalcioni su una sedia, appoggiando gli avambracci sulla spalliera. Tieni la colonna vertebrale rilassata. Scegli la vocale che preferisci e, senza prendere fiato, emetti il suono lasciando che si esaurisca da solo. L'inspirazione avverrà spontaneamente e riguarderà l'addome e non la parte alta del torace. Mentre esegui il vocalizzo, dondola leggermente il bacino in modo da allungare la colonna vertebrale senza inarcarla e quando hai finito il vocalizzo, torna nella posizione di partenza completamente rilassata.

■ IL BUCATO

Siediti sul bordo della sedia spingendoti in avanti con il busto come per protenderti sul davanzale per stendere i panni. Allunga le braccia dritte davanti a te e allargale lentamente mentre esegui l'inspirazione e il vocalizzo. Terminato il suono, ritorna con le braccia lungo il corpo, la colonna vertebrale rilassata e leggermente arrotondata.



Ciao piccolo, sono tuo padre



Gino Soldera
psicoterapeuta e presidente
dell'Anpep (Associazione
nazionale psicologi
ed educatori prenatali)

CHE COS'È

Non solo le carezze della mamma, ma anche quelle del papà rendono più forte e sicuro il bambino. È la conclusione cui è giunto Gino Soldera, che da anni si occupa del legame d'amore tra i genitori e il feto quando questi è ancora nel pancione. In base alle ultime osservazioni sperimentali, basate soprattutto sull'ecografia, si è visto come la presenza del padre sia fondamentale già nella vita prenatale.

■ **Per questo, non si può più parlare solo di relazione a due, tra madre-figlio, ma a tre, in un legame che deve coinvolgere anche il papà.** "Se questi interventi già durante la gravidanza, il bambino se ne accorge", dice Soldera. Ad esempio, quando il papà mette la mano sul pancione, il piccolo rallenta i battiti cardiaci, che diventano più regolari. Questo succe-

de perché il feto è in grado di distinguere il tocco paterno. È stato inoltre dimostrato, sempre attraverso l'ecografia, che quando il papà torna a casa il bambino si muove di più, come se fosse felice. Percepisce, infatti, il suo arrivo dal timbro della voce, che presto, intorno al sesto-settimo mese, impara a differenziare da quello della madre.

COME SI FA

Fai sedere il tuo compagno a terra, con le spalle appoggiate al muro e le gambe divaricate. Siediti a tua volta fra le sue gambe, rilassando la schiena sul suo petto e posando il tuo capo sulla sua spalla. Potete anche sdraiarsi su un materasso, sostenendo i corpi con l'aiuto di alcuni cuscini.

■ SERENITÀ TOTALE

Ora, chiedi al tuo partner di cingere il pancione con le braccia. Insieme respirate, rilassandovi e concentrandovi sull'immagine mentale del vostro bambino, chiedendogli dolcemente se ha piacere, in quel momento, di essere coccolato. Con lenti movimenti ondulatori, cul-

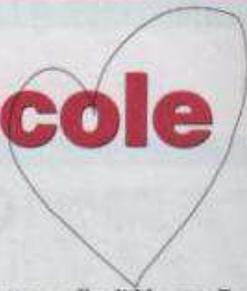
latevi con il vostro piccolo. Se lo desiderate, potete cantare una melodia o mettere una musica rilassante in sottofondo, che farete riascoltare al vostro bebè quando sarà nato. Proseguite l'esercizio per una decina di minuti, poi ringraziate il vostro bambino di avervi donato questo momento di serenità.

■ DOLCI MASSAGGI

Oppure, provate questo esercizio. Sedetevi in un posto tranquillo e silenzioso, fate alcune respirazioni profonde e rilassatevi. Quando vi sentite pronti, appoggiate le mani sul pancione, salutate il vostro piccolo e cercate di parlargli interiormente, esprimendogli tutto il vostro amore. Poi cominciate ad accarezzarlo: potete iniziare eseguendo una leggera pressione con il dito, che fa da richiamo; quindi proseguite, usando diversi tipi di tocco: con il dorso della mano oppure col palmo, con le dita aperte o chiuse, utilizzando la punta o il polpastrello. Questi tocchi possono essere alternati: prima la mamma, poi il papà.

■ **Un'alternativa è quella di eseguire i massaggi usando un po' di olio di mandorle** e muovendo le mani in modo circolare sul pancione con molta delicatezza. Se lo desidera, il papà può avvicinarsi al pancione e sussurrare tenere frasi al suo bambino.

