N.32
NOVEMBRE - DICEMBRE 2020
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



L'UDITO
Un senso da esplorare

Merry Christmas
LE NOSTRE IDEE REGALO

MODA
I look per le feste

IN MONTAGNA
A San Candido in famiglia

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% LO/MI

ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Sole, neve e wellness

all'Hotel Schneeberg - Family Resort & Spa di 4 stelle

4 giorni da 299€* p.pers.

con **"All-Inclusive Light"** e un buono wellness da **€20 a camera!**

prenotabile dal 08/11 - 24/12/2020
dal 06/01 - 11/02, 21/02 - 25/03,
05/04 - 11/04/2021 da €339.-
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)



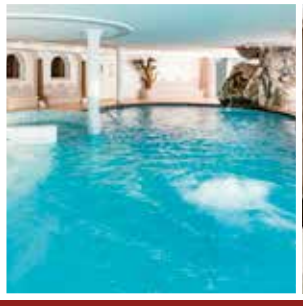




HOTEL SCHNEEBERG
Family Resort & Spa
★★★★

Tutta la varietà dell'Alto Adige sotto un unico nome **www.schneeberg.it**











Info: ☎ +39 0472 656232 ✉ **info@schneeberg.it**

Schneeberg Hotels Sas, der Kruselburger Verwaltung S.r.l. – Ridanna / Masseria 22 – 39040 Racines (BZ) / Italia – C.Fiscale & Part.IVA IT02258830211

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia

valentina valente



LE KELLY PHOTOGRAPHY

laura della badia

Il nostro presente

Care lettrici, siamo arrivate all'ultimo numero del 2020. Gli editoriali che abbiamo scritto quest'anno sono stati inevitabilmente legati alla particolare situazione che stiamo vivendo; il susseguirsi degli eventi, legati alla pandemia, ci ha portato a fare riflessioni più ampie, cercando di esprimere gli stati d'animo di noi tutti. E mentre a Giugno ci siamo fatte coraggio per riaffacciarci ad una vita quasi normale dopo il lockdown, a Settembre abbiamo condiviso ansie e speranze per il nuovo anno scolastico pieno di incertezze… e adesso, care mamme, ci troviamo a guardare al Natale con occhi completamente nuovi. Nessuno di noi era pronto ad un cambiamento così drastico e prolungato nelle abitudini quotidiane, nel lavoro, nell'economia, nel tempo libero. Eppure, dobbiamo imparare a fare i conti con il presente. Avete mai fatto caso che la parola "presente" si usa anche per definire un dono? Non è un caso… il nostro presente va vissuto sempre come un dono. Uno dei più grandi pensatori dei nostri tempi, attivista per la pace e ambientalista, Satish Kumar, nel suo libro "Elegante semplicità" (edito da Castlevecchi) dice "*è bene dedicare il 10% dei nostri pensieri al passato, il 15% al futuro e il restante 75% al presente. Quando viviamo soprattutto nel presente possiamo muoverci facilmente, un passo alla volta. Possiamo aprire il nostro cuore e la nostra mente agli eventi che ci capitano*".
Ecco, desideriamo prendere spunto da queste parole per farci forza, per imparare a vivere ogni istante, ad apprezzare anche le piccole cose e a muoverci un passo alla volta. Non è semplice, ma proiettarci con i pensieri al futuro aumenterebbe la nostra ansia e non ci aiuterebbe a vivere il "qui e ora". C'è il Natale nel nostro presente, c'è il calore delle nostre famiglie, ci sono gli occhi ancora pieni di stupore dei nostri bambini, i loro desideri, il loro entusiasmo che per fortuna non manca mai. Impariamo anche da loro, dalla capacità di adattarsi, che spesso è superiore alla nostra. Fermiamoci qui, questo è il nostro presente, viviamolo al meglio con tutto ciò che può donarci e insegnarci.

BUON NATALE CARE LETTRICI, E BUON ANNO NUOVO!

Iscrivetevi alla nostra newsletter su www.milanomoms.it

SOMMARIO


32. Moda Primigi

STORIE

6 Clara Woods.
La sua famiglia speciale

FOCUS

8 Che ansia!
Il nuovo libro per mamme e papà

7 IN CONDOTTA

11 La rubrica
di Stefania Nascimbeni

» INSIDE THE CITY

12 La Milanese. Voi sapete com'è?

13 Gioielli Maseco.
La bellezza è nei dettagli

14 Ossigeno-Ozono terapia.
Da Domus Medicina Estetica

15 Bistrot e ristoranti tra i fiori

16 Canottaggio e Kayak.
I corsi di Canottieri Olona 1894

17 Didattica a distanza.
Quanto ne risente la vista?

» SPECIALE NATALE

20 Gli origami modulari
di Creativamente

20 Regala letture illimitate
con l'app Readly

21 Piccoli capi in stampe floreali.
Claudine

22 Da Zucchero Filato,
per regali originali

23 Le scarpe giuste, da Sailor Junior

24 Scegli l'idea giusta.
4 suggerimenti per ogni desiderio

25 Magiche atmosfere,
con le decorazioni Meri Meri

» 5 SENSI

26 Impariamo ad ascoltare

28 Educare all'udito

» 9 MESI

29 La pertosse nei neonati
e nelle donne in attesa

30 Tumore al seno: prevenzione sempre

» MODA

32 C'è aria di Natale

34 Idee trendy sotto l'albero

» OUTSIDE THE CITY

36 In montagna a San Candido.
Tante attrazioni da vivere in famiglia

» TI REGALO UN LIBRO

38 Libri da leggere, libri da regalare



In copertina.
Decorazioni natalizie Meri Meri,
per la foto si ringrazia Meri Meri
e www.babybottega.com

milano MOMS
IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

Puoi scaricare la rivista in pdf sul sito www.milanomoms.it

Milano MOMS è un a testata registrata
al Tribunale di Milano n. 171 del 14-05-2014
Iscrizione al ROC n. 25568
Luogo di Pubblicazione: Milano
Periodicità: bimestrale

Milano MOMS è una free press distribuita in ludoteche, scuole, teatri, centri medici, centri sportivi, negozi e locali selezionati a Milano e Monza.

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

Direzione editoriale
VALENTINA VALENTE
v.valente@milanomoms.it
LAURA DELLA BADIA
l.dellabadia@milanomoms.it

Redazione
redazione@milanomoms.it

Pubblicità
• Concessionaria:
LAPIS Srl
Viale Monte Nero, 56 (MI)
info@lapisadv.it

• Cecilia Zoppola
marketing@milanomoms.it

Progetto grafico
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

Proprietario ed editore
MILANO MOMS S.R.L.
Via Lecco, 22 - 20124 Milano
P.IVA 09027230961

Stampa
AGF - Via Del Tecchione, 36
20098 Sesto Ulteriano
S. Giuliano Milanese

Distribuzione
FREE Press ADV Srl
Via Isidoro Alessi, 8/a 35042 Este (PD)

Hanno collaborato:
Lino Grossano,
Stefania Nascimbeni,
Francesca Zardin

a Milano dal 5 dicembre

“Un pizzico di Felicità”

La Vita è Bella

BOTTEGA ITALIANA

Corso Venezia, 6
Milano

lavitaebella.shop





Clara Woods

La sua famiglia speciale!

di Laura Della Badia

Clara ha 13 anni, adora dipingere ma non legge, non scrive e non parla, però capisce tre lingue. Prima ancora che nascesse, un ictus ha danneggiato una parte del suo cervello. Oggi, tutto quello che vorrebbe esprimere lo dice con i colori, con le pennellature dei suoi dipinti che, grazie all'intraprendenza dei suoi genitori, espone e vende in tutto il mondo. Proprio a loro, Betina e Carlo, i medici avevano detto che Clara sarebbe stata un vegetale. Qui ci raccontano la loro storia di genitori speciali e cosa li aiuta ogni giorno a trovare le energie giuste per aiutare Clara nel suo percorso di vita.

Betina e Carlo, come è iniziata la vostra vita insieme?

Betina: Carlo è nato a Roma e cresciuto a Firenze, da padre canadese e mamma olandese. Io invece avevo nonni italiani ma vivevo in Brasile; il mio sogno è stato sempre quello di venire in Italia, non so perché. Un giorno una mia zia, che aveva saputo di questo desiderio, mi mandò una lettera in cui mi scriveva che mi regalava il biglietto per venire in Italia. Fu una bella sorpresa, ma non avevo niente da fare qui e nemmeno soldi per andare in giro come turista. Riuscii ad organizzarmi perché, avendo già la cittadinanza italiana, mi regalarono un corso di italiano a Firenze. Ecco perché sono venuta a Firenze. Sono molto credente e continuo a pensare che sia stato Dio a organizzare tutto, perché è stato tutto molto strano! Poi nella prima domenica in cui ero a Firenze sono andata in chiesa (noi siamo protestanti) e ho conosciuto Carlo. Non sono mai tornata in Brasile.

I figli cambiano in ogni caso le nostre vite ma per voi è stato un passaggio più articolato. Come vi siete accorti che Clara aveva qualcosa di particolare?

Betina: Carlo ha due figlie dal primo matrimonio e Eldina, la seconda, ha un'atrofia muscolare. All'inizio del nostro matrimonio avevo deciso di non fare il test genetico per la SMA. Una stupidaggine senza senso. Infatti, quando abbiamo iniziato a notare che Clara aveva delle difficoltà, credevamo si trattasse di SMA ma nessuno diceva nulla... Clara aveva la mano destra sempre chiusa e non riusciva a girarsi nel letto. Il pediatra diceva che ogni bambino ha i suoi tempi. Un giorno, quando Clara aveva sette mesi siamo andati all'Ikea e ho visto una bambina della sua età che faceva tante cose che Clara non faceva e così il mondo mi è crollato addosso. Ho dovuto aspettare tre settimane per avere il risultato del test della SMA, un'attesa terribile. Quando finalmente hanno capito che non era la SMA, abbiamo fatto la risonanza e da lì hanno detto che Clara sarebbe stata un vegetale perché aveva una malformazione del cervello molto estesa.

Chi vi ha aiutato in questi momenti iniziali di difficoltà?

Betina: Sicuramente Jesus (scusatemi ma mi piace chiamarlo così… quando dico Gesù mi sembra che sia molto lontano, invece Jesus è tipo il mio migliore amico, quello che quando provo un vestito chiedo la sua opinione per sapere che ne pensa! E poi penso che Jesus era un super figo). I miei genitori, che si sono trasferiti dal Brasile quando Clara è nata, sono stati fondamentali aiutandoci sia emotivamente che praticamente visto che Carlo ed io lavoravamo a tempo pieno. Anche alcuni miei amici del Brasile ci sono stati molto vicini. Poi abbiamo sempre trovato persone che in diversi momenti sono state fondamentali nel guidarci, consigliarci e anche facendoci notare quello che non andava bene.

Carlo: Per me è stata la fede in Dio ad aiutarmi a trasformare tutto quello che stavo vivendo di negativo in positivo. Avere la certezza che Dio non lascia niente al caso e che c'è un percorso, un perché in quello che accade, è stato fondamentale nella nostra storia.

Qual è stato il momento di svolta?

Betina: Ce ne sono stati tanti in questo percorso. La prima volta che ha detto "mamma", eravamo in ascensore e io mi sono messa a urlare e piangere e Clara si è così spaventata che è scoppiata in lacrime. "Mamma" è una delle uniche parole che riesce a dire. Per quanto riguarda il percorso artistico e tutto quello che stiamo vivendo ora, l'inizio è stato quando mi ha chiesto di fare una mostra a New York come Frida Kahlo. Quel giorno mi ha lanciato una sfida e io ho detto di sì. Quello, sì, ha cambiato tutto.

Carlo: La prima svolta è stata quando ha camminato a 3 anni. I medici ci avevano detto che non sarebbe mai stato possibile. Per me è stata fondamentale la nostra scelta sull'educazione parentale, uscendo da un sistema di istruzione che non ritenevamo adatto a Clara.

Da quanti anni Clara dipinge? Cosa le piace disegnare?

