



Prendere il ritmo è'... easy

■ Appena tornata a casa con il bebè non sai da che parte girarti? L'associazione Alice Onlus (www.aliceonlus.org) organizza corsi per insegnare alle neomamme **il metodo Easy** della puericultrice inglese Tracy Hoggs.

■ Di che cosa si tratta? «Il nome è un acronimo Eat, Activity, Sleep, You», spiega la psicologa Marina Zanotta che tiene i corsi. «Si tratta di fare un **planning della propria giornata** in funzione dei ritmi del bambino (che mangia, ha delle attività e dorme) e della mamma (il tu del metodo)».

■ Il fatto di visualizzare e costruire l'organizzazione della giornata aiuta a trovare spazio per sé e a capire meglio le esigenze del neonato. **Piange ma ha già mangiato e dormito?** Vuol dire che bisogna trovare altre giustificazioni al suo pianto.

■ I corsi (a Milano proposti per esempio da **Ma.Mi**, tel. **02 23164126**) offrono anche facili soluzioni ai problemi che possono presentarsi durante la crescita: il sonno, innanzitutto, e l'abitudine al lettino. In assoluto gli argomenti più gettonati.