Tante coccole e musica



Alix Zorrillo Pallavicino
psicopedagogista
e musicoterapista

CHE COS'È

Per nove mesi, il piccolo vive all'interno di un ambiente sonoro: il battito del cuore della mamma, i movimenti intestinali, il ritmo della respirazione, il flusso del sangue. Tutto ciò gli giunge come una vibrazione e la madre diventa così una specie di cassa di risonanza per lui. La prima percezione sonora dell'essere umano avviene attraverso il corpo e in particolare le ossa. Solo successivamente, intorno al quarto mese, il feto utilizza l'apparato uditivo. "Il suono, e la musica in particolare, permettono al corpo della mamma di vibrare insieme a quello del piccolo creando, così, un legame profondo", spiega Alix Zorrillo, psicopedagogista e musicoterapista. "Non solo: se la donna, ascoltando una melodia, si rilassa, anche il bimbo ne trae benessere. È stato infatti dimostrato che il suo battito cardiaco rallenta. In particolare, si è visto che al nascituro piace molto la musica di Vivaldi, ma

soprattutto quella di Mozart. Pare che la predilezione sia dovuta al suo ritmo, che assomiglia a quello del cuore del feto e avrebbe su di lui un effetto rilassante. Mozart, come sostengono alcuni ricercatori, soffriva di tachicardia: per questo, quando componeva, imprimeva un ritmo un po' accelerato ai suoi capolavori.

COME SI FA

"Durante gli incontri con le gestanti, io propongo sempre un tipo di ascolto attivo, unito, cioè, al ritmo e al movimento", spiega Alix Zorrillo. Ecco qualche esempio, che puoi mettere in pratica ascoltando un brano di Mozart oppure di Vivaldi (per esempio, Le Quattro Stagioni).

■ DISEGNA LA MELODIA

Stesa a terra su un materassino, chiudi gli occhi e ascolta il tuo respiro. Con le mani disegna la musica nell'aria, un po' come se fossi un direttore d'orchestra. Poi, disegna sulle gambe, risalì verso la pancia, usando un tocco molto delicato, infine accarezza il collo e il viso a tempo di musica.

■ IL PIANOFORTE

Chiedi al tuo compagno di sdraiarsi a pancia in giù e di rilassarsi: seguendo il ritmo della musica, per alcuni minuti "suona" con le dita sulla sua schiena come fosse la tastiera di un pianoforte; poi stenditi su un fianco e chiedi a lui di fare altrettanto con te.

■ LE NOTE DELLA NATURA

Cerca una musica rilassante, dal ritmo lento: puoi trovarla nel repertorio New Age, per esempio una composizione con i suoni della natura, con l'acqua che scorre o il cinguettio degli uccelli. Stenditi a pancia in su, chiudi gli occhi e visualizza cose piacevoli: un bel panorama, un bagno nel mare, il dondolio dell'amaca... Abbraccia la pancia e inizia a muoverti lentamente, come per cullare il bimbo, continuando a lasciar scorrere le immagini rilassanti che la musica ti suggerirà. ●



Un seminario per chi organizza corsi di preparazione alla nascita

Un appuntamento speciale per tutti gli operatori (ostetriche, psicologi, medici) che si occupano di corsi di preparazione alla nascita. L'Anpep (Associazione nazionale di psicologia e educazione prenatale) organizza un corso per gli "addetti ai lavori" in cui verrà presentato il metodo "Respiro-movimento integrato" elaborato dal presidente Anpep, Gino Soldera, psicologo-psicoterapeuta, e si approfondiranno varie tematiche quali la comunicazione prenatale, gli aspetti psicosomatici del parto (la regolazione endocrina, il dolore e il piacere del parto), il secondamento e il post parto. Scopo del corso è fornire agli operatori uno strumento pratico, completo e semplice per un accompagnamento consapevole e competente dei genitori nel percorso della gestazione. Una particolare attenzione verrà rivolta all'esperienza della preparazione alla nascita come occasione di crescita personale, di coppia e della famiglia. L'idea di base è, infatti, quella che i corsi organizzati per le future mamme debbano porre al centro le grandi potenzialità del bambino e rafforzare l'autostima e la fiducia della donna nel proprio corpo e nel proprio intuito, sottolineando anche l'importanza della figura paterna che accompagna e assiste la partner e accoglie attivamente il figlio. Il corso è strutturato in 40 ore complessive di lezioni, suddivise in cinque incontri che si terranno il primo sabato del mese a partire dal 3 febbraio. Sarà richiesto l'Ecm (Educazione continua in medicina) per ostetriche, psicologi, medici ed educatori, ed è prevista la possibilità di conseguire l'abilitazione per l'applicazione del metodo.