Clara ha iniziato da piccolina poi ha smesso per provare a fare uno sport. Nel 2016 ha ripreso e all'inizio distruggeva tutti i suoi quadri. Poi ha iniziato a usare i colori, le forme. Lei disegna astratti, figurativi, dipende molto dal momento e da ciò che sta vivendo. Ora che viviamo a Firenze, in centro, le piace molto disegnare o dipingere il Duomo. Adora anche ritrarre le persone che conosce.





Da genitori, cosa vedete nei quadri di Clara?

Betina: Io vedo tante cose. Per me ogni quadro è un'emozione, e quelli che all'inizio non mi dicono niente, diventano poi super speciali. Vedo lei, la sua voglia di gridare al mondo quello che c'è dentro.

Carlo: La pace che ha nel convivere con la sua disabilità.

Dove si possono vedere e acquistare?

Nel suo studio a Firenze, nelle mostre in giro per l'Italia. Si possono acquistare anche on-line qui: www.clarawoodscollection.com

Com'è il rapporto di Clara con il fratello Davi?

Normale, come tra tutti i fratelli e sorelle. Lei ama Davi alla follia, e litigano spesso. Noi cerchiamo di stare molto attenti sia a Davi, poiché non è facile avere due sorelle con delle disabilità, sia a Clara che ora sta vivendo questo percorso non convenzionale.

Oggi come trascorre Clara le sue giornate? Oltre alla pittura ha nuove passioni?

Betina: Clara fa scuola a casa. Abbiamo scelto un percorso in autonomia, visto che non riesce a leggere, scrivere e parlare. Gli ultimi due anni di scuola sono stati molto duri per lei. Noi come genitori abbiamo accettato le sue difficoltà e abbiamo deciso di andare oltre, non soffermandoci su quello che sarebbe potuto essere. Purtroppo è difficile proporre nuove cose ed essere ascoltati nella realtà scolastica che ha già tante difficoltà nel percorso normale. Le nostre giornate sono miste: ci sono settimane in cui siamo sempre a Firenze e così Clara frequenta diversi corsi di pittura, ceramica, mosaico. Va dall'osteopata, normalmente il pomeriggio si riposa un po', vede delle persone che le sono care. Ci sono settimane invece super caotiche in cui abbiamo eventi, o ci spostiamo in altre città per appuntamenti. A Settembre per esempio Clara è stata invitata ad una sfilata durante la Fashion Week a Milano. È stata super contenta! Una grande emozione per lei.

Un messaggio per tutti i genitori che nel loro percorso incontrano difficoltà simili alla vostra

Carlo: Accettare che la disabilità verrà vissuta da tutta la famiglia e scegliere il percorso migliore, avendo anche il coraggio di contestare percorsi riabilitativi o altre scelte. Capire che la vita andrà più piano e coinvolgere la persona con disabilità nelle decisioni. Essere più severi con loro perché così possono andare oltre i propri limiti.

Betina: Credo che la prima cosa sia accettare e amare. Non cercare colpevoli o cause. E credere nei sogni. Questo è quello che sto insegnando a Clara. Se ci dicono di no, ma noi ci crediamo, continuiamo. Nel caso di Clara ci hanno detto già all'inizio che non avrebbe potuto fare nulla. Ma oggi è diventata una pittrice, una modella, ha viaggiato tre continenti, ha la sua azienda e tutto solo a 14 anni. Se tutti quei "no" che ci hanno detto ci avessero fermati, cosa farebbe Clara oggi? Sicuramente è la strada più difficile perché devi combattere ogni giorno per aprire strade dove non ci sono, ma il sorriso e l'abbraccio di Clara a fine giornata sono quelli che ti spingono ad andare avanti. E poi, come ha detto Carlo: aiutarli il meno possibile perché possono essere autonomi. Su questo non siamo bravissimi ma stiamo cercando di migliorare.

www.clarawoods.art
IG woods_clara_

PAMELA PACE
PSICOANALISTA E PSICOTERAPEUTA,
PRESIDENTESSA DELL'ASSOCIAZIONE
POLLICINO E CENTRO
CRISI GENITORI ONLUS



CHE ANSIA!

Il nuovo libro di Pamela Pace, per mamme e papà

di Valentina Valente

Da più di due anni ormai Milano MOMS collabora con l'Associazione Pollicino e Centro Crisi genitori onlus: è un confronto molto stimolante, e i contenuti che l'associazione ci offre sono spunti sempre preziosi per noi e le nostre lettrici, nel difficile ma meraviglioso cammino della genitorialità.
Su questo numero vi presentiamo e vi invitiamo a leggere l'ultimo libro nato in seno all'Associazione, edito da San Paolo e scritto dalla presidentessa, Pamela Pace, psicoanalista e psicoterapeuta, e recentemente presentato in una diretta sul canale You Tube di Pollicino.
Mai titolo più attuale porta questo ultimo volume! "Che Ansia!" infatti, non evoca soltanto uno stato d'animo molto presente se riferito ad un contesto genitoriale, ma ancor di più se collegato alla situazione attuale, con questa pandemia in corso… che ci costringe a vivere con una "fatica psicologica" costante.



Ma che cos'è davvero l'ansia? "L'ansia", spiega la dott.ssa Pace "è uno stato emotivo connaturato nell'essere umano, trasversale al genere, all'età. È un occhio in più, per il soggetto è come un segnale, un campanello d'allarme in grado di attivare le proprie risorse. Tuttavia, affinché non ingombri il luogo familiare, il rapporto con i figli, molto dipende dalla quantità di ansia e se il soggetto è in grado di regolarla o no".
In definitiva, il tema dell'ansia ci accompagna tutti, e nel caso in cui stiamo per diventare genitori o lo siamo già, diventa ancora più presente. In alcuni casi, si tratta di imparare a conviverci e far sì che non diventi così insistente da inficiare la vita quotidiana, fino a raggiungere un quadro patologico.
Nel libro vi sono molte riflessioni legate anche ai vari periodi che mamme e papà affrontano, dai primi anni di vita sino all'adolescenza, e si mettono anche in luce le diverse caratteristiche di un'ansia più femminile e materna e di un'ansia invece che caratterizza maggiormente il genere maschile e i papà. Sicuramente il dito puntato è molto più spesso sulle madri… ma sono sguardi molto superficiali. L'ansia materna, come si evidenzia bene nel libro, ha tanti risvolti, collegati anche alla sensibilità e alle intuizioni femminili nei confronti dei figli. Andare più a fondo e scoprire insieme queste dinamiche, può aiutare mamme e papà a dialogare meglio tra loro, e capire le reciproche posizioni senza innescare meccanismi di colpevolizzazione o sensi di colpa. Questo volume è un regalo che la coppia di genitori dovrebbe farsi, leggerlo insieme può favorire un dialogo proficuo e rafforzare il legame di coppia.
"Non c'è da stupirsi che la genitorialità abbia l'ansia come compagna" afferma la dottoressa Pace "si è genitori per sempre, è un'assunzione di grande responsabilità. L'importante è tenere l'ansia regolata perché i bambini possono percepirla, soprattutto quando influisce negativamente sul rapporto di coppia tra mamma e papà. Peraltro, anche i bambini possono a loro volta presentare un comportamento ansioso, in questi casi sono proprio i genitori che devono farsi interpreti di questi stati".
Leggere ed informarsi non può che arricchire il "lavoro" di genitori, il messaggio dell'Associazione resta però uno, molto chiaro: laddove vi fosse un accumulo di fatica, paure e pensieri, non si deve avere troppa resistenza nell'aprirsi anche all'aiuto esterno. "La nostra Associazione" conclude la dottoressa Pace "nasce proprio con l'obiettivo di accogliere le preoccupazioni genitoriali, è un luogo di ascolto aperto a qualunque genitore si senta in difficoltà, desideri un confronto e un aiuto psicologico".

ASSOCIAZIONE POLLICINO E CENTRO CRISI GENITORI ONLUS
www.pollicinoonlus.it
Via Amedeo D'Aosta, 6
NUMERO VERDE: 800 644622
IG: pollicino_onlus
FB: Associazione Pollicino e centro crisi genitori Onlus



Salina

Da 50 anni a Milano tutto il meglio per i bebè!
Migliaia di articoli di qualità delle migliori marche
e tanti servizi esclusivi.



... e dall'esperienza di Salina è nato babymilano.it
l'e-commerce che tutte le mamme e i papà stavano aspettando!

babymilano by Salina

Salina Store viale Abruzzi 51 • 20131 Milano • tel. 02 2940 9287 • negozio@salinamilano.com
Outlet Baby di Salina viale Abruzzi 62 • 20131 Milano • tel. 02 3668 0902
Mini Salina corso Vercelli 62 • 20145 Milano • tel. 02 8725 2528 • vercelli@ergosum.store

Consegne a domicilio • Spediamo in tutto il mondo

Seguici su salina milano • baby outlet salina • negoziosalina • salinanegozio

www.salinamilano.com

STEFANIA NASCIMBENI
GIORNALISTA E SCRITTRICE,
MAMMA 2.0
nascimbenipress@gmail.com





BARBIE, BY MATTEL

7 in condotta

BROCCOLETTA IS GROWING UP!

Tradotto: BROCCOLETTA CRESCE. E CON LEI ANCHE LE SUE ABILITÀ LINGUISTICHE.

Vi ricordate quando vi parlavo dei miei buoni propositi post vacanze estive, rimarcando il fatto che quest'anno avrei fatto qualsiasi cosa per mantenere i benefici del mare?

ECCO. **Non è durata una settimana.** Appena rientrati abbiamo subito avuto due notizie spiazzanti: **la prima** è che **il nido non ha accettato la nostra richiesta**, forse perché presentata in ritardo rispetto al consueto (un anno e mezzo prima non bastava, DOVEVO ISCRIVERLA AL MOMENTO DELLA PRIMA ECOGRAFIA?); **la seconda**... be', **la nostra babysitter è rimasta incinta** a fine agosto e ci ha letteralmente abbandonati da una settimana all'altra.

Ci siamo arrangiati come potevamo, ALL'INIZIO È STATO COME ESSERE CATAPULTATI DI NUOVO NEL LOCKDOWN, poi come sempre ho preso il ritmo. Io, prima persona singolare, ché i mariti hanno sempre mille scuse per potersi dileguare... ma li amiamo lo stesso, vero?
Cerca oggi, cerca domani, si sono presentate diverse soluzioni, una più improbabile dell'altra: la peggiore è stata una specie di rotazione delle ore di lavoro per gestire casa-bambini-smart working, che ancora un po' avrei divorziato di nuovo!

Finché UN GIORNO È CAMBIATO IL VENTO ED È ARRIVATA LEI, MARY POPPINS IN PERSONA. Niente meno che la "nuora di Tata Lucia", la mia "moglie pro tempore" di quando mi ero separata, anni fa, ritrovandomi da sola e con un bambino di due anni, nella spasmodica ricerca di un lavoro. A Milano! (l'ho raccontato nel mio libro, "Happy hippy Family").
Mary è adorabile, dolce, carina, silenziosa, attenta. Non potevo cadere meglio di così!

Lo stupore è arrivato a un paio di settimane dal suo arrivo. Premessa: **Broccoletta** versione **"The terrible two"** è assolutamente incontrollabile, **modello "Bambola assassina"**, certe volte non faccio in tempo a spostare una sedia, magari voltarmi per riporre in frigo la bottiglia dell'acqua, che ME LA RITROVO CAMMINARE SUL PIANO COTTURA, dribblando le piastre roventi dei fornelli...
Ma Mary riesce a starle dietro. Perfino meglio di quello che potessi immaginare. Le parla in inglese e lo fa talmente bene, discretamente e "silenziosamente", che qualche sera fa stavo tirando le testate contro il muro per **capire cosa diavolo stesse cercando di dirmi per mezz'ora la mia bambina iperattiva**, saltando sul mio letto, tirandosi le coperte sulla testa, e strillando strani suoni: **"Picaciù" "Lillabù" "Pigliasù"**. STAVO PER IMPAZZIRE, HO FATTO DI TUTTO PER FARLA CALMARE, MA NON C'È STATO PROPRIO VERSO: MI SONO SENTITA UNA CRETINA.
Non è bastata un'ora di pianto ininterrotto per farla calmare. Alla fine le ho piazzato in mano l'Ipad, me la sono portata in cucina, l'ho seduta sul seggiolone e mi sono messa a cucinare. La storia è continuata più o meno durante la cena, mani in faccia, solo che stavolta **ci si è adoperato anche mio marito**. Ma niente... tradurre l'Eneide in giapponese sarebbe stato più semplice!

