

I primi passi verso la nuova vita

DR. GIUSEPPE GIORDANO

Consigli utili per la Gravidanza

Il periodo della gravidanza dovrebbe essere inteso come momento di preparazione alla gestione di un nuovo rapporto che ci impone un adeguamento di abitudini e stile di vita positivo o negativo, a seconda di come avremo gestito la preparazione necessaria. I cambiamenti possono essere vissuti bene se ci motiveremo all'accoglienza e accettazione di una fase diversa della vita, in cui il nostro ruolo sarà di formatore ed educatore; accoglienza di un interlocutore che non ci ha chiesto di invadere il nostro territorio e spazio, come non ci ha voluto imporre la sua presenza. La procreazione è un atto consapevole e volontario, chi dovrebbe avere da ridire non siamo noi ma il nuovo interlocutore. Come in tutte le cose, l'impegno e l'attenzione che useremo nel prepararci all'arrivo dell'infante sarà premiato dai momenti positivi che a mano a mano andremo a scoprire, imparando a conoscere il nostro interlocutore.

Durante la gestazione

☼ Si possono manifestare momenti di "nausea": fare uso di un fazzolettino imbevuto di essenza di lavanda o verbena, può risolvere il disagio. Una volta si usava solo aceto, ma i tempi cambiano e se possiamo rendiamo più gradevole la scelta.

☼ La pelle del ventre, necessariamente sarà tirata dalla crescita della pancia: renderla più elastica e idratarla opportunamente con olio di mandorle dolci (ha il difetto che mettendone troppo si diventa "anguille" e intridendo la biancheria intima le darebbe un odore rancido) è il consiglio che viene dato a tutte. Noi suggeriamo un'emulsione di olio di mandorle (Idra E) che evita spreco di prodotto non assorbito e lascia la pelle carezzevole e gradevolmente normalizzata.



☼ Non diamo fede a considerazioni superstitiose o di comodo. Non è vera la storia delle voglie e non è vero che bisogna mangiare per due. Non è vero che bisogna stare ferme e non si possa passeggiare: anzi, camminare fa bene e attiva la circolazione.

☼ Curate l'alimentazione in salubrità e qualità: la salute del nascituro e il suo sviluppo dipendono anche da queste attenzioni.

☼ Si raccomanda di seguire il corso preparatorio al parto, perché sarà utile aver acquisito informazioni e aver fatto esercizi mirati all'evento. Ginnastica mirata e "training autogeno" saranno il segreto di un'esperienza meno dolorosa.



Volendo allattare al seno

Circa 45 giorni prima del parto, ricordiamoci di preparare il capezzolo all'attacco di una suzione non proprio delicata e leggera. Come potete immaginare, la fame non consente riguardi. Sarà necessario preparare i capezzoli con decisione, manipolandoli in pressione e trazione con i polpastrelli di indice, pollice e medio, senza usare riguardi, aiutandosi con oli ed essenze dedicate. Si può personalizzare la scelta degli olii a seconda del tipo di pelle.

Consigli utili durante l'allattamento

Tisana della balia: vi possono proporre diverse versioni. Quella tedesca con anice e carvi induce il lattante più sensibile a scariche diarroiche più frequenti; quella francese, a maggiore presenza di anice verde, induce a dipendenza e negli adulti può creare problemi di alcolismo (anisetta, liquori all'anice); la ricetta italiana (erba galatofora e finocchio) più semplice e mirata, ha reso celebri e richiestissime le nostre balie italiane nel Settecento e sino all'ultima guerra. L'effetto è di fluidificare la produzione di latte rendendolo anche più digeribile evitando le coliche gassose e migliorando la qualità della vita dei genitori e del piccolo.

Consigli utili per gestire un lattante

Coliche gastro-intestinali: non dovrebbero esserci se la mamma consuma la tisana della balia, ma può capitare che un'alimentazione scorretta della mamma induca a fermentazione o infiammazioni al lattante.

Arrossamenti da pannolino, eritemi eczemi e graffi: buona norma è evitare cibi piccanti e troppo saporiti; un eccesso di verdure potrebbe indurre a coliche; caffè, fragole, alcolici e fritti possono dare manifestazioni eritematiche

e infiammazioni epiteliali. Le mani sono strumenti da conoscere e usare bene: curiamo le unghie del lattante per evitare graffi involontari su se stessi e sugli altri. I problemi della pelle in zona pannolino sono presto risolti con una buona crema protettiva e idratante: Crema Base, emulsionata da puro olio di mandorle dolci. La nostra preparazione, collaudata da decenni, offre la possibilità di risparmiare molto nella confezione da 500 ml.



Crosta latte: impacchi e lavaggi con camomilla, bardana, viola e calendula; bagno con amido di riso. Ma attenzione al detergente usato, il tensioattivo dei prodotti liquidi deve essere preferibilmente di magnesio lauril solfato; il detergente solido, un sapone ricotto (crema di sapone essiccata) di olio di palma e cocco, con aloe, malva e calendula.

Dentizione: per dare sollievo alle gengive dolenti, il miele rosato è un rimedio sempre efficace; per lenire il dolore e disinfiammare la parte che il dente deve tagliare, una buona radice di ireos (altea o giaggiolo) data da mordicchiare, dà sempre buoni risultati. E per facilitare il taglio della gengiva, una crosta di parmigiano ben pulita sarà la preferita.

Insomnia e irritabilità: gli infants sentono molto l'umore delle persone che li circondano, così è importante mantenersi tranquilli, calmi e sicuri di noi stessi. Questo li rassicura, se cresceranno in un ambiente tranquillo e sereno sapranno a loro volta ricambiare in serenità e tranquillità.

Se si verificano casi di irrequietezza e nervosismo tiglio, melissa e camomilla possono essere un aiuto significativo per migliorare il clima complessivo.

Dr. Giuseppe Giordano: erborista diplomato; specializzato anche in massaggio, con Qualifica e Specializzazione della Regione Lombardia (legge 1 del 4 gen 1990); ha completato la formazione in materia di naturopatia e utilizzo dei rimedi naturali nei massaggi per il benessere con esperienze interdisciplinari di patrimonio internazionale più diffuso. Negli anni ha organizzato corsi, incontri e conferenze collaborando anche con il Comune di Milano. Ha pubblicato articoli su riviste specializzate e curato i contenuti per manuali e dispense sull'uso delle piante officinali e dei rimedi naturali, su erbe e derivati, cosmetica e massaggio. È stato Consigliere, Presidente e Vicepresidente ARLE (Associazione Regionale Lombarda Erboristi), Consigliere e Vice presidente FEI (Federazione Erboristi Italiani).



info@lacamomilla.it • www.lacamomilla.it

Erboristeria LA CAMOMILLA • viale Monte Nero, 13 • Milano • tel. 02.5454063