



In cucina con Miralda

Scritto da Sara
30 novembre 2011
Nessun Commento

Dall'autrice de "Il Cucchiaino di Alice", la ricetta per sopravvivere alla maternità

Pubblicato in **Mom to be**

Se vi è mai capitato di cercare in Rete una ricetta per bambini, conoscete certamente il suo blog **Il Cucchiaino di Alice**, uno dei più famosi baby food blog italiani. Lei è **Miralda Colombo** e ha debuttato online proprio durante l'iniziazione (altrimenti nota come svezzamento) della sua bambina. Ricette da piccola astronauta e una grafica molto curata grazie alle foto e ai personaggi di **Cecilia Viganò** hanno riscosso molto successo tra le mamme alla ricerca di un'alternativa al "solito" pappone. Tanto che da poche settimane il blog è diventato anche un **libro omonimo**, idea regalo perfetta per neomamme in cerca d'ispirazione culinaria. A noi ha regalato la sua "ricetta" per sopravvivere alla maternità: gustatevela!

1. Non sottovalutare: Il tuo bambino. Per capirlo, sapere quello che attraversa la sua immaginazione, è sufficiente abbassarsi (o alzarsi, a seconda delle prospettive) alla sua altezza. Ritrovare ricordi ed emozioni che appartengono alla tua infanzia. E dopo tanti momenti difficili, ce ne saranno altrettanti in cui ti stupirai all'improvviso di come tutto sia molto più semplice di come l'avevi pensato.

2. Non sopravvalutare: I consigli e le esperienze altrui, ogni mamma e ogni bambino sono un mondo a sè, unico e diverso. Ascolta la mamma, gli amici, gli specialisti, ma poi segui il tuo istinto, al momento giusto sarà quello che ti salverà la giornata.

3. Se hai bisogno di aiuto: Chiedi senza paura. E' normale sentirsi soli, stanchi e inadeguati, è naturale volere conforto e aiuto per ritrovare le forze ma anche i propri spazi personali. Parla con le amiche, reali e virtuali, chiedi ai nonni di aiutarti nella quotidianità, domanda al tuo compagno sostegno e presenza, è un tuo diritto. Nessuno deve pensare che oltre che donna e mamma sei diventata "una wonderwoman per missioni impossibili".

4. Non potrei fare a meno di: Le mie passioni. Ho avuto paura per mesi e mesi che diventare mamma travolgesse ogni cosa, mi trasformasse in qualcuno in cui facessi fatica a riconoscermi. In realtà sono cresciuta: nel crescere sono cambiata ma in meglio, e oggi la cosa più importante è vedere quanto la mia vita mi assomigli, ancora di più rispetto al passato. Quando si diventa mamma è facile dimenticarsi e perdersi, ma anche fondamentalmente ingiusto per noi e i nostri figli. Ricordiamoci di noi, dei nostri spazi per arricchire anche i nostri bambini. Poi questi ultimi hanno dei poteri magici e riescono a tirar fuori il meglio da noi stessi.

5. Il mio motto nei momenti disperati: Keep calm and carry on, perché dopo tutto passa.