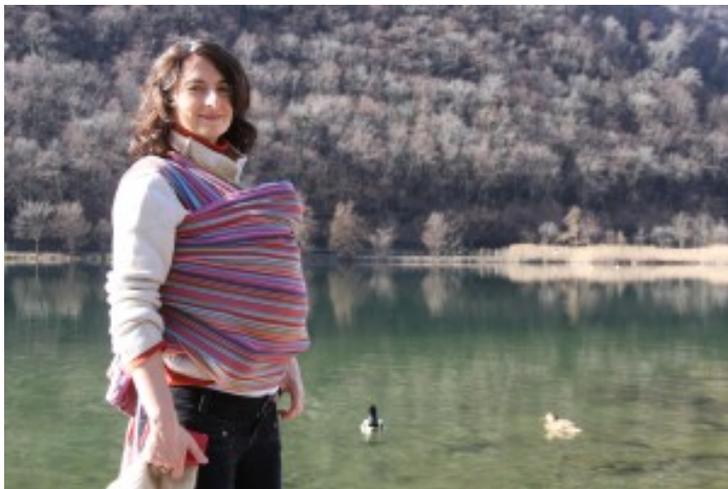


# Il Babywearing per noi

Come ogni esperienza di vita anche il portare è un'esperienza in costante evoluzione e trasformazione; il mio percorso di *Babywearing* si è arricchito in questi anni: nel 2014 è nata la mia prima bimba Rachele e ho iniziato a portarla con la fascia ad anelli da completa autodidatta compiendo errori, correzioni e aggiustamenti. Nel corso dei mesi successivi abbiamo acquistato due magnifici marsupi che ci hanno accompagnato nelle nostre avventure e nei nostri viaggi: il Boba e l'Ergobaby Performance. La fascia tessuta (rigida) mi affascinava immensamente, ma ancora mi sentivo molto impacciata e non mi sentivo di avvicinarla, mi incuteva una sorta di soggezione, anche perchè non avevo avuto nessuna referente, amica o consulente che me l'avesse fatta conoscere e quindi amare. Durante la seconda gravidanza (la mia secondogenita, Micol, è nata nel gennaio 2016) ho sentito sempre più forte l'esigenza di esplorare e sperimentare altri tipi di supporti per cui ho acquistato la fascia elastica per poterla utilizzare sin dalla nascita e le mie prime fasce tessute (anche dette con un termine un po' spaventevole "rigide"). Desideravo provare questo tipo di contatto stretto e donare alla bimba che stava per nascere il contenimento e l'accoglienza che in particolare la fascia (sia elastica sia tessuta) garantisce. Successivamente ho arricchito la mia fascioteca e ho intrapreso e concluso con entusiasmo il percorso di consulente *Babywearing*. Desideravo acquisire sia la competenza tecnica necessaria per eseguire al meglio le varie legature, sia ampliare le conoscenze relative a questa meravigliosa tradizione e pratica, sia diffondere e insegnare alle mamme uno strumento comodo e insieme un modo di "essere mamma" intenso e diverso, e infine sperimentare e trasmettere la cultura dell'alto contatto come espressione di Amore. All'uscita dall'ospedale dopo la nascita della mia seconda bimba la portavo con la fascia elastica ed è stata un'emozione intensissima sperimentare questo contatto stretto a pochi giorni dal parto: nulla ci separava, sentivo di proteggerla, era alla mia altezza, sentivo il suo abbandono e il suo calore, avvertivo il suo affidarsi con fiducia e incondizionatamente a me. Nei primi mesi di vita la fascia elastica è stato lo strumento più adatto, immediato, facile e disponibile per gestire tanti momenti difficili: il pianto serale che comunemente si ascrive alle coliche veniva immediatamente e magicamente sedato dalla posizione pancia-a-pancia nella fascia elastica. Tutti gli spostamenti e le uscite erano enormemente semplificati dal portarla comodamente in fascia. Gli ostacoli "architetonici" in una città come Milano rendono i passeggini e le carrozzine degli strumenti estremamente scomodi per muoversi. Il contatto continuo con le mie bimbe mi ha consentito con naturalezza di conoscerle meglio, di intuire i loro bisogni, di allattarle a richiesta cogliendo i loro segnali di richiamo e di richiesta di attenzione molto più facilmente. Il *Babywearing* ha inoltre contribuito a migliorare la nostra vita quotidiana e familiare. La nascita di un bimbo sconvolge ed altera gli equilibri precedenti all'interno della coppia. Il *Babywearing* ci ha consentito, come genitori, di continuare a svolgere insieme e di condividere con le nostre bimbe tante attività che, senza lo strumento del portare, sarebbero state impossibili o comunque molto più difficoltose da vivere con la stessa leggerezza e naturalezza: concerti, spettacoli, cinema, passeggiate in alta montagna, vari tipi di viaggi. Questa possibilità di vivere insieme tante esperienze felici rinsalda e fortifica i legami familiari. In questo modo l'esperienza di avere dei bimbi piccoli viene vissuta pienamente come qualcosa di arricchente e non come fattore invalidante o limitante rispetto alla possibilità di svolgere vari tipi di attività e garantisce quindi una maggiore libertà di movimento. Inoltre il *Babywearing* è una pratica che ha permesso al papà delle mie figlie di sperimentare la bellezza, la dolcezza e l'emozione di tenerle a stretto contatto e di condividere con loro tanti

