



**TERESA DE MONTE**  
pediatra esperta  
in omeopatia a Udine



**GIULIA RIZZATO**  
psicologa a Milano, si occupa  
di famiglie e sostegno  
alla genitorialità

LA DOMANDA

**Antibiotici:  
sì o no?**

Gli antibiotici sono farmaci che bloccano la replicazione dei batteri, non dei virus. Si usano, quindi, in caso di infezioni batteriche, ma non di influenza. Esistono anche oli essenziali con proprietà antibiotiche: *timo*, *mela leuca* ed *Eugenia carofillata* sono solo alcune delle tante piante che vantano questa azione. In ogni caso, la scelta della terapia da prescrivere a un bambino spetta sempre rigorosamente al pediatra.

CRESCERE SANI E FELICI

PIÙ SPRINT PER IL  
RIENTRO A SCUOLA

*Dieta, sonno e piccoli aiuti dalla natura per tornare sui banchi con la giusta energia*

La ripresa dell'anno scolastico richiede impegno e tante energie. Per far sì che i bambini affrontino il mese di settembre con il piede giusto, bisogna prima di tutto assicurare loro un buon sonno ristoratore. terminate le vacanze, dunque, è indispensabile ristabilire orari fissi per addormentamento e risveglio e, verso la fine del mese, iniziare ad anticiparli di un paio di minuti al giorno: in questo modo, si affronterà senza problemi il passaggio all'ora solare previsto a fine ottobre, quando si riporteranno le lancette indietro di 60 minuti. Per i bimbi che fanno fatica a prender sonno, o si svegliano la notte, ci sono alcuni rimedi omeopatici: *Arnica*, *Gelsemium*, *Opium*, *Melissa* e *Chamomilla*.

**Attenzione anche alla dieta.** Per evitare cali di attenzione e stanchezza in classe, i bambini non devono mai saltare la colazione a casa. Quella ideale prevede spremute di arancia, pompelmo o limoni, per fare il pieno di vitami-



na C, kiwi e altra frutta, latte o yogurt con pane o biscotti integrali, miele, marmellata. Molti bambini pranzano in mensa, quindi a cena è bene preparare un pasto leggero e ricco di verdure: mangiare troppo la sera disturba il sonno e rende, così, più difficile il risveglio mattutino.

**Settembre è il mese giusto** per iniziare con il supporto del pediatra la prevenzione dei malanni stagionali. Vaccini antinfluenzali omeopatici, fermenti lattici, oligoelementi e rimedi a base di *Echinacea*, *Ribes nigrum*, *Rosa canina* e *Uncaria tomentosa* rinforzano le difese contro i germi.

LE COCCOLE E GLI STIMOLI GIUSTI  
EDUCA IL MASCHIETTO

Se vuoi che tuo figlio diventi un adulto indipendente, e non un eterno mammone, abitualo fin da piccolo a rendersi utile in casa. È una sfida importante, che lo aiuterà a creare rapporti sereni e rispettosi con il mondo femminile. La vita di coppia, infatti, oggi è cambiata ed è (o dovrebbe essere) basata sulla condivisione di responsabilità, anche nella crescita dei figli. Ai maschietti, quindi, sarebbe opportuno trasmettere il senso di parità tra uomo e donna, e in questo

è fondamentale il modello offerto dai genitori: un papà che aiuta la mamma, è premuroso e ha con lei un rapporto alla pari renderà ovvio, per il bambino, comportarsi allo stesso modo una volta diventato grande. Se abitui l'ometto di casa ad aiutare nelle faccende, come cucinare o stendere il bucato, lo renderai un adulto autonomo e gli insegnerai che non esistono compiti "da maschio" e "da femmina". E per aiutarlo a creare rapporti armoniosi con il mondo



femminile, al bando i giudizi negativi su comportamenti considerati poco virili, come giocare con i pentolini, fare amicizia con le bambine, piangere. Al contrario, incoraggiarlo sempre a riconoscere ed esprimere ciò che pensa e prova: lo aiuterà a risolvere i conflitti con le parole, e non con lo scontro fisico.

L'idea  
in più

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE



A SCUOLA IN BIENNALE

Scoprire l'arte contemporanea e poi creare piccole opere. Alle scolaresche, la Biennale di Venezia dedica laboratori, divisi per fasce d'età, in cui è possibile realizzare nuovi capolavori con colori, carta e colle Giotto. Info: [www.labiennale.org/it/arte](http://www.labiennale.org/it/arte)

I PRODOTTI DEL MESE

Un libro coloratissimo e divertente per avvicinare i più piccoli al mondo dello yoga. Creato in collaborazione con l'Associazione italiana yoga per bambini, propone 20 posizioni ispirate agli animali più amati dai bambini, dal cocodrillo al delfino.



• *Play Yoga*, Lorena Pajalunga e Anna Láng, White Star Kids (12,90 euro).

Pepe è il colorato cagnolino di legno da portare sempre con sé nelle passeggiate dentro e fuori casa. Inseparabile compagno di giochi, è in legno ecosostenibile e può assumere tante posizioni diverse.



• *Pepe cagnolino multipose*, Hape Toys (19,99 euro).

Stimola la creatività la lavagna magnetica dedicata ai protagonisti del film Disney Cars 3. Oltre ad attaccare i personaggi, si può disegnare con il pennarello cancellabile o comporre le prime paroline con le lettere colorate.



• *Lavagnetta magnetica Magnetino Cars 3*, Quercetti (24,90 euro).

Con olio di enotera e burro di karité biologici, la crema idratante protegge, nutre e rigenera la pelle sensibile dei più piccini. Per viso e corpo, si assorbe rapidamente ed è priva di profumi, coloranti e conservanti.



• *Crema idratante Baby & Kinder*, Lavera (6,99 euro).