

# **“GRUPPO LAICO INTERDIOCESANO DEL SABATO SERA”**

## **II EDIZIONE “IL NASCITURO, “UNO DI NOI” A PAESTUM “CON NOI”.**

Significativo il modulo solidale all'iniziativa dei Cittadini Europei “Uno di noi”.

Grand Hotel Poseidon, MEC Hoteli, Lido Internazionale, Lido Cascata, Lido Fulgor  
**ESTATE 2013: Con i bambini nascituri, presenza e speranza di futuro per tutti.**

*Simboli di solidarietà per ogni nascituro: un gelato omaggio a scelta della madre gestante e il modulo di sostegno all'iniziativa europea “Uno di Noi”.*

**CITTADINI D'EUROPA, PROTAGONISTI INSIEME CON MARIA, SIETE VOI.  
PADRE GIACINTO, A RICHIESTA, RISPONDE.**

-----  
L' iniziativa solidale, a carattere socio-interculturale, turistica e pastorale, è attuata insieme con la Parrocchia *S. MARIA ASSUNTA - PAESTUM (SA)* (e-mail: [valepom@inwind.it](mailto:valepom@inwind.it) ) e con **“IL GRUPPO LAICOINTERDIOCESANO DEL SABATO SERA”** di Napoli (e-mail: [info@gruppodelsabatosera.it](mailto:info@gruppodelsabatosera.it) ).

\* \* \*

Ogni nascituro, anche in vacanza e fin da quando viene concepito, è con noi, come uno di noi; fin da quando noi, in quanto persone come lui, avevamo la sua stessa età. PERTANTO, facciamo sentire la sua voce e noi stessi, riviviamo con lui, ogni trimestre della nostra prima stagione vissuta nel grembo materno.

Prendendo come guida l' allegato documento del Dr. Gino Soldera – Cittadino d'Europa e Presidente dell'Associazione Nazionale di Psicologia e di educazione prenatale; Padre Giacinto, a richiesta, risponde:

**I TRIMESTRE (ACCOGLIENZA): GRAND HOTEL POSEIDON LUNEDI' 19 AGOSTO (dalle ore 20.00 alle ore 21.00)**

**II TRIMESTRE ( RELAZIONE E CONVIVENZA): MEC HOTEL MARTEDI' 20 AGOSTO (dalle ore 20.00 alle ore 21.00)**

**III TRIMESTRE (INSIEME PER SEPARARSI): LIDO CASCATA MERCOLEDI' 21 AGOSTO (dalle ore 20.00 alle ore 21.00)**

**A CONCLUSIONE, (dalle 19.00 alle 20.00) GIOVEDI' 22 AGOSTO: LITURGIA PER I NASCITURI E LE GESTANTI DI OGNI POPOLO E NAZIONE E CONFERENZA STAMPA : PARROCCHIA S. MARIA ASSUNTA - PAESTUM (SA), Chiesa costruita con i soldi della C.E.I. , su suolo donato dalla DITTA AMATO.**

Dal Vangelo dell'Assuntà (15 agosto): “Maria rimase con lei circa tre mesi poi tornò a casa sua” (Luca 1,56). San Domenico di Guzman (festa 8 agosto), uomo benedetto fin dal grembo di sua madre la beata Giovanna D'Aza, “prese l'ufficio del verbo”.

### **Il nascituro, soggetto culturale.**

**I nove mesi che un bambino trascorre nel grembo materno sono determinanti per la sua salute futura e per la vita della coppia, della società, della famiglia e della chiesa.** Il nascituro è una creatura che sente, che ricorda, che è consapevole. Ciò che gli succede dal concepimento alla nascita, plasma e forgia la sua personalità, le sue ambizioni, il suo carattere, i suoi impulsi (Gino Soldera).

A livello antropologico, PERTANTO, anche in vacanza, facciamo sentire la voce di “chi, pur essendo uomo fin dal concepimento, non ha voce”. INSIEME, vogliamo rendere vere le parole scritte nel *Trattato di Lisbona* e nella *Carta dei Diritti fondamentali dell'uomo*.