momenti di gioia pura. Per me è stato estremamente commovente vederlo portare le nostre bimbe; in ogni essere umano esiste una componente/polarità maschile (*Yang*) e femminile (*Yin*): il portare fa splendidamente maturare e risplendere la componente femminile di accoglienza e ascolto presente in ogni uomo e papà. Il papà sperimenta con gioia l'esperienza della gestazione, della cura, della protezione attiva, matura e felice di un piccolo essere vivente: in particolare la posizione pancia-a-pancia rappresenta un abbraccio di amore, di dolcezza e di sicurezza.



---

## Babywearing - indossare il proprio bambino- cosa significa?

*Babywearing*: indossare il proprio bambino, tenerlo a contatto, percepire i suoi segnali e le sfumature del suo linguaggio anche non-verbale, accogliere e soddisfare il suo bisogno primario di amore, stringerlo in un abbraccio, contenerlo, accudirlo, proteggerlo: questo è stato ed è l'esperienza di *babywearing* per noi.

L'essere umano, quando nasce, è bisognoso del contatto stretto e continuo della madre; si tratta di un bisogno primario, essenziale e fondamentale per il suo benessere, per la sua crescita armonica e per il suo equilibrio psico-fisico. In particolare il primo periodo dopo la nascita è estremamente delicato da questo punto di vista; si parla di "esogestazione"- come la gestazione intrauterina esso ha una durata di circa 9 mesi - proprio per sottolineare la continuità e l'affinità rispetto al periodo della gravidanza; il neonato, al momento della nascita, non è autonomo, si trova in una situazione di fragilità, è sottoposto improvvisamente e in maniera traumatica ai molteplici stimoli del mondo esterno, per cui necessita di essere amorevolmente accolto nelle braccia del genitore, di essere protetto, massaggiato, accarezzato, contenuto. L'ambiente più idoneo per garantire questa accoglienza sono le braccia amorevoli di un genitore e il *babywearing* è un magnifico strumento che

consente di perpetuare il calore, la protezione e il contenimento, l'ascolto partecipe che caratterizzava già la diade Madre-Bambino durante l'epoca gestazionale intrauterina. Inoltre è uno strumento estremamente pratico e, direi, anche se può apparire paradossale - dato che è presente in tutte le culture tradizionali- estremamente rivoluzionario. Mi piace utilizzare quest'ultimo termine perchè la nascita stessa di un bimbo, evento del tutto naturale, diventa rivoluzionario proprio perchè "rivoluziona" la vita della famiglia alterando in maniera dirimpente gli equilibri preesistenti tra i suoi membri. Il *babywearing* è una modalità di relazionarsi al proprio bambino che prevede un atteggiamento di elevata condivisione da parte del genitore: il nuovo essere viene accolto e partecipa in maniera naturale alla vita dei genitori direttamente a loro contatto. Sia il genitore che il neonato ne traggono vantaggio: la reciproca accoglienza e l'ascolto che si sviluppano nel contatto del *babywearing* rinforzano il legame genitoriale, motivano e potenziano il sentimento naturale di amore e rendono il genitore più sicuro del proprio ruolo e delle proprie competenze; il neonato, attraverso il contatto, è in grado di sentire soddisfatto il suo bisogno primario e ancestrale di Amore, per cui sviluppa benessere, sicurezza, equilibrio psico-fisico, sentimenti che influiscono positivamente sulla qualità della sua maturazione psico-fisica ed affettiva con un beneficio anche negli anni a venire.



---

## [Riflessioni sul portare](#)

Numerose sono le riflessioni che scaturiscono dallo studio della storia e delle modalità del portare nelle varie culture. Un libro interessante da cui prendere spunto per questo tipo di analisi è l'opera di Esther Weber "Portare i piccoli". Quello che emerge nello scoprire i vari modelli di cura dei piccoli nelle epoche passate e nelle varie culture è che "il portare i piccoli" ha il duplice significato di portare per trasportare e di portare come modalità di cura del bambino piccolo.

Il primo aspetto giustifica la motivazione funzionale e pratica del portare, quale la necessità delle culture tradizionali del passato, spesso nomadi, di cacciatori-raccoglitori, di portare con sé i piccoli in un'ottica di protezione dai pericoli ambientali. In molte culture il supporto portabile tradizionale ha un nome proprio specifico, che rispecchia una cultura del portare. Si possono annoverare ad esempio il *Meitai* in Cina, il *Podeagi* in Corea, l'*Onbuhimo* in Giappone, il *Bambaran* in Guinea Bissau, il *Pagne* in Senegal, il *Kanga* in Kenya, il *Kikoy* nell'Africa Occidentale costiera, il *Bilum* in Papua Nuova Guinea, il *Selendang* in Indonesia, il *Rebozo* in Messico, l'*Amautik* in Alaska (popolazione degli *Inuit*).