E di nuovo: "Picaciù" "Lillabù" "Pigliasù".

L'UNICA SALVEZZA È STATA ANDARE A NANNA. **L'indomani alle 9 è arrivata Mary**, come al solito mi sono subito fiondata sul computer e ho preso un caffè. Ma il cerchio alla testa pareva Saturno...

Verso le nove avevo bisogno di scaricare un video, ho preso l'IPad e lì ho capito tutto: avete presente il canale di cartoni in lingua Coco Mellon? **La canzoncina "Peekaboo"**, in altre parole **il nostro vecchio "bubusettete" ma in inglese**, era impostato in loop...

COME HO FATTO A NON CAPIRLO SUBITO!

INSIDE THE CITY



LA MILANESE!
VOI SAPETE COM'È?
CE LO RACCONTA MICHELA PROIETTI



STEFANIA NASCIMBENI
INTERVISTA L'AUTRICE DEL LIBRO
LA MILANESE

di Stefania Nascimbeni

"Ogni persona è un mistero, ma la milanese è un mistero più grande di altri!" dice l'autrice della guida più acclamata del momento: diverse ristampe, centinaia di condivisioni sui social e il podio in classifica su "La lettura" del Corriere della Sera. **Michela Proietti** è una giornalista di moda e lifestyle del Corriere, non è milanese di origine ma di adozione.

Sei soddisfatta del tuo esordio?
Direi stupefatta! Incubavo questo libro da tempo, da quando sono arrivata a Milano, 7 anni fa, per entrare nella redazione del Corriere della Sera. Ma durante il lockdown, avendo più tempo a disposizione per me stessa e i miei progetti, ho dato una svolta alla "Milanese". Non ci aspettavamo questo clamore, si è creata una vera e propria community di donne e questo mi riempie di felicità.



Michela Proietti l'autrice

Hai svecchiato il concetto di donna snob di una volta. Com'è la Milanese oggi?
È un vero e proprio incubatore di mode e tendenze. Milano del resto è uno scalo internazionale, una città dove gli stili si mischiano in modo naturale. La Milanese è un modello a cui le donne si ispirano.

Non sei originaria di Milano: vederla da una giusta distanza ti ha aiutata ad analizzare meglio i suoi vizi, usi, costumi?
Sono perugina di nascita, in effetti la maggior parte dei milanesi arriva da altrove… Ma proprio non essendo di Milano ho potuto decodificarvi meglio, guardando pregi e difetti come attraverso una lente di ingrandimento.

E come ci hai viste (nda. sono milanese doc, sono curiosa!)?
Affascinanti! Per usare una metafora, immaginami 7 anni fa appena sbarcata da un altro pianeta con la mia navicella spaziale, tutto ai miei occhi faceva stile, ogni cosa era "diversa": vi appassionavate a tutto, dal cibo, alla cultura, agli eventi. Non solo alla moda! Vedevo una donna più ricettiva rispetto al mondo. La "mia" milanese non usciva a caso, ma solo se c'erano occasioni sociali (cinema, teatro, vernissage ect), attirata da quel qualcosa di particolare di cui poter parlare con le amiche sia durante che dopo la serata.

Quindi le milanesi sono delle insider outsider?
Sì, anche se in realtà mischiano i loro stessi interessi, non solo gli abiti (stile mix and match); la Milanese organizza anche ottime cene a casa, ma lo fa in modo creativo. Chiama un catering, o lo chef a domicilio, predilige i finger food o i cibi pronti da servire, così da poter restare a tavola a fare salotto con i suoi ospiti. Dà attenzione al contesto, a cui tiene in modo particolare: tutto deve essere impeccabile, allineato.

Un po' maniaca del controllo?
(ride) In senso buono. Quando sono arrivata a Milano mi sono stupita nel vedere donne così organizzate, non riuscivo a capire come potessero fare tutto, bene e in breve. La Milanese è una specie di Wonder Woman!

Come fa a conciliare tutto, se ha dei figli? E come sono questi bambini milanesi?
Impazzisce per incasellare ogni cosa. Ma è una donna consapevole, che non rinuncerebbe più alla famiglia per la carriera. Certo, deve farsi aiutare: nonni, babysitter, au pair, scuole e attività secondarie dei bambini sono il suo pallino. Con i nonni è un po' dura alle volte, perché anche i nonni milanesi sono moderni e hanno una vera e propria agenda da seguire…

Famiglia numerosa o un solo figlio? Animali?
Numerosa, a volte perfino allargata. Ed è un genio nel mettere d'accordo tutti, persino l'ex marito. Di solito ha un cane di piccola taglia, il Bassotto è la sua icona e lo ama come un figlio.

I bambini come sono?
Be', un po' come loro, sempre impegnati in qualcosa. Attività, feste, sport…

Cosa fa la Milanese coi bambini?
Li porta da Zero Gravity… ma anche alle fattorie didattiche e conosce il mago vip per le festine di compleanno. Organizzare feste in grande è la sua missione, e naturalmente è attenta anche ai genitori: va molto di moda l'angolo sushi (e bollicine) per le mamme della classe!

Dimmi della cover, chi sono queste tre figure?
Lui è il mio Bassotto e si chiama Hopnob. Nella cover c'è anche mio figlio, Riccardo. L'altra che mi somiglia sembro io, ma in realtà siamo tutte noi!



MARIA SERENA COLOMBO
DESIGNER & FOUNDER
MASECO



ANELLI IN LASTRA ARG 925 E ORO ROSA 18K INCISI IN STILE FIORENTINO

LA BELLEZZA È NEI DETTAGLI

UN NUOVO BRAND DI GIOIELLI, UNICI E SENZA TEMPO



ORECCHINI PENDENTI ORO 18K CON PERLE BAROCCHE

Uno stile dalle linee essenziali, arricchite da lavorazioni senza tempo: sono i gioielli Maseco, un brand nuovo che ha dietro di sé una lunga storia di passione e professionalità nel mondo dell'oreficeria di lusso.
Pensato e creato in maniera personalizzata, lavorato a mano, ogni gioiello Maseco nasce per essere esclusivo, dagli anelli ai bracciali, dagli orecchini ai girocolli e monogrammi. Dietro ogni creazione ci sono la maestria e l'esperienza di Maria Serena Colombo. Una passione che arriva da lontano, ci racconta: "Avevo dieci anni quando entrai per la prima volta in un laboratorio orafo. Mi innamorai dell'incisione, frequentando il corso per orafi e affinai diverse tecniche. Fu così che riuscii ad ottenere la fiducia della storica azienda di gioielleria Buccellati, con la quale collaboro ancora oggi".
I gioielli Maseco hanno un'anima cosmopolita, sono pensati per una donna dinamica, che apprezza il carattere di ciò che indossa, senza inseguire le mode. La loro bellezza è infatti soprattutto nei dettagli, nelle lavorazioni, nelle piccole imperfezioni che rendono unico ogni pezzo. Un'attenzione ai particolari che si rispecchia anche nella scelta delle gemme e delle perle, di provenienza etica e certificata.
Incisioni, trafori, intagli creano decori unici, ricercando la bellezza nei particolari: Beauty's in details!



CIONDOLI CON BORDO INTAGLIATO E INCISIONE PERSONALIZZABILE

MASECO
Seguite Maseco sui social per scoprire le nuove creazioni
FB: Masecojewels - IG: Masecojewels
www.masecojewels.com



ANELLO IN ORO BIANCO 18K SATINATO A BULINO CON PERLA FIJI SOSTENIBILE COLOR PISTACCHIO



ORECCHINI LOBO MM12 ORO 18K CON BRILLANTI CENTRALI



ANELLO MUSONE IN ARG 925 CON QUARZO CITRINO, INCISIONE IN STILE FIORENTINO



GIROCOLLO IN ORO 18K BIANCO E ROSA, TONDI TRAFORATI E INCISI, INCASTONATI CON TSAVORITI



PREVENZIONE E DIFESE IMMUNITARIE

OSSIGENO-OZONO TERAPIA. NE PARLIAMO CON *DOMUS MEDICINA ESTETICA*

DOTTORESSA MARGHERITA GATTI
MEDICO NUCLEARE
E OZONOTERAPEUTA
SIOOT.

di Valentina Valente

Il Centro Domus Medicina Estetica non propone solo trattamenti di medicina estetica all'avanguardia, ma anche soluzioni che puntano al benessere e alla salute. La novità della stagione è l'Ossigeno-Ozono terapia, efficace come prevenzione e come rafforzamento delle difese immunitarie. In questo difficile periodo di pandemia, questa terapia contribuisce ad alzare le difese immunitarie nei confronti anche del Coronavirus. Per saperne di più abbiamo intervistato la Dott.ssa Margherita Gatti, Medico Nucleare e Ozonoterapeuta SIOOT (Società Italiana di Ossigeno-Ozono Terapia – Presidente Prof. Marianno Franzini, con cui la Dott.ssa Gatti ha collaborato per diversi anni in qualità di assistente), che esegue il trattamento presso Domus.

Che cos'è l'Ossigeno-Ozono terapia?
L'Ozono è un gas naturale universalmente conosciuto per le sue proprietà antibatteriche, antivirali e antinfiammatorie. Le applicazioni sono molteplici in campo medico.
Se parliamo di prevenzione e protezione antivirale, un aspetto di cruciale importanza in questo momento è la terapia, che eseguiamo qui al centro Domus: la GAEI (Grande Autoemo infusione). Preciso che tutti nostri protocolli sono approvati dal Ministero della Salute e sono protocolli ufficiali della SIOOT, Società Italiana di Ossigeno-Ozono terapia.

Il protocollo GAEI in cosa consiste e come avviene la seduta con il paziente?
La GAEI o meglio, ossigenazione sistemica, è una delle vie di somministrazione dell'Ossigeno-Ozono. Le applicazioni sono innumerevoli: riequilibrio metabolico, miglior utilizzo dell'ossigeno corporeo, correzioni delle ischemie circolatorie, disintossicazione da tossine e radicali liberi, aumento della resistenza allo sforzo e ancora, azione immunomodulante, trattamento delle infezioni batteriche/virali, e antibiotico-resistenti, azione sul microcircolo (soprattutto cerebrale), fibromialgia, stanchezza cronica.



In questo periodo viene inoltre utilizzata per prevenire il Coronavirus, essendo, come ho detto precedentemente, un antivirale.
Questa terapia ha lo scopo di rivitalizzare il corpo. Il paziente si accomoda sul lettino, e si preleva una modica quantità di sangue venoso (circa 150-200 cc) a cui fa seguito l'arricchimento di Ossigeno-Ozono all'interno dell'apposita sacca di prelievo (certificata CEE e approvata dal Ministero della Salute) a circuito chiuso. Contemporaneamente avviene la miscelazione del sangue ed infine la reinfusione nel paziente. Non vi è alcun effetto collaterale né controindicazione, non è doloroso ma la sensazione è quella di un semplice prelievo di sangue. Dura circa 40-45 minuti e sono necessarie 5/6 sedute. L'effetto è un benessere generale ed una rivitalizzazione di tutti gli organi, migliora il microcircolo cerebrale, la memoria, la resistenza allo sforzo, disintossica dai metalli pesanti e aumenta le difese immunitarie.

