

## Un valido aiuto per le future mamme

Diventare mamma è una splendida esperienza, che però comporta difficoltà. Per affrontarle di solito si fa affidamento sul partner, sui parenti e sugli amici. Non tutti sanno, però, che esiste una figura apposita per "accompagnare" la futura mamma al parto e aiutarla nei primi mesi di vita del neonato: l'educatrice prenatale, conosciuta anche come doula. L'educatrice prenatale ha una funzione simile a quella dell'ostetrica, con la fondamentale differenza che non si occupa delle sfere fisico e medica, ma di quella psicoemotiva. In una fase delicata come la gravidanza, avere a fianco una perso-

na competente e in grado di offrire sostegno psicologico è fondamentale, perché permette alla futura mamma di affrontare con maggiore serenità l'avvicinamento al parto. La doula è in grado di suggerire quali sono le posizioni da tenere quando si hanno le contrazioni. Inoltre, insegna alla mamma la tecnica migliore per allattare al seno il figlio. È possibile richiedere l'assistenza di un'educatrice prenatale sia a casa propria sia in ospedale. Il costo di una doula varia dai 20 ai 30 euro all'ora. Per informazioni ci si può collegare ai siti internet [www.doula.it](http://www.doula.it) e [www.mondo-doula.it](http://www.mondo-doula.it).

### Risparmi

## Libretto al portatore: non più di 5mila euro

Il libretto di risparmio, chiamato anche libretto al portatore, è comodo soprattutto per quelle persone che non hanno molto denaro da gestire e che non hanno la necessità di servizi. A fronte di una bassa rendita, infatti, **questo prodotto finanziario ha costi ridottissimi**. Dopo aver depositato una somma iniziale, le operazioni che consente di effettuare sono essenzialmente due: la possibilità di fare versamenti e quella di prelevare contanti allo sportello della banca. Di recente, alcuni istituti di credito offrono l'opportunità di associare al libretto di risparmio una carta con cui versare e prelevare denaro agli sportelli automatici. Per la sua semplicità di utilizzo, il libretto al portatore è molto usato dalle persone anziane e da adolescenti e ragazzini; in questo caso, spesso sono i genitori o i nonni ad aprirlo per cominciare a far prendere loro dimestichezza con il denaro. La facilità di utilizzo nasconde però un'insidia, nel senso che, sebbene il libretto sia intestato soltanto a chi versa la cifra iniziale, può essere usato, presentando un documento d'identità, da chiunque lo abbia con sé. Perciò, se lo si perde è

bene sporgere subito denuncia. Con l'entrata in vigore di un nuovo decreto legge, entro il 30 giugno chi ha più di 5mila euro sul libretto al portatore dovrà prelevare o trasferire la somma eccedente, altrimenti rischia una multa che può variare dal 20% al 40% del saldo del libretto di risparmio.



## Tenersi in forma con il passeggino

Sono tante le mamme che, dopo il parto, sognano di tornare subito in forma come prima della gravidanza e non possono perché devono occuparsi del bambino. Tuttavia, ci si può prendere cura di sé senza lasciare ad altri il figlio praticando MammaFit, una ginnastica pensata appositamente per



chi ha partorito da poco. In *MammaFit. In forma dopo il parto* (Demetra Giunti) Monica Taranto ed Elaine Barbosa, che sono anche le ideatrici della tecnica, descrivono gli esercizi più comuni di questa disciplina, per praticare la quale è indispensabile l'utilizzo di un passeggino. Le due autrici, insegnanti di ginnastica, hanno messo a punto questa attività dopo aver vissuto in prima persona l'esperienza della maternità. MammaFit tonifica tutti i muscoli del corpo e prevede lo svolgimento di determinati esercizi volti a migliorare il tono degli addominali e del pavimento pelvico, due zone "messe alla prova" dalla gravidanza. I benefici di questa attività non si esauriscono però alla sfera fisica, perché partecipare alle lezioni insieme ad altre madri consente di confrontarsi e di offrire e ricevere sostegno e suggerimenti.