La maggior parte dei portabebè tradizionali sono morbidi e molto adattabili e permettono di portare "a contatto". Anche in Europa, fino al tardo Medioevo, portare i bambini sul proprio corpo era una pratica comune e diffusa; nelle raffigurazioni della Sacra Famiglia, ad esempio, emerge questa modalità accettata del portare i piccoli. In un dipinto medioevale di Francken, Gesù Bambino è portato sul fianco dal padre Giuseppe. Anche Giotto rappresenta Maria nella fuga dall'Egitto con Gesù Bambino seduto su un fianco in una fascia corta.



Solo nella seconda metà del XIX secolo nasce in Inghilterra la carrozzina, che diventa presto un simbolo di benessere socio-economico.

Il secondo aspetto del portare -cioè quello che riflette simbolicamente il modello di cura dei piccoli nella società- emerge nell'analisi della differenza di tempo trascorso dalla madre a contatto con i

propri piccoli nelle società tradizionali (80-90% del tempo) rispetto a quello trascorso dalle madri con i propri figli nelle società industrializzate (inferiore al 50%). Questi due approcci differenti distinguono il modello di cura "ad alto contatto" rispetto a quello "a basso contatto".

Il modello "ad alto contatto" ha come scopo la protezione della salute dei piccoli, ed è caratterizzato da uno stretto e intenso rapporto fisico tra madre e bambino, che inizia sin dalla nascita. Spesso questo tipo di modello di cura prevede il parto in ambiente domestico, l'allattamento al seno a richiesta, lo stretto contatto genitore-bambino con utilizzo del massaggio, la pratica del *babywearing*, il *cosleeping* ed è comune nelle società tradizionali. Il modello "a basso contatto" ha come scopo quello di insegnare ai bambini a diventare indipendenti dai loro genitori dal punto di vista emotivo e consiste soprattutto in una modalità relazionale basata sull'espressione verbale. La nascita avviene quasi sempre in ambiente altamente medicalizzato, si ricorre per lo più all'allattamento artificiale e al posizionamento dei piccoli in vari tipi di contenitori quali carrozzine, box, girelli, che prevedono una separazione precoce e prolungata nel tempo dal genitore; i bambini vengono abituati precocemente a dormire da soli ed è comune che la cura dei piccoli gravi unicamente sulle spalle della madre, senza il supporto condiviso del partner. In un articolo pubblicato sul *Washington Post* viene riportato che la vendita dei passeggini a Nairobi, capitale del Kenya, è risultata in un *flop*, proprio perchè nel modello culturale della società africana si considera questo mezzo un oggetto che allontana il piccolo dalla madre. Il bambino portato, invece, segue la madre ed è avvolto dal suo calore, si sente più sicuro, e quindi più felice.



Nella società occidentale si è passati dalla pratica diffusa del portare all'utilizzo dei cosiddetti "surrogati" quali la culla e la fasciatura (tardo Medioevo), socialmente accettati; il contatto del bimbo con la madre veniva almeno mantenuto nelle ore notturne. Queste consuetudini presupponevano, infatti, ancora una consapevolezza ed un rispetto del bisogno dei bambini di essere contenuti, cullati e tenuti a contatto. Nell'epoca del Rinascimento e, successivamente, dell'industrializzazione, invece, si arrivò a condannare persino l'utilizzo di questi surrogati, quali la culla e la fasciatura, e le madri furono costrette a non dormire più con i loro bimbi. Risale a questo momento la nascita del modello socio-culturale "a basso contatto", che ha iniziato a negare ai bambini i loro bisogni primari di contatto, movimento e contenimento. Occorre ricordare che pediatri e scienziati dell'epoca raccomandavano l'abolizione della culla, suggerivano l'importanza di lasciare giù il bambino quando piangeva, di nutrirlo ad ore fisse, di non "vizziarlo" con troppe coccole. Sebbene oggi, a livello accademico, in psicologia, in etologia e nelle neuroscienze sia indiscussa l'importanza del contatto corporeo, della relazione viva, del contenimento e della

soddisfazione dei bisogni primari dei piccoli per un loro sviluppo ottimale, nella realtà quotidiana il contatto corporeo diretto e continuo col bambino non è scontato nè accettato. Si pensi a frasi come "lascialo giù perchè altrimenti lo vizi", " un po' di pianto non ha mai fatto male a nessuno"; permane, si può dire, una sorta di diffidenza sociale verso un atteggiamento di contatto diretto con i bambini, mentre è stato riammesso nell'approccio di cura dei bambini in Occidente l'utilizzo dei surrogati quali la culla e la fasciatura che simulano il contatto/contenimento.