È vero che si usa anche per curare i sintomi della stanchezza cronica e per le ernie?
Come ho detto inizialmente, i campi di applicazione dell'Ossigeno-Ozono sono davvero molteplici: patologie virali/batteriche, prevenzione nel Coronavirus, Herpes Zoster e Simplex, recupero post infarto, demenza senile, deficit della memoria, cefalee vascolari e tensive, adiuvante nella radio e chemioterapia, prevenzione delle infezioni pre e post chirurgiche. Può curare la stanchezza cronica, laddove essa è diagnosticata come patologia. Inoltre, viene anche utilizzato per via intramuscolare, per ernie e protrusioni discali cervicali e lombari.

E invece in ambito estetico?
In ambito estetico, dove l'Ossigeno-Ozono può essere applicato a livello locale tramite piccole iniezioni, si usa per curare la cellulite, la calvizie, l'acne, ma anche per il viso, per ridare tono, distendere la pelle del viso, del collo e del decolleté. L'Ossigeno-Ozono contrasta la formazione di rughe e di segni causati dal trascorrere del tempo, ridando nuova luminosità al viso.

DOMUS MEDICINA ESTETICA
Viale Sabotino, 19/2
Tel. 02.58307933
domus@domusmedicinaestetica.it
FB medicina Estetica- Domus
IG domus_medicina_estetica

Per le lettrici di Milano MOMS
CONSULTO GRATUITO CON LA DOTT.SSA GATTI

CONVIVIALITÀ IN MEZZO AI FIORI

ABBINARE FIORI E CIBO REGALA ATMOSFERE MAGICHE, ECCO TRE POSTI DA PROVARE IN CITTÀ!

a cura della redazione



FIORAIO BIANCHI CAFFÈ

FIORI, BUON CIBO, TRANQUILLITÀ

Un delizioso bistrot, che sembra uscito da un film romantico e in cui il tempo pare fermarsi. Qui è possibile gustare una cucina italiana di qualità che offre aperitivi e menù stagionali tradizionali preparati con dedizione e grande esperienza. Ma l'occhio non si ferma solo sul piatto: tanti piccoli dettagli e soprattutto le sfumature dei fiori rendono questo posto un po' magico. Le composizioni floreali rendono così particolare Fioraio Bianchi Caffè e i propri spazi, ogni giorno allestiti dei colori e dei profumi dei fiori.
Tutti i fiori presenti all'interno del locale sono in vendita, infatti, dalle 9 alle 21.

Via Montebello, 7 - Tel. 02.29014390
info@fioraiobianchicaffe.it
IG @fioraiobianchicaffemilano



MINT GARDENCAFÈ

NEL GREEN DALLA COLAZIONE ALLA CENA

Nel cuore del vivacissimo quartiere di Porta Venezia, Mint Garden Cafè propone un ambiente accogliente e chic, immerso nel verde. Nasce laddove, qualche anno fa, vi era un negozio di piante, soprattutto grasse, e fiori. Questo mood, unito alla buona cucina, che propone sia soluzioni veloci come il club sandwich o le insalate, sia primi e secondi basati sulla stagionalità degli ingredienti, lo rende uno dei locali più frequentati, a tutte le ore. La posizione è perfetta per concedersi, poi, una passeggiata nelle vie attorno, caratterizzate da un'atmosfera vivacissima, variegata, tra gallerie d'arte, negozi di nicchia e ristoranti etnici.

Via Casati, 12 - Tel. 02.83417806
www.mintgardencafe.it



POTAFIORI FLOWER BISTROT

PER UN'ESPERIENZA SENSORIALE UNICA

Un negozio di fiori con cucina, che nasce dalla visione di Rosalba Piccinni, la "Cantafiorista", che ha sviluppato negli anni la passione di accogliere i clienti trasformando il tempo della preparazione di un bouquet in un momento da assaporare fatto di buona musica e di buon cibo. La cucina propone piatti semplici ma al tempo stesso originali e inconsueti. Il menù è aggiornato in base alla disponibilità del mercato, alla stagione e all'intuito della cucina capitanata dallo Chef Gianmarco Pallotta. Le "mise en place", con accostamenti arditi di materiali diversi trasformano un piatto in un'esperienza unica. La musica è il terzo elemento che caratterizza questo luogo: Rosalba personalmente sceglie le playlist che accompagnano i servizi serali, ma capita che lei e suoi amici musicisti decidano di suonare live.

Via Salasco, 17
Tel. 02.87065930
IG Potafiori



CANOTTAGGIO E KAYAK

I CORSI A MILANO, DAI 9 ANNI

Nato nel 1894, Canottieri Olona è stato negli anni punto di riferimento per tanti milanesi che hanno riconosciuto nei suoi spazi non solo un luogo d'elezione per lo sport, ma anche per la vita sociale e di relazione. Oggi il Club si presenta in una nuova veste, completamente rinnovato nei contenuti e nei servizi. Il Club Canottieri Olona 1894 è posizionato nell'area della città di Milano dove storicamente hanno sede tutti i circoli dei canottieri. Una delle discipline tradizionali è il canottaggio che, a partire dagli 11 anni di età, offre la possibilità di approcciarsi a questo sport affascinante in ambienti all'avanguardia e confortevoli. L'esclusiva vasca voga, la palestra funzionale, il Naviglio Grande e la flotta di barche da 8, da 4 e da 2 posti voga sono gli strumenti che il Club mette a disposizione dei propri clienti.
Altra attività rivolta ai ragazzi dai 9 ai 17 anni di età è il Kayak. I corsi prevedono una parte di preparazione atletica ed una parte tecnica e pratica in acqua, grazie all'utilizzo di Kayak a navigazione seduta, con pagaie a "doppia pala". I Kayak del Club sono ideali per l'insegnamento di base della disciplina, grazie alla grande stabilità di cui sono dotati. Durante i corsi di Canoa verranno appresi i fondamentali del gesto tecnico della pagaiata, acquisendo autonomia e sicurezza nella navigazione. Già dalle prime lezioni sarà possibile vivere l'esperienza di navigare il Naviglio Grande e osservare la città da un punto di vista nuovo e suggestivo.

CANOTTIERI OLONA 1894
Alzaia Naviglio Grande, 146 - www.olona1894.it









VEDIAMOCI CHIARO CON

BLUE EYE
CLINICA OCULISTICA

DIDATTICA A DISTANZA: QUANTO NE RISENTE LA VISTA?

È IL MOMENTO GIUSTO PER UN CONTROLLO!

Con la didattica a distanza le ore che i nostri figli trascorrono davanti a computer e tablet aumentano. La vista può risentirne: gli occhi sono sottoposti ad una continua messa a fuoco, che può determinare astenopia, stanchezza visiva. Potrebbero anche subentrare fastidi, bruciori e alterazioni nella lacrimazione.
Oltre ad osservare i nostri figli, per controllare se si toccano spesso gli occhi, presentano arrossamenti o fastidi, non trascuriamo mai i controlli periodici, sicuramente annuali, per prevenire, ancor prima che curare, l'eventuale insorgere di patologie legate a queste nuove modalità di studio.
Le cliniche Blue Eye, con sede a Milano e Vimercate, sono pronte ad accogliere le famiglie in un ambiente pienamente rispondente a tutte le misure richieste per garantire la sicurezza e la salute dei pazienti, in tempo di Covid 19. Qui, le mamme troveranno uno staff attento alle esigenze dei più piccoli, in un clima sereno e rassicurante per loro. Un aspetto, questo, molto importante, per garantire visite accurate e nello stesso tempo serene per i piccoli pazienti.

La prima visita ortottica è gratuita per tutti i lettori di Milano MOMS

PER INFORMAZIONI E COLLOQUI GRATUITI:
www.blueeye.it
Milano, Via San Clemente, 1
Tel. 02.89012307
Vimercate, Via Torri Bianche, 7
Tel. 039699951



foto Andrea Pracquadio

Salina

I NEGOZI SALINA SONO APERTI!

- SHOPPING SU APPUNTAMENTO IN NEGOZIO
  prenota qui:
  www.salinamilano.com
  www.babymilano.it

- SMART BABY SHOPPING ONLINE!
  Chiama in negozio o manda un messaggio per prenotare il tuo **Smart Baby Shopping**!
  Verrai ricontattato per un appuntamento da un nostro esperto consulente
  (al telefono, via mail o in video call)

Per prenotare:
LUNEDI 15 -19
DA MARTEDI A SABATO 10 -13.30; 14.30 -19
- Negozio SALINA 02 29409287
- WhatsApp 3519220339
- negozio@salinamilano.com



IL NATALE SI AVVICINA!

Dichiariamo ufficialmente aperto il periodo dei preparativi per Natale! Il conto alla rovescia è già iniziato. **Ludilabel** ha creato tutta una serie di prodotti originali e personalizzati per festeggiare il Natale.



LA SACCA DI BABBO NATALE PERSONALIZZATA

Questa sacca personalizzata di cotone, con le sue graziose illustrazioni, sarà bellissima ai piedi dell'albero e completerà le tue decorazioni natalizie! Si abbinerà perfettamente alle altre decorazioni ed è riutilizzabile da un anno all'altro. Scegli l'illustrazione che preferisci e personalizza la grande sacca di Natale con il nome del suo destinatario.



KIT PER IL CALENDARIO DELL'AVVENTO PERSONALIZZATO

Scegli le illustrazioni che preferisci, personalizza il calendario con il nome del suo destinatario e riempilo come preferisci!
Questo kit contiene 24 piccoli sacchetti di carta da chiudere con gli adesivi illustrati e numerati, oltre che con un piccolo filo di lino riciclato al 100 per cento da disporre a tuo piacimento.





ETICHETTE REGALO DI NATALE

Per personalizzare le etichette di Natale per grandi e piccini, ecco una serie di adorabili etichette per decorare e personalizzare i tuoi pacchetti con il nome dei tuoi cari, che riceveranno i tuoi regali di Natale. Decora i tuoi pacchetti regalo con gli animaletti di Ludilabel, ma anche con i personaggi Disney e Pixar come Minni e Topolino, Cars, Frozen e Mr. Men Little Miss per meravigliare grandi e piccini il giorno di Natale!

Puoi trovare tutti i nostri prodotti su: www.ludilabel.it



SPECIALE NATALE

LA NOSTRA GUIDA AI REGALI DI NATALE. IDEE PER I PICCOLI E LE AMICHE, PER I NONNI E PER NOI!

Foto Meri Meri, si ringrazia babybottega.com

IN QUESTO SERVIZIO SONO PRESENTI INFORMAZIONI PUBBLIREDAZIONALI



Un'attività per tutta la famiglia rigorosamente Made in Italy, dai materiali utilizzati al design dei soggetti.

SOTTO L'ALBERO LA CREATIVITÀ!

IMPARIAMO A FARE GLI ORIGAMI MODULARI INSIEME A MAMMA E PAPÀ

Creagami è un kit per creare origami modulari. Questa centenaria arte giapponese, che consiste nel piegare fogli di carta al fine di realizzare delle colorate sculture, stimola lo sviluppo della creatività e viene spesso utilizzata per rilassarsi. La piegatura ripetitiva dei singoli cartoncini è un ottimo allenamento per lo sviluppo della concentrazione e della motricità fine.
Le sculture già disponibili sono tantissime e sono adatte a tutte le età.
La nuova linea dei Creagami ART include le sculture più grandi e con il maggior numero di pezzi che CreativaMente abbia mai prodotto! Ogni scultura infatti è composta da più di 1000 pezzi e può raggiungere anche i 35 cm d'altezza. I soggetti della linea Creagami ART sono perfetti per tutti gli appassionati di origami modulari che sono alla ricerca di una sfida o per chi desidera avere un bellissimo oggetto di design.
La linea "Creagami KIDS", invece, avvicina anche i bambini più piccoli all'arte degli origami modulari. Sono stati studiati dei soggetti più semplici da realizzare, progettati dei nuovi moduli più grandi di quelli classici, in modo da essere più adatti alle mani dei bambini, e previste le istruzioni di montaggio cartacee, in modo che si possano unire i vari moduli come se fossero mattoncini. In questo modo anche i più piccoli potranno avere la soddisfazione di costruire una scultura di Creagami e genitori e figli potranno divertirsi insieme.

