

In un libro i '101 modi' per superare brillantemente le difficoltà quotidiane

Segreti di 'supermamma'

ROMA — Come smettere di far piangere il vostro bambino? Quali sono i cibi migliori da dargli? Si può volare durante la gravidanza e come gestire i rapporti con la suocera che cerca di insegnarvi tutto, a volte in modo un po' invadente? Sono alcuni degli interrogativi che si pongono, prima o poi, tutte le mamme. Per chi invece vuole qualche consiglio è appena uscito in libreria «101 modi per diventare una supermamma», di Giovanna Canzi (Newton Compton Editori, 214 pagine, 9.90 euro). In questa sorta di guida nell'universo della maternità, Canzi affronta in modo arguto, ma mai banale e con la saggezza di chi ci è già passata, difficoltà e dubbi di ogni mamma. Così il primo segreto è quello di godersi i nove mesi di gravidanza in tutta tranquilli-



Una mamma con il figlio

tà. Poi, se si è amanti dei viaggi, il periodo più tranquillo per volare è quello tra il quarto e sesto mese di gestazione, non dimenticando di portarsi dietro un certificato medico, di farsi assegnare un posto con lo spazio davanti e muoversi durante il volo. Una volta partorito, un ottimo metodo per ritornare in forma è il power strolling, cioè la ginnastica con passeggino. Per iniziare a formare il piccolo, fondamentali sono la lettura ad alta voce, anche dal suo primo giorno di vita, e l'ascolto di musica classica, in particolare Mozart. E poi tanti altri consigli, tenendo presente però, ricorda l'autrice, che «è meglio non crescere un figlio troppo perfetto, non rincorrendo modelli irraggiungibili», per la serenità di tutta la famiglia.