Ogni cultura ha adottato uno stile di cura dei bambini, finalizzato all'obiettivo che si propone di raggiungere nell'educazione della prole. Si pensi ad esempio al sistema americano di *infant care*, basato su un precoce addestramento all'indipendenza, che è funzionale a sviluppare precocemente nel bambino l'individualismo e la competizione. Nel suo primo periodo di vita il bambino è maggiormente esposto all'influenza culturale della società in cui vive, per cui, attraverso la modalità di cura dei neonati e attraverso ripetuti stimoli, viene insegnato ai piccoli a vivere seguendo le aspettative della società di riferimento. Al bambino in Occidente è richiesta l'autonomia precoce dal punto di vista emotivo, mentre per l'adulto sono fondamentali nella società l'individualità, la competitività e l'essere "un buon consumatore". Il modello "a basso contatto" dovrebbe essere funzionale a raggiungere tali obiettivi. La generazione nata negli anni '60-'70 ha subito in modo radicale il modello "a basso contatto" (separazione madre-figlio, allattamento artificiale, abitudine a piangere da soli nella cameretta, per non prendere il "vizio di stare in braccio"). Questo ha portato ad una autonomia precoce ed eccessiva nella prima infanzia, ma ha favorito lo sviluppo di sentimenti di abbandono primario, di sfiducia nell'altro e un grande senso di solitudine. La domanda che sorge naturale è quindi se la spinta all'autonomia precoce porti all'indipendenza o se, viceversa, abbia conseguenze opposte. E' stato rilevato che i bambini "portati", proprio per il loro grado massimo di soddisfazione dei bisogni primari, attraverso il continuo e stretto contatto col genitore, risultano più sicuri e successivamente sviluppano una maggiore indipendenza emotiva e sicurezza rispetto all'ambiente circostante; viceversa, i bambini, che hanno subito il modello di cura "a basso contatto", richiedono costantemente la figura genitoriale con atteggiamenti di pianto continuo, spesso inconsolabile e con maggiore difficoltà a sviluppare un'autonomia emotiva e una stabilità comportamentale. Osservazioni e studi di etologia, infatti, hanno rilevato che l'adulto occidentale è tutt'altro che un essere autonomo ed indipendente. Un terapeuta corporeo, Willi Maurer, afferma che la maggior parte delle persone della nostra cultura portano dentro di sé, anche se inconsapevolmente, la paura di essere abbandonati. Il senso dell'abbandono poi viene placato con surrogati simbolici inizialmente rappresentati da ciuccio, biberon, giocattoli, successivamente dai dolci, dalle sigarette, dalla droga, dall'alcool, dai farmaci e da abitudini di consumo compulsivo (tratto da " *Zugehoerigkeit*" di Willi Maurer). Citando Asperger, la società occidentale andrebbe

verso una crescente rapida perdita dei comportamenti istintivi.

E' auspicabile quindi che l'Occidente rifletta sull'importanza che può esercitare, sullo sviluppo affettivo ed emotivo dei piccoli, un approccio differente di cura degli stessi, che potrebbe modificare valori sociali acquisiti e ridefinire gli aspetti relazionali primordiali del rapporto genitore-bambino in una ritrovata ottica di empatia, di vicinanza, di condivisione, di ascolto, e di Amore.



---

## Disturbi legati all'eruzione dei denti da latte

L'eruzione dei denti da latte, che inizia a circa sei mesi di vita e prosegue fino ai due anni e mezzo, è un processo che è spesso associato a vari tipi di sintomi fastidiosi e dolorosi per il bimbo, quali ad esempio il pianto e l'agitazione, l'arrossamento e il gonfiore gengivale, la febbre, il colorito rosso del volto, l'ostruzione nasale, l'inappetenza e la diarrea. In MTC (Medicina Tradizionale Cinese) questo quadro è caratterizzato dalla presenza e sviluppo di Calore, prevalentemente localizzato alla testa. Il massaggio Tuina costituisce un ottimo e valido strumento per alleviare e ridurre la sintomatologia dolorosa.

Le principali manovre da eseguire sono le seguenti:

□- **TIANMEN** (Porta del cielo): spingere (*TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia lungo la linea mediana verso l'alto, verso l'attaccatura dei capelli; ripetere per almeno 1-2 minuti.



□- **KANGONG** (palazzo dell'acqua): spingere dividendo (*FEN TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia verso l'esterno, verso la tempia; ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **XINMEN (Porta del Cuore)**: spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana, dall'attaccatura dei capelli al vertice della testa, cioè dal basso verso l'alto.



Queste tre manovre a livello della testa servono per sedare lo stato di agitazione, spesso associato alla dentizione.

- **TAIYANG (grande yang)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il polpastrello del medio supportato dall'indice il punto al centro delle tempie bilateralmente; ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **HEGU (riunione della valle)**: premere-impastare (*AN ROU FA*) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega). Questa manovra è particolarmente indicata per alleviare il dolore associato alla dentizione.



- **TIANHESHUI (acqua della pace celeste)**: spingere (*TUI FA*) con indice e dito medio accostati sulla linea mediana (centrale) dell'avambraccio dalla piega del polso alla piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti; questa manipolazione serve a rinfrescare l'organismo in caso di febbricola (temperatura ascellare inferiore a 38 °C).



- **LIUFU (Sei Visceri)**: spingere (*TUI FA*) con l'indice e il medio della mano accostati sulla linea mediana dell'avambraccio dalla piega del gomito alla piega del polso; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manipolazione serve per purificare il Calore in caso di febbre alta (temperatura ascellare maggiore di 38 °C).