CREATIVAMENTE
www.creativamente.eu
e a Milano in Largo Domodossola, 7

READLY, UN'APP PER LETTURE ILLIMITATE

UN REGALO PERFETTO, DA FARE IN RELAX



Anche alle mamme abituate a pianificare con molto rigore può accadere di dover acquistare qualche regalo di Natale all'ultimo momento. Readly, la app di abbonamento alle riviste in digitale, mette a disposizione speciali gift card natalizie per regalare e - perché no - per regalarsi letture illimitate. Scoprite perché questo Natale ci sono ben 7 motivi per regalare una gift card Readly:

1. Leggere è un ottimo modo **per trarre nuovi stimoli**, soprattutto in periodi in cui dobbiamo limitare i contatti sociali.
2. Un unico abbonamento per accedere a oltre 5000 riviste può essere il **regalo perfetto per tutti e per qualsiasi età**: anche per i più piccoli, grazie agli appositi filtri per il controllo parentale.
3. A casa in un weekend di relax, durante una veloce pausa pranzo, sui mezzi pubblici: **le riviste su Readly sono sempre con te**.
4. Anche per la famiglia: ogni utente può attivare su Readly fino a cinque profili, per sé e i propri familiari.
5. Proprio per tutti: moda, cucina, arredamento, enigmistica, con cruciverba e sudoku (compilabili!). Ma anche riviste di sport, di auto, moto, di informatica…: tutti troveranno il proprio argomento preferito su Readly!
6. Per ampliare i propri orizzonti: su Readly sono disponibili oltre 4500 pubblicazioni straniere, per esercitarsi con le lingue e avere un punto di vista più ampio su quello che succede nel mondo.
7. Basta un clic! Per acquistare una gift card di Readly cliccate su **www.readly.it** alla sezione "carte regalo".



WWW.READLY.IT





il babydoll romantico!

SAPORE DI PROVENZA

IDEE RAGALO DALLO SPIRITO ROMANTICO. PICCOLI CAPI IN STAMPE FLOREALI



Valeria Canali

Deliziose e senza tempo: sono le creazioni fatte a mano di Claudine Shop Milano, abbigliamento e accessori donna dal gusto francese. Camicie, babydoll, culotte, short, slip, reggiseni sono tutti rigorosamente Made in Italy, pezzi unici o edizioni limitate. Per una donna che ama la semplicità ma anche il romanticismo, i colori e le stampe floreali. I tessuti sono soprattutto in cotone Liberty, o seta e lana. Dietro ogni manufatto c'è la creatività di Valeria Canali che, nata nel Sud della Francia, vive a Milano da ormai tanti anni. La metropoli lombarda non ha offuscato in lei la luce del sole, il luccichio del mare e il profumo della Provenza che porta ancora negli occhi e nel cuore. Anzi, spinta dal dinamismo di questa città instancabile, ispirata da una creatività un po' bohemienne, ha deciso di fare di una passione un lavoro, riempiendo di colore e fantasia le sue collezioni.

CLAUDINE SHOP MILANO
Potete acquistare su Etsy:
www.etsy.com/it/shop/ClaudineShopMilano
oppure contattare direttamente Valeria:
cavaleria55@icloud.com
Seguite anche i social, FB e
IG: Claudine Shop Milano



stampe Liberty



BAMBOOM+
Nature's best for babies
www.bamboom.it
@BamboomOfficial

SCEGLI L'IDEA GIUSTA!

4 SUGGERIMENTI PER OGNI DESIDERIO



1

FOOD

Il panettone gourmet al pistacchio di Bronte

Classico ma con una copertura di cioccolato bianco e pistacchio siciliano, farcito con crema al pistacchio di Bronte DOP e una lenta lievitazione di 40 ore: Sant'Agata è uno dei panettoni della linea Sguardi Siciliani del laboratorio Vincente Delicacies ubicato alle pendici dellEtna, proprio a Bronte. Un'idea regalo, golosa e gourmet! La linea Sguardi si trova a Milano in grandi store come Rinascente ed Excelsior Milano oppure potete acquistare direttamente sul sito della pasticceria

vincentedelicacies.com/sguardi-siciliani



2

DESIGN

Il mio amico elefante

Teneri animali da abbracciare e su cui rilassarsi: sono i Badabous, nati da un'idea di Olivia, mamma in cerca di oggetti belli e senza tempo. Così ha creato il marchio Bada&Bou, che punta su materiali di alta qualità, produzione sostenibile e design elegante. Il rivestimento in tessuto è un misto lana certificato OEKO-TEX® 100, per una sensazione morbida e calda. Tutto Made in Italy!

www.badaandbou.com



3

FAMIGLIA

Un album ricordo da condividere

Un libro po' vintage, ma davvero originale, pensato per ricostruire la genealogia della propria famiglia attraverso storie, aneddoti, fotografie e messaggi da condividere nel tempo. Il Nostro albero familiare è adatto a grandi e piccini, e può essere compilato insieme per creare nuovi momenti speciali da aggiungere ai ricordi della propria storia.

In vendita nelle librerie o su www.familium.it

4

GIOIELLI

Pietre e oro, con un messaggio

Sempre più richiesti, i gioielli personalizzati consentono di aggiungere una parola, una frase o un simbolo. Una bellissima idea regalo anche a Natale. Tra le novità di Merci Maman, la collezioni Anime Gemelle, per celebrare i nostri cari. Scegli tra le varie pietre, quella che rappresenta il carattere o il messaggio da destinare alla persona amata.

In vendita su www.mercimamanboutique.com



A NATALE… ZUCCHERO FILATO!

DOVE I TUOI REGALI SONO ORIGINALI E UNICI

La merceria "Zucchero Filato" è un posto un po' magico. Ti avvolge con i suoi colori e con tanta creatività, una realtà piena di energia femminile che rispecchia la personalità di Erika Timolina, che l'ha fondata oltre 10 anni fa. Non potevamo non farci ispirare da lei per qualche idea da mettere sotto l'albero!



LE CREAZIONI PER LA CASA DI STELLA TASCA

Originali idee da regalare a chi ama decorare la casa con oggetti e accessori unici. Sono le creazioni di Stella Tasca, artista romana che trae ispirazione dalla scena artistica underground sviluppandola in modo del tutto personale e unico.



JELLYCAT, UN MONDO DI TENEREZZA

Sono irresistibili! I peluche della linea Jellycat, declinati in tante versioni: il mare, il cibo… ora disponibili nella collezione Natale!

LE GONNE SU MISURA, SCEGLI IL TESSUTO!

Direttamente dalla spumeggiante fantasia sartoriale di Erika, una serie di gonne caratterizzate da tessuti originalissimi che potete scegliere direttamente in negozio. Perfetta l'idea anche per look abbinati tra sorelle o mamme e figlie o, perché no, per nonne super sprint.



E POI...

Il mondo di Zucchero di Filato è fatto anche di sartoria on demand: un servizio di ricami personalizzati su t-shirt, accessori bimbi per l'asilo, sacche multiuso. Qualunque idea tu abbia, parlane con Erika!

ZUCCHERO DI FILATO
In Viale Tunisia, 5
IG zucchero_filato_merceria

HABITATBIMBO

CadregOne

Torre di apprendimento
e
Seggiolone

Per informazioni scrivete a:
Cadregone@mgmsoluzioni.it







Visitate
HabitatBimbo.it
troverete tantissimi
prodotti in legno per
l'infanzia



By
Merlino

LA SCARPA GIUSTA, PER LE FESTE E PER IL FREDDO!

DA SAILOR JUNIOR!

Di velluto o pelle, morbide o più tecniche, calde e comode ma anche trendy: in inverno la scelta delle scarpe non può essere sottovalutata, soprattutto perché ci sono le Feste ed è sempre un piacere sfoggiarle e abbinarle con l'abbigliamento giusto. Non potete che fare un salto da Sailor Junior, uno dei negozi di calzature più forniti in città, per una clientela esigente, attenta alla scelta delle scarpe per bambini e ragazzi. Una parte del negozio è dedicata ai primi passi, con tante bellissime proposte, sportive ed eleganti, anche per i piccolissimi, dalle babbucce alle sneakers, alle scarpine più strutturate. Ampia scelta per i bambini più grandi, con misure fino al numero 40! L'offerta è veramente vasta, comprendendo moltissimi brand, selezionati tra i migliori presenti sul mercato!



per le feste





comode calde e sicure



SAILOR JUNIOR
Corso Colombo, 5 - M2 Porta Genova

HOME FITNESS TRAINING



LIVE STREAMING



oltre 25 corsi a settimana

Are you ready?

ON DEMAND

Body Workout



in costante aggiornamento

Never give up!

info & iscrizioni sport@collegiosancarlo.it

CHRISTMAS **PARTY**

Decorazioni, accessori, costumi. Quanto ci piacciono le magiche atmosfere firmate Meri Meri, capaci di aggiungere quel tocco di magia che a Natale rende tutto più speciale! Ecco la nostra selezione. Li trovate su WWW.BABYBOTTEGA.COM insieme a tante altre idee



IL CERCHIETTO
CON LE STELLINE



I CAPPELLINI A CONO
CON DECORAZIONI NATALIZE



I PIATTI OTTAGONALI
IN TANTI COLORI



IL MANTELLO GOLD,
PER PICCOLE REGINETTE



MAGICHE FORMINE
PER I BISCOTTI



RENNE, STELLINE E UNICORNI
DA APPENDERE OVUNQUE!



LE CARTE REGALO
IN TANTE FANTASIE



LE BABBUCCE NATALIZIE,
PER I PIÙ PICCOLI



FRANCESCA ZARDIN
NATURALISTA
ED EDUCATORE
AMBIENTALE

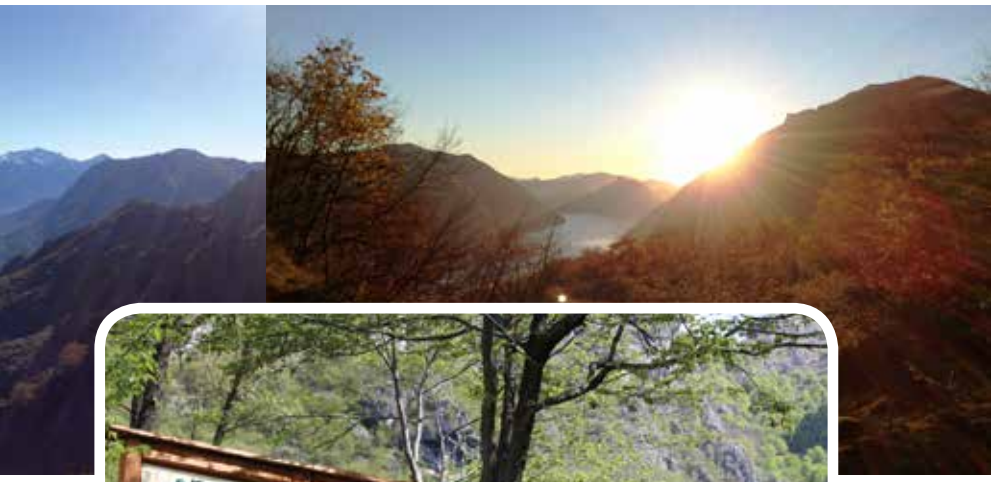
IMPARIAMO AD ASCOLTARE

Come esplorale insieme ai bambini il senso dell'udito

di Francesca Zardin, naturalista

L'udito è un senso utilizzatissimo dall'uomo che lo sfrutta per esplorare l'ambiente e comunicare, fino ad averlo trasformato in arte grazie alla musica.
Il senso dell'udito si sviluppa in età fetale quando il bambino inizia verso le 17 settimane a percepire i primi rumori interni al corpo della mamma, come il suo battito cardiaco, per poi essere in grado di sentire i suoni esterni. Proprio questa capacità consente al nascituro di familiarizzare con la voce della madre, che sarà da subito in grado di riconoscere, e addirittura condizionerà la sonorità del pianto che differisce da luogo a luogo poiché imita la cadenza della lingua materna.
Il senso dell'udito è spesso messo in secondo piano rispetto a quello della vista, nonostante sia tecnicamente molto più raffinato e lavori su ampia gamma di frequenze. In sostanza sentiamo meglio di quello che vediamo ma il nostro cervello predilige stimoli e ricordi visivi. È più facile ricordare una memoria visiva rispetto ad una acustica.
Ma gli altri animali come sentono? Alcuni possono sentire gli infrasuoni, e tipicamente sono animali di dimensioni colossali come elefanti e balene che usano suoni molto gravi per comunicare su lunghissime distanze. Molti altri sfruttano gli ultrasuoni come i pipistrelli, i gatti, i topi, i delfini.
Alcune specie hanno trasformato il suono in un dispositivo per scannerizzare l'ambiente, muoversi e cacciare attraverso il biosonar come i capodogli, i pipistrelli ma anche creature meno note come il piccolo Tenrec del Madagascar o il Guaciaro tra gli uccelli.
Ammirando un paesaggio lo sentiamo anche con le orecchie e a tutti gli effetti stiamo godendo anche di un paesaggio acustico, composto dall'intera orchestra di elementi viventi e non, quali il vento, la pioggia, un torrente. Quando ci si immerge in un ambiente naturale si possono ammirare tante specie di piante e animali, la cosiddetta Biodiversità, o ricchezza di viventi. Il concetto è ancora più interessante se si considera la ricchezza sonora o Biodiversità acustica che ne deriva. La perdita di biodiversità è la tematica più urgente in ambito ambientale perché una specie vivente su otto è attualmente a rischio di estinzione e con essa i suoni unici che produce che andranno persi per sempre se non si agisce immediatamente per la protezione della Natura.