**Gli organizzatori**

# Grand Hotel Poseidon, MEC Hotel, Lido Internazionale, Lido Cascata, Lido Fulgor ESTATE 2013: Con i bambini nascituri, presenza e speranza di futuro per tutti.

*Simboli di solidarietà per ogni nascituro: un gelato omaggio a scelta della madre gestante e il modulo di sostegno all'iniziativa europea "Uno di Noi".*

## **CITTADINI D'EUROPA, PROTAGONISTI INSIEME CON MARIA, SIETE VOI. PADRE GIACINTO, A RICHIESTA, RISPONDE.**

### **ALCUNI CONSIGLI PER VIVERE INTENSAMENTE TUTTI I NOVE MESI CHE SEPARANO DALLA NASCITA DEL BAMBINO DIVISI PER TRIMESTRE.**

#### **DAL PRIMO TRIMESTRE**

**IL MASSAGGIO.** I massaggi circolari al ventre rilassano la madre e il bambino. Quelli in altre parti del corpo (schiena, gambe), favoriscono la circolazione sanguigna e diminuiscono la tensione.

**IL RILASSAMENTO.** Bisognerebbe dedicare al rilassamento psicofisico almeno cinque minuti al giorno, meglio se in compagnia del marito.

Questo tipo di pratica permette di ridurre lo stress prodotto dalle paure, dalle tensioni, dalle preoccupazioni, di entrare in rapporto profondo con la propria vita interiore. Inoltre, da studi effettuati sappiamo che per le esperienze e le sensazioni che ne riceve il nascituro, è molto meglio vivere immerso in un ambiente uterino morbido ed elastico piuttosto che in uno rigido e teso, perché questo avrebbe delle pesanti conseguenze sulla sua crescita fisica ed affettiva. Primo esercizio: chiudete gli occhi e immaginate davanti a voi uno schermo dove sono scritte le parole "Io sono calma e distesa". Questa frase va ripetuta lentamente e con convinzione.

Secondo esercizio: contraete una parte del corpo e poi, espirando (buttando fuori l'aria dalla bocca), rilassatela completamente. Si può cominciare dalle braccia per continuare con gambe, bacino, torace, spalle, collo, e viso.

**L'ASCOLTO DI BRANI MUSICALI.** L'ascolto della musica che preferite (quella classica di Mozart, Vivaldi e Bach è molto indicata in gravidanza perché ripropone il ritmo del battito cardiaco, così tranquillizzante per il bambino) favorisce la messa in circolo delle endorfine, particolari sostanze che allontanano lo stress. Un consiglio: incidete un nastro personalizzato composto da diversi brani musicali da ascoltare tutti i giorni nel momento del relax.

#### **DAL SECONDO TRIMESTRE**

**CANTARE E PARLARE CON LUI.** Cantate filastrocche al vostro bambino. Parlategli come se fosse già nato, cercando di spiegargli le vostre emozioni. In questo modo si aiuta lo sviluppo del linguaggio, si accresce la memoria, l'apprendimento e lo sviluppo delle attività intellettive. Si possono registrare le proprie voci magari con un sottofondo di suoni naturali, come il fruscio delle onde del mare. Verso sera questo ascolto sarà molto rilassante per il vostro piccolo anche dopo che sarà nato.

**TOCCARE LA PANCIA E PERCEPIRE I MOVIMENTI DEL BAMBINO.** Fare massaggi, movimenti, lievi pressioni sulla pancia e ascoltare le "risposte" del bambino. Un esercizio semplice consiste nel battere o premere il punto dell'addome colpito dal bambino con un calcetto. Se prendete l'abitudine di battere sulla pancia in risposta ai suoi calci, dopo qualche settimana vi accorgete che il bambino comincia a farsi sentire maggiormente in certi momenti e in determinati punti del pancione. Per il padre questa sarà l'occasione per porre le sue mani calde forti, energetiche sul ventre della madre dove è annidato il figlio, per trasmettergli amore e gratitudine, per aiutarlo a crescere sano e forte e per dirgli che non è solo, che papà è sempre con lui.