- **FENGCHI (stagno del vento)**: premere ed impastare (*AN ROU FA*) punto che si trova sulla nuca, sotto l'osso occipitale, poco sopra attaccatura dei capelli con il pollice bilateralmente; ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **FEISHU (punto *Shu* del polmone)** : premere ed impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova a entrambi i lati della colonna vertebrale a livello della parte superiore delle scapole; la stimolazione di questo punto potenzia energia difensiva dell'organismo; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manovra è utile in caso di ostruzione nasale associata alla dentizione.



- **YINGXIANG (benvenuto profumo)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova in corrispondenza del margine laterale dell'ala del naso bilateralmente; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manovra è utile in caso di ostruzione nasale associata alla dentizione.



- **ZHONGWAN (cavità centrale)**: premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova a metà strada tra l'ombelico e l'inserzione costale sullo sterno; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manovra è utile in caso di presenza di disturbi gastro-intestinali (ad esempio diarrea) associati alla dentizione.



- **QIJIEGU (7 ossa)**: spingere (*TUI FA*) con indice e medio accostati lungo il tragitto che dal coccige va alle vertebre lombari; ripetere almeno per 1-2 minuti. Questa manovra è utile in caso di presenza di disturbi gastro-intestinali (ad esempio diarrea) associati alla dentizione.



In caso di febbre alta associata alla dentizione è consigliabile aggiungere anche le manovre segnalate nell'articolo: <http://www.mammapuraesemplice.it/febbre-come-trattarla/>

---

## Febbre: come trattarla

Nel caso il vostro bimbo sviluppi febbre, il massaggio pediatrico *Tuina* offre un valido aiuto per ridurre i sintomi e i disturbi associati al rialzo della temperatura corporea, per alleviare la sintomatologia da Calore, consentendo di ridurre o addirittura in alcuni casi di evitare la somministrazione dei comuni antipiretici quali il paracetamolo, di cui spesso si abusa.

La febbre può essere il risultato di un'aggressione da patogeni esterni, che, approfondendosi, producono Calore.

Le principali manovre utilizzabili sono le seguenti:

□- **TIANMEN** (Porta del cielo): spingere (*TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia lungo la linea mediana verso l'alto, verso l'attaccatura dei capelli; ripetere per almeno 1-2 minuti



□- **KANGONG** (palazzo dell'acqua): spingere dividendo (*FEN TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia verso l'esterno, verso la tempia; ripetere per almeno 1-2 minuti



- **XINMEN (Porta del Cuore)**: spingere (TUI FA) con il pollice lungo la linea mediana, dall'attaccatura dei capelli al vertice della testa, cioè dal basso verso l'alto



Queste tre manovre a livello della testa servono per sedare lo stato di agitazione febbrile.

- **TAIYANG (grande yang)**: premere e impastare (AN ROU FA) con il polpastrello del medio supportato dall'indice il punto al centro delle tempie bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manovra è utile in caso di cefalea associata a febbre.





- **RENZHONG (Centro dell'Uomo):** pinzettare (NIE FA) o premere con l'unghia (QIA FA) il punto che si trova tra naso e labbro superiore; questa manovra è particolarmente utile in caso di febbre moto alta con perdita di coscienza e crisi convulsive.



- **LIUFU (Sei Visceri):** spingere (TUI FA) con l'indice e il medio della mano accostati sulla linea mediana dell'avambraccio dalla piega del gomito alla piega del polso; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manipolazione serve per purificare il Calore.



- **NEI LAOGONG (Palazzo interno del lavoro):** premere e impastare (AN ROU FA) con il pollice il punto che si trova al centro del palmo della mano. Questa manipolazione serve a purificare il calore

e a calmare il bambino



- **XIAOTIANXIN (Piccolo Cuore Celeste):** battere con la punta del dito (KOU FA), utilizzando il medio come fosse un piccolo martelletto, mantenendo il polso morbido con un movimento regolare, sul punto che si trova sul palmo della mano, nella zona vicino al polso, tra eminenza tenar e ipotenar. Questa manovra è utile in caso di agitazione e irrequietezza che possono accompagnare la febbre.



- **SHUIDI LAOYUE (Pescare la luna nell'acqua):** spingere (TUI FA) con il margine radiale del pollice lungo un percorso ad arco che va dalla base del dito mignolo lungo l'eminenza ipotenar fino al centro del palmo della mano; questa manovra serve a eliminare il calore "portando l'acqua al fuoco".





-**WUJING (Cinque canali)**: spingere (TUI FA) con il palmo della mano bagnato di acqua fredda dalla base del palmo alla punta delle dita del bimbo.



- **SHIXUAN (Dieci drenaggi)**: premere con l'unghia (QIA FA) o pinzettare (NIE FA) la punta dei dieci polpastrelli; questa manipolazione è particolarmente utile in caso di febbre alta con perdita di coscienza, delirio e crisi convulsive.