Valsolda, ph. Alessandro Rapella, ERSAF

Esperienze acustiche

Insieme ai bambini si possono fare dei giochi per esplorare le proprie capacità uditive e apprezzare questo senso che dà quasi dei super poteri se lo si allena.

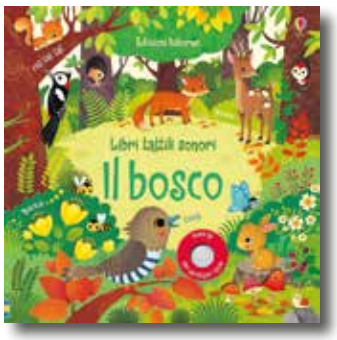
- Si può provare ad ascoltare rilassati ad occhi chiusi tutti i suoni che ci circondano in un ambiente a noi noto. Proviamo ad elencare quelli della casa: un rubinetto aperto, il traffico fuori dalla finestra, la tv accesa, i passi della mamma. Per provare l'esperienza in modo strutturato si può partecipare ad un tour di Dialogo nel Buio presso l'Istituto dei ciechi di Milano.
- Ascoltiamo assieme il canto degli uccelli al parco cittadino o in gita nella natura. Identificarli non è per nulla semplice, ma alcune App corrono in nostro soccorso, come ad esempio BirdNet della prestigiosissima Cornell University, che può identificare in pochi secondi uccelli in Nord America ed Europa semplicemente registrandone i suoni. play.google.com/store/apps/
- Giochiamo ad ingannare il cervello con le illusioni acustiche. Si gioca in 3, una persona indovina, una mima una parola con la bocca ma senza emettere suoni e una terza alle spalle di chi indovina dice la parola concordata. Se chi mima muove le labbra come per dire matto, e chi parla dice gatto, per l'ascoltatore sarà quasi certamente percepita la parola matto, perché il cervello premia le informazioni visive. Questa illusione va sotto il nome di effetto McGurk.
- Per una gita fuori città all'insegna della Biodiversità acustica e dei paesaggi sonori si può visitare la Via dei Canti in Valsolda sopra il lago di Lugano. Pannelli esplicativi lungo il percorso illustrano gli uccelli presenti intorno alle tappe, e i canti possono essere ascoltati on line grazie ad un lavoro dell'Università di Pavia. www.parks.it/riserva.valsolda



LETTURE CONSIGLIATE



"OH! Un libro che fa dei suoni"
Edizioni Franco Cosimo Panini
Hervè Tullet ci porta in un mondo musicale dove ci sono solo pallini, grandi e piccoli, blu, rossi e gialli e basta questa semplicità per insegnarci i concetti di intensità, ritmo, durata, melodia. Dai 2 anni



"IL BOSCO"
Edizioni Usborne
Andiamo nel bosco ad ascoltare la natura con un bel libro di cartonato con dettagli tattili dalle illustrazioni ricche, brillanti e il segreto tecnologico dei chip a sfioro. Una qualità audio eccellente per riconoscere il picchio, il gufo e altri piccoli amici della foresta.

EDUCARE **ALL'UDITO**

SENTIRE O ASCOLTARE?



SONIA SPIRITO
PRESIDENTE DELLA SCUOLA DI MUSICA "L'ALBERO DELLA MUSICA", E DIRETTRICE DEL CORO VOCI BIANCHE ITALO CALVINO

di Valentina Valente

Il nostro viaggio alla scoperta dei 5 sensi approfondisce in questo numero il senso dell'udito. Imparare ad ascoltare il mondo che ci circonda non è così scontato. Anche in questo caso, si possono educare i bambini affinché possano cogliere nei rumori, nei suoni, nelle melodie, nei ritmi, le sfumature e i dettagli capaci anche di trasmettere loro emozioni e di fargli vivere ogni esperienza in modo più profondo. Ascoltare e sentire sono due modi differenti di porsi verso la realtà, anche sul piano relazionale.
Certamente un ruolo importante in questo percorso educativo può giocarlo la musica, ma come? Ne abbiamo parlato con Sonia Spirito, direttrice della scuola di musica L'Albero della musica, e direttrice del Coro di voci bianche Italo Calvino, a Milano.

Prima ancora di avvicinare i bambini alla musica vera e propria, si possono educare i bambini a usare meglio l'udito?
Certamente, lo sviluppo dell'udito del bambino avviene già nella pancia della mamma, addirittura dal 4/5 mese di gravidanza, per cui sicuramente l'ascolto delle musiche o della voce di mamma e papà è già di per sé un principio di 'educazione'.
L'ascolto di musica, che sia musica per bambini o, meglio secondo me, della musica preferita di mamma e papà, è un modo speciale di intessere una relazione, di creare quell'ambiente sonoro che il bambino sentirà familiare quando verrà al mondo.



Che differenza c'è tra sentire e ascoltare? È un concetto che possiamo far capire ai bambini?
È un concetto molto importante che non ha bisogno di tante spiegazioni, ma come tutte le fasi dell'educazione arriva dall'esempio dei genitori. Il bambino che cresce in un ambiente in cui è ascoltato con interesse, in cui non si interrompe il prossimo, in cui si riceve attenzione verso ciò che viene detto gli permetterà di attivare l'ascolto attivo e non passivo. Sembrerà strano, ma è proprio questo il principio basilare dell'orecchio musicale. Se io 'sento' distrattamente un suono, una voce, una musica, ma nel frattempo penso ad altro, ci parlo sopra, ho la testa altrove, questo mi impedirà di 'ascoltarlo' a fondo e di emularlo in maniera attenta e precisa. Si sa, i bambini, soprattutto da piccoli, tendono ad essere al centro della nostra attenzione, spesso hanno desiderio di parlare e raccontare anche se mamma e papà stanno già parlando, magari anche di un argomento importante. Secondo me è importante insegnare ai bimbi che ognuno ha il diritto di essere ascoltato, anche mamma e papà, magari rendendo i discorsi fatti comprensibili anche a loro, in modo che possano sviluppare l'attenzione all'ascolto e alla comprensione.

Oggi per fortuna si inizia a dare più attenzione al ruolo della musica, con percorsi educativi che iniziano addirittura nella pancia della mamma. Per i bimbi piccolissimi (0-3) cosa è consigliato fare?
Per i bimbi piccolissimi ci sono dei percorsi molto validi che partono già dalla gravidanza e proseguono dopo la nascita, grazie all'utilizzo di canti e suoni facilmente riproducibili dai bambini, la ripetizione di suoni da loro emessi, che catturano il loro interesse e li divertono molto. Man mano che i bimbi crescono, i suoni e gli strumenti utilizzati diventano più complessi, per ampliare il panorama sonoro del bambino fino ad arrivare a un momento in cui loro sono in grado di cantare e suonare da soli. La cosa più bella di questi corsi è la relazione musicale mamma/papà e bambino, perché si crea un momento di gioco musicale che potrà essere ripetuto ogni giorno anche a casa.

Parliamo invece di bambini in età pre-scolare: in base alla tua lunga esperienza quali sono le attività migliori per loro, sempre nell'ottica di un'educazione all'udito?
Secondo la mia esperienza le attività più adatte per loro in questa età sono quelle che hanno a che fare con il canto e l'uso della voce. I bambini a quell'età sono delle spugne, per cui è il momento ideale per l'apprendimento per imitazione di canti, versi, giochi, suoni prodotti con la voce. L'ideale è che i docenti siano cantanti esperti di propedeutica musicale, che conoscano a fondo ciò che avviene alle corde vocali al bambino nell'età di cui parliamo, per sapere quali canti proporre e l'estensione adatta a loro. Inoltre è utilissimo l'utilizzo di strumenti colorati e divertenti, già da subito strumentazione di ottima qualità per abituarli al 'bel suono', per imitare i ritmi, abituarli a coordinare i propri movimenti sulla musica, ad andare a tempo. È fondamentale a prescindere dal fatto che il bambino un giorno diventi musicista o faccia tutt'altro nella vita.

La musica ha anche un potere terapeutico, in tutto l'arco della nostra vita può aiutarci nei momenti più difficili, o accompagnare le nostre emozioni. I bambini sono in grado di cogliere questo aspetto, o come possiamo insegnarglielo?
La musica produce delle vibrazioni in grado di smuovere gli animi e questo i bambini lo sentono anche più di noi, in quanto dotati di maggiore sensibilità. Non molto tempo fa girava su internet un tenerissimo video in cui un neonato, al sentire la voce della mamma che cantava, si emozionava talmente tanto da arrivare alle lacrime. È un'emozione che capita spesso anche a noi, quando la musica che ascoltiamo tocca delle corde speciali della nostra anima.

NOTIZIE DALLA MANGIAGALLI

LA PERTOSSE PUÒ ESSERE LETALE

Ecco perché è importante vaccinare neonati e donne in gravidanza



di Lino Grossano

L'hanno chiamata anche la tosse dei 100 giorni, perché può durare anche più di 10 settimane. Comincia come un banale raffreddore, ma gli attacchi di tosse diventano via via più forti, così forti da dare spossatezza, conati di vomito e da provocare in qualche caso addirittura la frattura delle coste. È la pertosse: una malattia che colpisce 30 milioni di persone ogni anno nel mondo. Il 90% di questi casi avviene in Paesi in via di sviluppo e circa 300 mila persone muoiono, soprattutto lattanti non ancora vaccinati. Per contrastare la pertosse, infatti, esiste un vaccino, che è l'arma più efficace per non ammalarsi e che si comincia a somministrare al terzo mese di vita: anche perché, quando la pertosse colpisce un bambino molto piccolo, i sintomi sono ancora più pericolosi e vanno tenuti sotto stretta osservazione, spesso ricorrendo al ricovero. Ne abbiamo parlato con Paola Marchisio, direttore della Pediatria ad alta intensità di cura del Policlinico di Milano.

"La pertosse è una malattia infettiva causata da un batterio, chiamato Bordetella pertussis. È una delle malattie più contagiose: una persona infetta, attraverso goccioline di saliva (droplets), tosse e starnuti, può trasmettere la malattia dal 30% all'80% delle persone con cui viene in contatto. E' una malattia che può avere gravi conseguenze, specialmente se colpisce i neonati e i lattanti: gli accessi di tosse in pazienti così piccoli possono complicarsi provocando apnee, insufficienza respiratoria, e nei casi più gravi possono portare anche a sofferenza cerebrale da ipossia (mancanza di ossigeno) e morte per asfissia. Nei bimbi un po' più grandi e negli adulti di solito provoca una tosse di entità modesta ma persistente (fino a 10 settimane), motivo per cui spesso non viene segnalata al medico. Ma può essere trasmessa da queste persone a soggetti più fragili, come i bimbi che non sono ancora stati vaccinati".