INFO: Segreteria Informativa Consultorio Familiare Verona Sud, via Calvi 4/b, tel. 045/583480; Segreteria ANPEP, via Barriera 31, Susegana (TV), e-mail: lisa.sossai@virgilio.it

NUOVA INIZIATIVA Io e il mio Bambino

Numero Verde solo per operatori

"Cosa c'è di nuovo
nel mondo della sanità"

A tutti i medici, le ostetriche e le figure sanitarie, operanti nell'ambito del percorso nascita e dell'assistenza pediatrica, che desiderano essere presenti in questa rubrica per segnalare i propri servizi alle lettrici

Per presentare in queste pagine iniziative svolte all'interno del Sistema Sanitario Nazionale e destinate alle donne in gravidanza, alle puerpere e alla salute della mamma e del bambino, potete contattare:

GIORGIA COZZA
al numero verde
800 863018
tutti i lunedì
dalle 13 alle 15.30
tutti i giovedì
dalle 17 alle 19.



ATTENZIONE:

l'invito è rivolto ai punti nascita pubblici e convenzionati, ai consultori, ai medici di famiglia, ai pediatri e a tutti gli operatori sanitari che propongono servizi sul territorio in ambito ginecologico e pediatrico.

Un percorso nascita per le future mamme straniere che non hanno il permesso di soggiorno



A chi possono rivolgersi quando aspettano un bimbo le donne straniere che si trovano in Italia senza un regolare permesso? Chi le aiuterà a prepararsi alla nascita del loro piccolino e nel post parto, quando ai dubbi comuni a tutte le neomamme si aggiungeranno le difficoltà dovute a condizioni di vita spesso svantaggiate? L'Usl 16 di Padova ha cercato di dare una risposta a questi interrogativi, prendendo in considerazione la situazione particolare delle immigrate e offrendo loro, primo caso in Italia, un servizio pubblico dedicato. E in tre anni, l'attività dell'Ambulatorio Multietnico - dove alle straniere irregolari viene garantita assistenza ginecologica, ostetrica e, se necessario, una consulenza dermatologica e microbiologica (per la diagnosi e la cura di malattie a trasmissione sessuale) - ha visto una crescita esponen-

ziale, passando dai 246 contatti del 2004 ai 498 del 2005 per arrivare a 326 utenti solo nel primo semestre del 2006. "Nel corso dell'ultimo anno è stato, infatti, necessario ampliare l'orario del servizio (che era di sole cinque ore settimanali) a cui le donne possono accedere liberamente senza appuntamento. Risultati importanti, raggiunti grazie alla collaborazione con vari soggetti, istituzioni, diocesi, associazioni e università e con la creazione nel 2004 di un tavolo di lavoro ad hoc che si riunisce mensilmente", sottolinea Mariagrazia D'Aquino, referente dell'area materno-infantile dell'Usl 16 e responsabile della Struttura Alta Professionalità Immigrazione. Le utenti che si sono rivolte all'Ambulatorio e allo Spazio Ascolto (sempre gestito dall'Usl 16) sono originarie dei paesi dell'Est, dell'Africa Subsahariana e, da sei

mesi, grazie alla collaborazione di una ginecologa cinese, arrivano anche donne della comunità cinese. Per tutte loro vengono organizzati corsi di preparazione alla nascita, divisi per etnie e in cui a ginecologhe, psicologhe, assistenti sanitarie e sociali si affianca la mediatrice culturale. E, dopo la nascita, le mamme possono tornare e rivolgersi al pediatra di comunità (i bimbi figli di genitori irregolari non hanno un pediatra di base) per le visite e le vaccinazioni e all'assistente sanitaria per eventuali dubbi e difficoltà legate al puerperio e alla cura del bebè. Un servizio prezioso, un bell'esempio anche per le altre regioni italiane.

INFO Centro Multietnico e Spazio Ascolto, via Scrovegni 12, Padova, tel. 049/8214121.