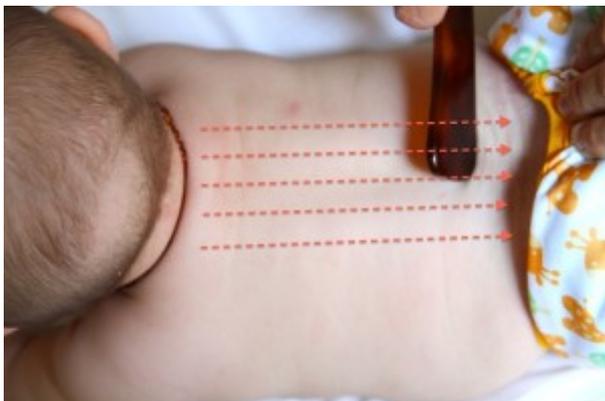




- **HEGU (riunione della valle):** premere-impastare (*AN ROU FA*) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega). Questa manovra è particolarmente indicata in caso di febbre associata alla dentizione.



Oltre al massaggio, per trattare la febbre ed eliminare il calore, in particolare nei bambini, è possibile utilizzare una tecnica chiamata *guasha* (*gua* deriva da “raschiare, sfregare, grattare” e *sha* da “arrossamento”), che consiste nello sfregare la cute con uno strumento dai bordi smussati e dagli angoli arrotondati. Può essere pratico utilizzare il manico di un pettine, che va applicato perpendicolarmente alla superficie cutanea del dorso. La stimolazione va eseguita lungo la linea mediana della colonna vertebrale dall’alto verso il basso e lungo le linee parallele ad essa; va prodotto un arrossamento senza provocare lesioni della pelle. Si raccomanda per questo di eseguire la manovra con l’interposizione di un indumento.



**NOTA BENE:** per i sintomi associati alla febbre (es. tosse, diarrea, ecc.) che vanno trattati con

specifiche manovre, scriveremo presto un articolo integrativo.

---

## [Notti tranquille per i vostri bimbi](#)

Il massaggio *Tuina* offre preziosi strumenti per calmare il bimbo in vista del riposo notturno e per sedare un eventuale stato di eccitazione o di agitazione. I bambini per la Medicina Tradizionale Cinese hanno naturalmente uno Yang molto vivace, cioè tendono a sviluppare con molta facilità calore che può eventualmente impedire il rilassamento e il riposo. Ad esempio i periodi caratterizzati dalla crescita dei denti tipicamente si esprimono con un aumento del Calore che può disturbare il sonno e agitare il bambino; per natura il Calore, lo Yang in eccesso, tende a dirigersi verso l'alto, cioè verso la testa; infatti spesso riscontriamo in questa circostanza nei bambini un colore acceso del volto.

Le manovre di massaggio che sono utili per calmare i bimbi sono le seguenti:

- **TIANMEN (porta del cielo):** spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana della fronte, dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli, cioè dal basso verso l'alto



- **KANGONG (palazzo dell'acqua):** spingere dividendo (*FEN TUI FA*) con i due pollici poco sopra la linea delle sopracciglia dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'esterno, cioè verso le tempie



- **XINMEN (Porta del Cuore)**: spingere (TUI FA) con il pollice lungo la linea mediana, dall'attaccatura dei capelli al vertice della testa, cioè dal basso verso l'alto



- **TIANHESHUI** (acqua della pace celeste): spingere (TUI FA) con indice e dito medio accostati sulla linea mediana (centrale) dell'avambraccio dalla piega del polso alla piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti; questa manipolazione serve a rinfrescare l'organismo.



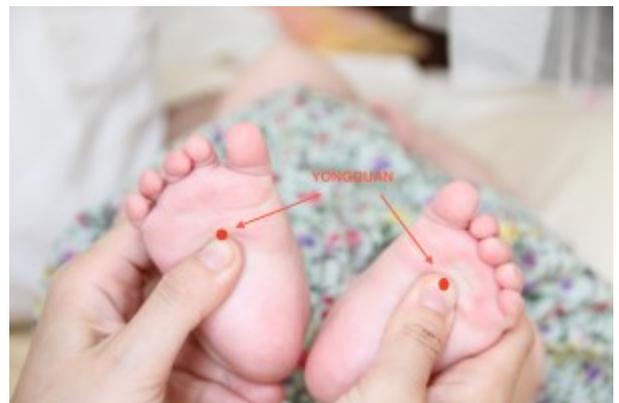
- **XIAOTIANXIN (Piccolo Cuore Celeste)**: battere con la punta del dito (KOU FA), utilizzando il medio come fosse un piccolo martelletto, mantenendo il polso morbido con un movimento regolare, sul punto che si trova sul palmo della mano, nella zona vicino al polso, tra eminenza tenar e ipotenar



- **HEGU (riunione della valle)**: premere-impastare (AN ROU FA) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega)



- **YONGQUAN (sorgente zampillante):** premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice bilateralmente il punto che si trova sulla pianta del piede verso la base delle dita



**NOTA BENE:** Care mamme e papà, non demoralizzatevi se all'inizio il massaggio calmante non sarà troppo gradito ai bimbi, che sono spesso agitati e irritati dalle manipolazioni, specie alla testa; munitevi di pazienza! Col passare dei giorni, se riuscirete a mantenere un rito quotidiano, sarà sempre più facile; in ogni caso, i risultati sul miglioramento della qualità del sonno sono evidenti e piuttosto rapidi.