Conviene praticare questo tipo di massaggi di giorno e non di notte, per evitare che una volta nato, si svegli sempre a quell'ora come è già accaduto.

#### **DAL TERZO TRIMESTRE**

**COCCOLARLO.** Anche se il bambino non è ancora nato, si può avvolgere il pancione in un abbraccio e cullarlo dolcemente, ondeggiando il proprio corpo con un movimento dolce e regolare. Il dondolio calma il bambino e favorisce il suo sviluppo motorio.

**ACCAREZZARLO.** Muovete le dita sul pancione in senso circolare e accarezzate il vostro bambino. Partite dalla testa, percorrete il corpo e arrivate al sederino. Questo esercizio può essere accompagnato da un sottofondo musicale o dalla voce della mamma. Bastano 5-10 minuti al giorno fino al momento del parto.

#### **Alcuni consigli pratici per la costruzione della salute e della volontà nonchè di un corpo sano per il vostro bambino**

- Mangiate, non il doppio come si usa dire, ma piuttosto due volte meglio, assumendo cibi sani e ricchi di vita.
- Preparate i vostri pasti con gioia e consumateli assaporandoli con calma.
- Quando masticate fatelo con calma e a lungo, immaginando che l'energia vitale contenuta nei frutti, nelle verdure e nei cereali venga totalmente assorbita dal vostro corpo.
- Bevete molta acqua per irrorare i vostri tessuti e i suoi. Evitate alcolici e tabacco per non alimentarne in lui il desiderio.
- Respirate per due: la respirazione lenta e profonda vitalizza e amonizza le energie.
- Concedetevi piacevoli passeggiate prestando attenzione all'aria che ispirate alla luce del sole e al paesaggio in modo che anche lui ne possa partecipare.
- Dedicatvi regolarmente al rilassamento. Riposatevi appena vi sentite stanche e dormite regolarmente e un po' più a lungo se vi fa piacere.

#### **Come coltivare il gusto per la bellezza e la sua capacità di amare**

- Evitate tutto ciò che turba voi e il vostro bambino: conversazioni, letture, spettacoli deprimenti, musiche e immagini violente e distruttive.
- I sensi di colpa, le paure e i dubbi che normalmente si possono avere durante la gravidanza permettetevi di accettarli ma poi lasciateli andare, superateli.

#### **A questo proposito può essere molto utile la pratica del pensiero positivo che consiste nel:**

- coltivare sentimenti di gratitudine verso la vita e di apprezzare, per quanto hanno fatto i propri genitori e avi;
- guardare con serenità, entusiasmo e meraviglia la propria vita e quella del figlio in attesa aspettandosi risultati positivi;
- cercare tutto ciò che dà armonia, rende felici e trasmettere al proprio bambino la gioia per la vita;
- gioire e divertirsi con grazia cogliendo il lato positivo di ogni cosa;
- esprimere amorevolezza e protezione verso il proprio figlio: rassicuratelo se provate collera o se siete preoccupati e spiegategli che lui non centra;
- essere veri, semplici, spontanei nello stabilire un legame con lui seguendo la vostra natura e la vostra cultura senza mai forzarvi.

### **Il nascituro, soggetto culturale.**

**I nove mesi che un bambino trascorre nel grembo materno sono determinanti per la sua salute futura e per la vita della coppia, della società, della famiglia e della chiesa. Il nascituro è una creatura che sente, che ricorda, che è consapevole.**

Ciò che gli succede dal concepimento alla nascita, plasma e forgia la sua personalità, le sue ambizioni, il suo carattere, i suoi impulsi (Gino Soldera).

**Padre Giacinto Cataldo  
risponde, a richiesta per ulteriori chiarimenti**