La pertosse ha un'incubazione di circa 10 giorni ed è altamente contagiosa, soprattutto nel periodo iniziale, prima che insorga la tosse persistente. La terapia prevede l'utilizzo precoce di antibiotici (in particolare azitromicina) che, se presi nella fase iniziale della malattia (la fase catarrale) possono ridurre l'intensità della sintomatologia ed evitare quindi le complicanze. Nella fase parossistica, invece (che segue la fase catarrale e che consiste nella vera e propria tosse persistente) gli antibiotici hanno scarso effetto sui sintomi ma possono comunque essere utili nel ridurre le possibilità di contagio.

Per proteggersi dalla pertosse "la prevenzione è fondamentale - spiega Marchisio - e avviene attraverso la vaccinazione, che rientra tra quelle obbligatorie ed è inclusa nella cosiddetta 'esavalente'. La prima dose di vaccino viene somministrata al terzo mese di vita, ne segue una seconda al quinto mese e una terza al compiere del primo anno. Questo è il ciclo base, a cui seguono dei richiami a 6 e a 14 anni. L'immunità però si affievolisce nel tempo, ed è per questo che sono raccomandati dei richiami ogni 10 anni a tutti gli adulti".

Il vaccino per le donne in gravidanza è raccomandato dal Ministero della Salute ed è gratuito. "È una vaccinazione che deve essere effettuata ad ogni gravidanza, anche se la donna è già stata vaccinata o è in regola con i richiami decennali o ha avuto la pertosse. Infatti, la pertosse contratta dal neonato nei primi mesi di vita può essere molto grave o persino mortale e la fonte di infezione è frequentemente la madre".

Il periodo raccomandato per effettuare la vaccinazione è il terzo trimestre di gravidanza, idealmente fra la 27esima e la 36esima. "Non ci sono rischi, è ben tollerata e non provoca effetti collaterali, né sulla mamma né sul feto. L'immunizzazione aumenta la quantità di anticorpi che la mamma passa al bambino, sia attraverso la placenta sia con l'allattamento: il risultato è che si riduce drasticamente il rischio di contagio, e se la patologia si manifesta comunque avrà dei sintomi più lievi". Le donne che hanno già partorito, invece, possono comunque vaccinarsi entro i 3 mesi di vita del bambino: il richiamo è infine consigliato anche a tutti i famigliari stretti. Questo per mettere in atto la cosiddetta 'strategia del bozzolo', che permette di creare intorno al neonato una vera e propria zona di sicurezza.

L'articolo è realizzato in collaborazione con il sito del Policlinico di Milano.

TUTTE LE INFORMAZIONI
sul sito www.policlinico.mi.it

TUMORE AL SENO: PREVENZIONE SEMPRE!

ANCHE DURANTE GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO



SARA GALLI
RADIOLOGA SENOLOGA

di Valentina Valente

Parliamo di prevenzione, che non va mai trascurata, nemmeno quando si aspetta un bambino o si è appena diventate mamme. Abbiamo incontrato la dott.ssa Galli, radiologa senologa di Humanitas San Pio X.

Dottoressa Galli, è vero che c'è una percentuale di tumori al seno, per fortuna non allarmante, che vengono individuati durante le gravidanze?
I tumori riscontrati ogni anno durante la gravidanza sono circa l'1-4% di tutti i tumori mammari. In particolare, il 10-20% dei tumori diagnosticati sotto i 30 anni ha avuto origine in gravidanza, con un'incidenza di 1 ogni 1.000 gravidanze. Pertanto, anche se non è allarmante, è un dato però di cui tenere conto.

Influisce anche l'età delle donne, che hanno figli in età più a rischio?
L'incidenza del tumore mammario in gravidanza è destinata ad aumentare in considerazione di due fattori: il primo è l'incremento registrato nell'ultimo secolo di tumore al seno tra le giovani donne, mentre il secondo è la maggiore frequenza di gravidanze in età considerate più a rischio per il tumore mammario, tra i 40 e 50 anni. La buona notizia è che il carcinoma mammario riscontrato in gravidanza non peggiora la prognosi e non provoca problemi particolari per il neonato.

Spesso le mamme in attesa procrastinano i controlli di routine, probabilmente pensando anche che possano essere dannosi. Cosa invece si può fare in gravidanza?
Non ci sono controindicazioni a sottoporsi ai regolari controlli di prevenzione del tumore del seno previsti per età e familiarità, o in caso di indicazioni specifiche. In particolare l'ecografia è un esame innocuo per la mamma e il neonato, anche se in gravidanza la struttura della ghiandola mammaria si modifica tantissimo, per cui può risultare difficile studiarla. La mammografia invece usa le radiazioni ionizzanti, potenzialmente pericolose per il feto, e quindi è preferibile rimandare, se possibile, fino al termine dell'allattamento.

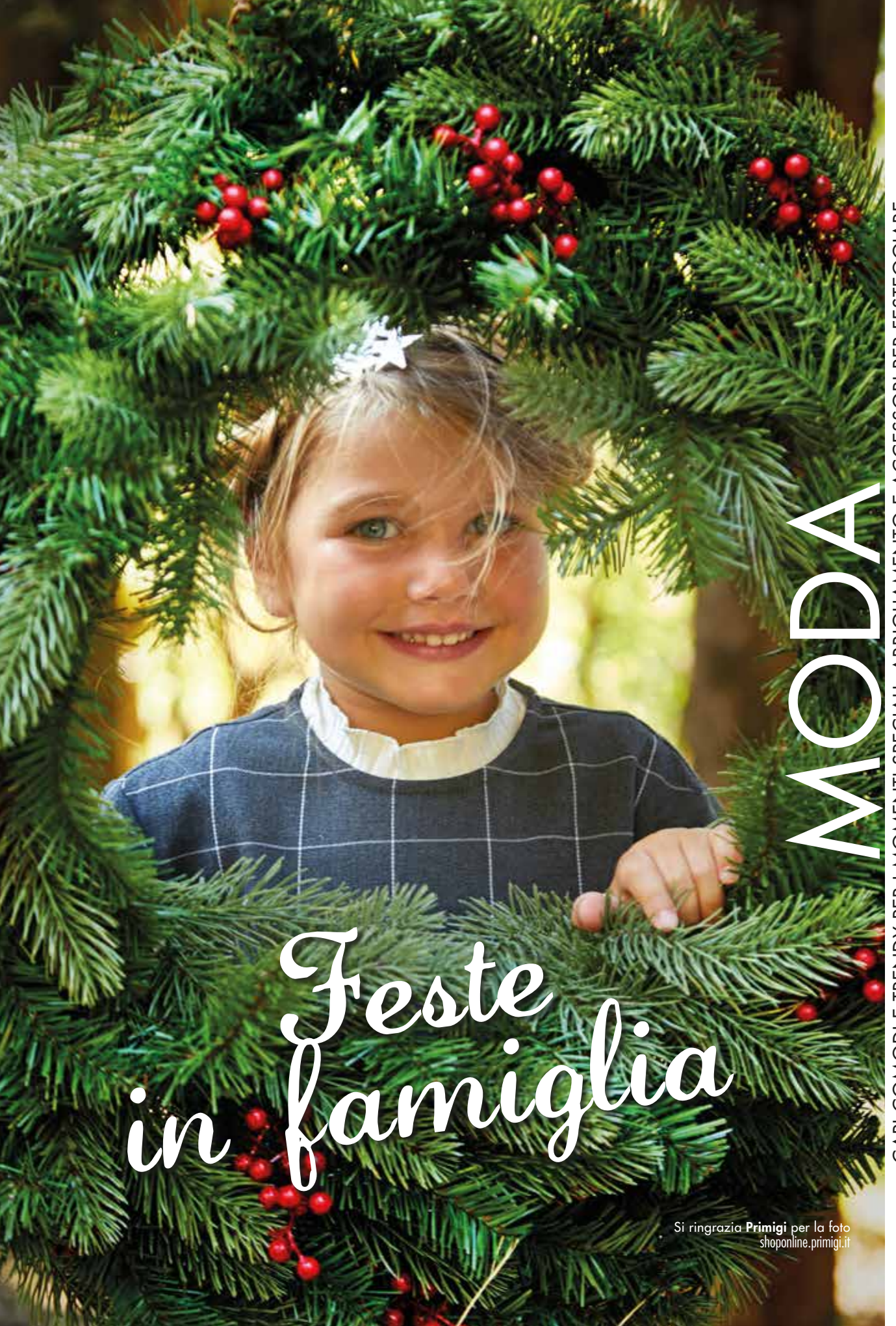
Al di là dei controlli ecografici, a quali segnali deve prestare attenzione una donna, anche durante la gravidanza?
Il 90% dei carcinomi in gravidanza si presenta come nodulo, perciò se viene riscontrato un nodulo persistente per oltre due settimane, va sicuramente indagato (per quanto poi l'80% delle biopsie sui noduli mammari in gravidanza risulti negativo). In caso di comparsa di piccoli noduli o tumefazioni palpabili, rossore cutaneo o secrezioni ematiche dal capezzolo non sempre c'è da allarmarsi, ma è importante non sottovalutarli e confrontarsi con lo specialista di riferimento, dal ginecologo al senologo.



È vero che è consigliato eseguire i controlli anche durante l'allattamento e quando precisamente si può iniziare?
Si consiglia di riprendere i controlli per la prevenzione del carcinoma mammario dopo 3-6 mesi dalla fine dell'allattamento, che in ogni caso è il momento migliore per riprendere con le visite e i controlli senologici, quando la ghiandola mammaria ha smaltito l'effetto degli ormoni. Invece, se lo svezzamento è già iniziato, i tempi si possono accorciare a 2-3 mesi. Dopo gli esami di controllo è possibile allattare il neonato senza rischio, perché le radiazioni ionizzanti della mammografia e gli ultrasuoni dell'ecografia non rimangono all'interno del corpo della mamma. Pertanto il latte non sarà né radioattivo, né alterato al termine dell'esame.

Che messaggio desiderate inviare a tutte le mamme in attesa e neo mamme che leggono Milano MOMS?
Quello che vogliamo ricordare a tutte le donne è che la gravidanza è un momento sì magico, da vivere serenamente, ma anche consapevolmente, senza dimenticare di prendersi cura della propria salute. Anche in gravidanza, infatti, prevenzione e diagnosi precoce permettono di giocare d'anticipo contro il tumore al seno.

HUMANITAS SAN PIO X
Via Francesco Nava, 31
Per info e prenotazioni
Servizio Sanitario Nazionale
02.6951.6000
Privati/Convenzionati
02.6951.7000
www.humanitas-sanpiox.it



MODA

CAPI COMODI E TRENDY PER I MOMENTI SPECIALI. ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI PER FESTEGGIARE

Feste in famiglia

Si ringrazia **Primigi** per la foto
shoponline.primigi.it

Scopri tutti i look natalizi Primigi! Visita l'e-shop: shoponline.primigi.it

C'È ARIA DI **NATALE!**

CAPI COMODI, CALDI ED ELEGANTI, PER IL GIORNO DI NATALE, PER LE CENE DAI NONNI E DAI PARENTI, PER LE VACANZE IN MONTAGNA



MAGLIA CARDIGAN
Blu con rouches: taglie disponibili 12-36 mesi 29,99 euro e 4-12 anni 29,99 euro.

PANTALONE
In velluto a coste bordeaux. Taglie disponibili: 12-36 MESI, 26,99 euro e 4-12 anni, 29,99 euro.



TOTAL LOOK
Abitino madras con tasche in ecopelle, taglie disponibili 12- 36 mesi, 34,99 euro; anfibio bimba in vernice e fodera in tessuto, lacci e zip laterale, numeri dal 19 al 26, 44,90 euro.