---

**[Video intervista di Tuina pediatrico](#)**

---

**[LEZIONI DI TUINA PEDIATRICO PER LE](#)**

# MAMME E I PAPA'



## **LEZIONI DI TUINA PEDIATRICO PER LE MAMME E I PAPA'**

Il massaggio tradizionale cinese *Tuina* pediatrico (indicato da 0 a 10 anni) costituisce uno strumento valido per la prevenzione e il trattamento di numerosi disturbi dell'età pediatrica tra i quali **febbre, tosse, raffreddore, diarrea, stipsi, facilità ad ammalarsi, disturbi della dentizione e addormentamento difficile**. Il massaggio *Tuina* mantiene il bimbo in buona salute migliorandone anche lo stato energetico e psico-emozionale.

Organizziamo lezioni di gruppo o individuali per i genitori ed eseguiamo trattamenti per i loro bambini.

Se sei interessato ad apprendere questa tecnica contatta:

- dott.ssa Maria Magnini: Medico Internista, Agopuntrice e Operatrice Olistica in Medicina Tradizionale Cinese

cell. 348.7332376 - maria.magnini@gmail.com

[Video intervista sul Tuina Pediatrico](#)

---

## **Portare addosso il vostro bimbo; perché?**

Anticamente la pratica del "portare i bambini addosso" era diffusa in molte culture e costituiva un modo pratico, utile ed efficace di gestire il neonato nei primi mesi di vita e anche oltre. Questa abitudine si sta progressivamente riscoprendo nell'ottica di una rivalutazione della genitorialità "ad alto contatto"; si sta cioè comprendendo più a fondo che soprattutto nel periodo dei nove mesi successivi alla nascita - cioè nella cosiddetta esogestazione - il neonato ha una grande necessità di contatto fisico con il genitore e che da questa condivisione empatica si struttura la sua futura personalità con gli annessi aspetti psico-emozionali. La possibilità di essere accolto e abbracciato quotidianamente e di essere ascoltato nel soddisfacimento dei bisogni primari permetterà al bimbo

di crescere forte e sicuro, nutrito in un senso non solo fisico ma anche emozionale. La madre che porta addosso a sé il bambino ha la possibilità di recepire in maniera immediata l'esigenza nutrizionale del neonato, che quindi potrà essere allattato "a richiesta", cioè senza dovere aspettare alcun orario prefissato da rigidi schemi. La madre che porta il bimbo, inoltre, è libera di muoversi senza intralci di passeggini o carrozzine, e può svolgere, con le mani libere, le mansioni della vita quotidiana; il bambino portato viene cullato e accolto dal contatto, dal calore e dal profumo della mamma; da questo deriva un'accelerazione dello sviluppo delle capacità percettive, relazionali ed empatiche con i genitori e con il mondo esterno. La prossimità del contatto fisico con il genitore consente al neonato di calmarsi più velocemente nei momenti di irritabilità, di agitazione e di pianto. La pratica del portare, nell'ambito di una genitorialità ad alto contatto, giova non solo al bimbo, ma anche al genitore che acquisisce le proprie capacità di ascolto, di accoglienza e amore per la sua creatura. L'affidarsi totale del bimbo al caldo abbraccio del genitore permette di creare le basi per il futuro sentimento di fiducia che il bimbo proverà nei confronti dei genitori e del mondo che lo circonda. La pratica del portare ripropone al di fuori dell'utero materno un habitat psico-fisico ed emozionale adeguato, che permette una continuità tra il periodo endogestazionale e quello esogestazionale, attenuando eventuali aspetti traumatici di questo cruciale e delicato periodo di crescita. Nell'esogestazione anche il papà può svolgere un ruolo da protagonista nella condivisione di un contatto fisico stretto col bimbo, scoprendo sensazioni ed emozioni che nella fase endogestazionale gli erano precluse.



---

## [Come favorire la produzione di latte materno](#)

Il latte materno presenta diverse caratteristiche che lo rendono ottimale per l'alimentazione del neonato. E' unico e originale; infatti anche all'interno di una singola seduta di allattamento varia

nella sua composizione e questo perché, rispettando lo stato fisiologico madre-neonato, fornisce i nutrienti specifici nelle corrette proporzioni e quantità e, nella continua modificazione strutturale, garantisce le esigenze alimentari, immunitarie e psico-emozionali del neonato. Da molti anni le organizzazioni pediatriche e neonatali, l'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolineano l'importanza dell'allattamento al seno per la salute e l'equilibrio del neonato e futuro adulto. Il fenomeno della montata latte si verifica fisiologicamente nel terzo-quarto giorno dopo il parto; durante i primi giorni la nutrizione del neonato è assicurata da un alimento meraviglioso che è il colostro, estremamente ricco in anticorpi, vitamine, oligoelementi e zuccheri, facilmente digeribile, in equilibrio con la maturità gastrointestinale del neonato; la montata latte è favorita dalla suzione del capezzolo, che attiva un arco riflesso neuro-ormonale provocando una doppia secrezione: l'ossitocina, che, agendo sulle cellule mioepiteliali, provoca l'escrezione del latte nei dotti galattofori e agendo sulle cellule muscolari dell'utero ne induce il ritorno alle dimensioni basali e la prolattina, che mantiene la galattopoiesi, cioè la formazione del latte stesso.

Per ipogalattia si intende un deficit della secrezione di latte durante il periodo dell'allattamento; vale la pena ricordare che per la Medicina Tradizionale Cinese il latte è una forma specifica di Sangue e che nella donna la ghiandola mammaria è sotto il controllo dei Meridiani di Stomaco, Fegato e Milza. In Medicina Tradizionale Cinese si considera che il latte nasce dalla trasformazione del Sangue e dell'Energia di due Meridiani Straordinari: il *Ren Mai* e il *Chong Mai*.

L'ipogalattia può essere dovuta principalmente a due cause: o da Deficit o da Stasi. Nel primo caso, dato che per la MTC il latte è una forma specifica di Sangue, questa ridotta produzione è imputabile al consumo di Sangue e di *Yin* (in particolare dei liquidi corporei), che avviene durante la gravidanza, il travaglio di parto, e il parto. I sintomi saranno seni flaccidi, pallore, astenia (cioè forte stanchezza) e inappetenza; nel secondo caso invece la ridotta espulsione del latte è dovuta a una situazione di Ristagno o Stasi, per cui la terapia avrà un intento di mobilizzazione. In questo secondo caso i sintomi saranno seni duri, tesi, dolenti; la donna avvertirà una sensazione di tensione a livello mammario e di costrizione a livello toracico, con desiderio di sospirare.

Da sottolineare l'importanza dell'alimentazione della madre, che nel caso di ipogalattia da Deficit deve assumere tutti i cibi ad azione tonica sull'Energia quali pollo, uova, stinco di maiale, seppia, polpo, gamberetti, piselli, tofu, soia rossa, funghi, carote, semi di zucca, arachidi, fichi, mentre nel caso di ipogalattia da Stasi deve assumere tutti i cibi ad azione mobilizzante quali la lattuga, le pere, il vino, la birra.

In assenza di cause organiche è possibile indurre la montata latte stimolando l'Energia e il Sangue (il latte è considerato "sangue bianco"); è possibile trattare i Meridiani di Milza (fig. 1) e di Stomaco (fig. 2)



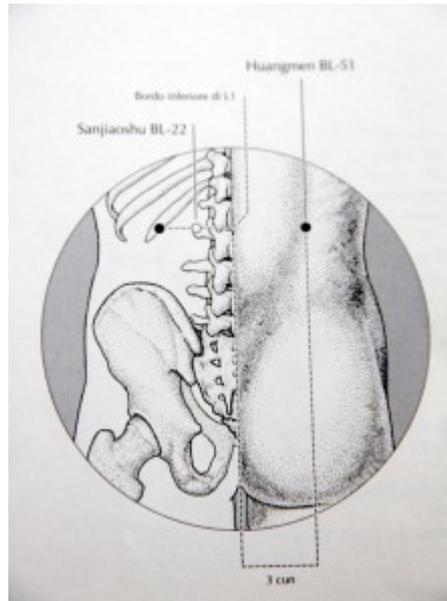


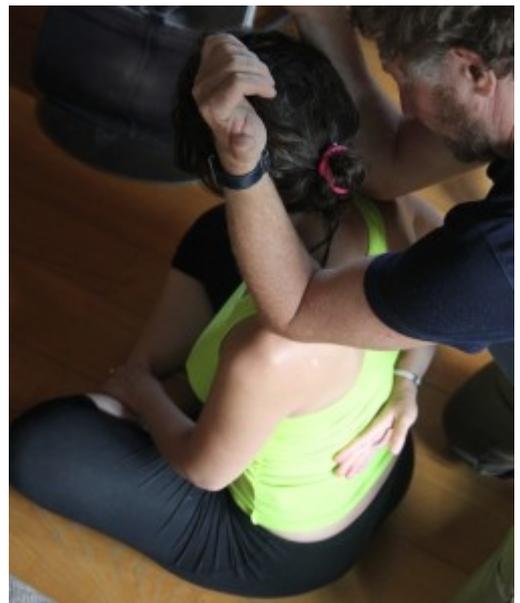
fig.5



fig.6

Quest'ultimo punto risulta particolarmente efficace nello sbloccare i Ristagni nel caso di ipogalattia da Stasi, come anche la stimolazione in pressione del punto *Jianjing* GB- 21 (pozzo della spalla), situato sul punto più alto del muscolo trapezio nella zona più dolente alla pressione, fig. 7.

fig.7



Esistono studi clinici che hanno dimostrato l'efficacia della stimolazione della lattazione - comprovata dal dosaggio sierico di prolattina - mediante massaggio di punti locali del seno (in particolare i già citati CV-17 e ST-18).

---