BALLERINE
In vernice.
Numeri disponibili dal 24 al 39, a partire da 39,90 euro.



TOTAL LOOK
cardigan tricot, taglie disponibili 4-12 anni, 39,99 euro; camicia a manica lunga in cotone, 4- 12 anni, 29,99 euro; pantalone madras tinto filo - taglia 4- 12 anni 34,99 euro.





PIUMINO
Rosso trapuntato con cappuccio. Taglie disponibili 4-12 anni, 39,99 euro.



GILET
Elegante in blu, taglie disponibili 12-36 mesi, da 32,99 euro 4-12 anni, da 29,90 euro.



STIVALETTO
Con elastico, in pelle scamosciata e fodera in pelle cromo free. Numeri disponibili 25-40. A partire da 49,90 euro.



PER I PICCOLI! IL PRIMO NATALE
Pagliaccetto in morbida ciniglia, taglia 1-6 mesi, 19,99 euro.

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

SOTTO L'ALBERO

6 IDEE
PER GRANDI E PICCINI



1.

L'OROLOGIO DA POLSO

Fa parte della collezione Flik Flak City of Life, qui, la versione dedicata al calcio! 42 euro.

Su shop.swatch.com



2.

L'ACCESSORIO TRENDY

Come far felice una ragazzina? Con la shopper in lana effetto ecopelliccia! Con logo a contrasto e comoda zip, di Monnalisa. 105 euro.

Da Monnalisa, Via della Spiga, 52 e online su www.monnalisa.com

3.

LE BABBUCCE

Questo modello è il più amato: la morbidezza di un calzino e il confort di una pantofola… Nella fantasia *Let it snow* sono perfette per Natale! Di Collegièn. 33,50 euro.

Su www.collegien-shop.com



4.

IL BAVAGLINO

Non un semplice bavaglino! Ma quello da conservare nella scatola dei ricordi, perché evoca il suo primo Natale! Di Melby. 13,90 euro

Su www.melby.it





5.

IL BERRETTO ORIGINALE

Per tipi spiritosi e sprint, il berretto morbido e caldo per bimbi dai 3 ai 6 anni. Di Wedze. 16,99 euro.

Da Decathlon e su www.decathlon.it



6.

IL PIGIAMA

Questo è proprio il classico regalo di Natale! Ecco una calda e morbida versione di pigiama in pile, per lui e lei, perfetto anche come tuta da casa. Di Uniqlo, 19,90 euro.

In Via Cordusio, 2 e su www.uniqlo.com

Stanglwirt

LA MIA VACANZA

...tanto spazio, tutto per me







6353 Going am Wilden Kaiser, Tirol, Austria | Tel.: +43/(0)5358/2000 | Fax: DW-31 | daheim@stanglwirt.com
www.stanglwirt.com

PROVATO DA NOI!

IN MONTAGNA A **SAN CANDIDO**

TANTE ATTRAZIONI DA VIVERE IN FAMIGLIA

di Laura Della Badia





Nel cuore delle Dolomiti, all'interno del Comprensorio 3 Cime, si snoda un vero paradiso per le famiglie. Lo abbiamo visitato qualche mese fa, soggiornando a San Candido, in Alta Pusteria, e vi raccontiamo alcune esperienze uniche, da fare con i bambini, immersi in un paesaggio mozzafiato. La peculiarità di questi luoghi è la presenza di percorsi facili, dove anche i piccoli potranno camminare in libertà e godersi la scoperta della natura, insieme a tante attrazioni create appositamente per loro.



IL REGNO DEL GIGANTE BARANCI

Tante stazioni, lungo un percorso molto semplice e comodo, da poter fare anche con un passeggino da trekking. Le grandi orecchie, le posate del gigante e perfino i suoi occhiali: sono solo alcune delle sculture in legno che incanteranno i piccoli! Nel frattempo, osservate, ascoltate, respirate! Per tornare a valle, invece della seggiovia, potete provare l'emozione del Fun bob su rotaia da pilotare individualmente. Un vero spasso per grandi e piccini.



IL VILLAGGIO DEGLI GNOMI

Accanto al rifugio Gigante Baranci (dove potete fermarvi per un ottimo pranzo, prima o dopo aver visitato il Regno del Gigante) si trova un'area ricreativa davvero speciale: il Villaggio degli Gnomi. Tra gli alberi scoprirete meravigliose casette in legno che ospitano la vita degli gnomi, dalla cucina alla chiesa, dal laboratorio di falegnameria a quello di pittura. 9 baite da esplorare, a cui si aggiungono altre costruzioni sugli alberi, da raggiungere con apposite scalette e da cui ammirare il paesaggio. Nei prati circostanti ci sono perfino due laghetti a forma di impronte di gigante!







IL PARCO NATURA
OLPERL

Eccoci nel magico mondo del folletto Olperl, amico degli animali. Per visitarlo bisogna salire sul Monte Elmo, con l'ovovia che parte da Versciaco (fraz. di San Candido). Il percorso di 1,5 km si snoda lungo 10 punti tematici, a partire dalle piccole baite con le caprette, i coniglietti, il mulino ad acqua, e finanche una casetta completamente arredata in miniatura, in cui non manca nulla, nemmeno uno scivolo! Questa passeggiata vi permetterà di osservare la natura e i suoi abitanti, giungendo in angoli spettacolari, con piccoli laghetti e lettini in cui rilassarvi.

PER UN SOGGIORNO IN
PIENO RELAX

Al Post Alpina – Family Mountain Chalets.

Un edificio principale in cui si trovano solo suite, circondato da dieci chalet con appartamenti arredati con cura e amore, dove sentirsi a proprio agio come a casa. Post Alpina fa parte dei Familienhotels Südtirol ed è stato pensato dalla famiglia Wachtler in modo che gli ospiti possano apprezzare al massimo la vacanza formato family, condividendo momenti di tranquillità da ricordare per sempre. Al Post Alpina ognuno è al centro dell'attenzione, dai più piccoli ai loro genitori, passando per i teenager: miniclub e teenieclub, centro benessere con piscine e sauna per famiglie, animazione ma anche relax per mamma e papà nella SPA "Vita Alpina", dove concedersi un momento di libertà in tutta rilassatezza. La struttura inoltre si trova direttamente sulle piste da sci e vicina agli impianti di risalita del comprensorio sciistico ed escursionistico 3 Cime Dolomiti.

www.posthotel.it





ALTRE ATTIVITÀ

► Una piacevole passeggiata nel centro storico di San Candido, per ammirare le case storiche, gli edifici religiosi, soprattutto la Collegiata in stile romanico, e perché no, per acquistare qualche prelibatezza del posto, come lo speck o i canederli.

► A pochi km da San Candido, lo spettacolare Lago di Braies! Un vero gioiello incastonato tra le montagne, che vi entrerà negli occhi con i suoi colori scintillanti, tra lo smeraldo e l'azzurro. Anche la semplice passeggiata attorno al Lago sarà un'esperienza che non dimenticherete.



► Potete inoltre visitare la Latteria di Dobbiaco o lo stabilimento Loacker, con la pasticceria interattiva, a pochi km da San Candido.

PER INFORMAZIONI TURISTICHE

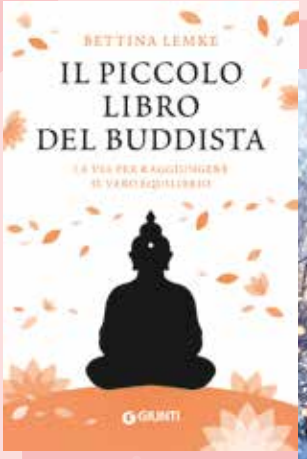
www.tre-cime.info/it/zona-delle-3-cime
www.trecime.com/it/comprensorio-sciistico-tre-cime

Si avvicina il Natale, per me non c'è mai stato dono più bello che un libro. Ho selezionato tre libri immaginando tre amiche a cui donare il libro giusto, quella inguaribilmente romantica, quella in cerca di sé, e quella intellettuale e curiosa. E voi, che libro scegliereste?

TI REGALO UN LIBRO

LIBRI DA LEGGERE, LIBRI DA REGALARE!

A cura di Valentina Valente







Per l'amica che cerca se stessa

Non è un caso che, spesso, i primi libri dedicati al buddismo ci capitino tra le mani quando attraversiamo momenti difficili, cambiamenti di vita, chiusura di cicli esistenziali. Ecco, questo libricino mi è capitato tra le mani poco dopo un momento famigliare molto duro, e l'ho letto tutto d'un fiato. È stato il primo di una lunga serie dedicati a questa filosofia di vita così ampia e ricca qual è il buddismo. "Se per qualcosa esiste un rimedio, perché dovrei turbarmene? Se invece un rimedio non esiste, a cosa serve il mio turbamento"? Questa, di Shantideva, è una delle tante citazioni che troverete all'interno, con molti spunti di riflessione ed esercizi di rilassamento. Leggetelo e trovate le vostre personali risposte ai quesiti che vi ponete strada facendo.

IL PICCOLO LIBRO DEL BUDDISTA
Bettina Lemke
Giunti Editore

Per l'inguaribile romantica

Gli spiriti romantici non si saziano mai… io ne so qualcosa! Ecco perché i romanzi d'amore non mancano nella mia libreria, soprattutto a Natale. Questo l'ho letto proprio durante le feste: quella giusta dose di sorpresa, i paesaggi ambientati in una terra di per sé già molto romantica come la Scozia (avete presente i castelli avvolti dalla nebbia con i camini accesi all'interno, le scogliere a picco sul mare, le nuvole gonfie all'orizzonte?) e il personaggio maschile, bel tenebroso dal cuore tenero… hanno fatto scivolare via le pagine una dopo l'altra molto rapidamente. Buona lettura a chi si riconosce nel genere!

UN REGALO SOTTO LA NEVE
Karen Swan
Newton Comton Editori

Per la curiosa e intellettuale

Questo libro lo consiglio a chi è curioso e ha un animo ancora un po' da studente. Se avete un'amica un po' intellettuale, con cui magari condividete già il piacere di dialoghi appassionati su vari temi culturali e di attualità, le piacerà, e vi piacerà parlarne. Sì, perché non si tratta di un trattato sulla filosofia (a volte un po' "mattoni", diciamocelo), ma di uno scritto più leggero, divertente ma non per questo privo di profondità e ricco di spunti, per ritornare, da una parte, a rispolverare alcune nozioni su questa materia vissuta tra i banchi liceali, dall'altro per capire quanto proprio la filosofia sia parte della nostra quotidianità. Molto divertente il quiz che ci fa scoprire a quale corrente filosofica siamo più affini. E voi, nel vostro approccio alla vita, siete esistenzialiste, aristoteliche o stoiche?

IL FILODOFO CHE C'È IN TE
Simonetta Tassinari
Urra - Feltrinelli


FÜGEN-
KALTEN
BACH
Un tuffo nel divertimento!
Sensazioni uniche.
Benvenuti nella
Zillertal
Piacere invernale per tutta la famiglia
Non saranno solo le piste da sci perfettamente preparate e gli impianti di risalita d'ultima generazione a rendere indimenticabile la vostra vacanza nella regione turistica Fügen-Kaltenbach nella Zilertal, a poche ore dall'Italia. Immaginate anche piste da slittino per tutti i gusti e tutte le difficoltà: per discese di giorno o sotto il cielo stellato. Divertimento senza pari per grandi e piccini!
Prenota ora e provalo su
www.best-of-zillertal.at

IMAC S.P.A. ASSISTENZA CLIENTI: T. 075 50 28 466 - WWW.PRIMIGI.IT

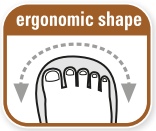




PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

DEDICATO ALLE MAMME
10 MOTIVI PER SCEGLIERE PRIMIGI



Punta arrotondata e vestibilità comoda



Facile da calzare



Ammortizzatore posteriore



Sottopiede superleggero



Suola flessibile



Sottopiede estraibile



Leggerissime



Soffice benessere



Parti in metallo non contenenti nichel



Fodera esente da cromo