

# FORTE DI VITA E DI GIOIA

periodico di informazione, confronto, riflessione

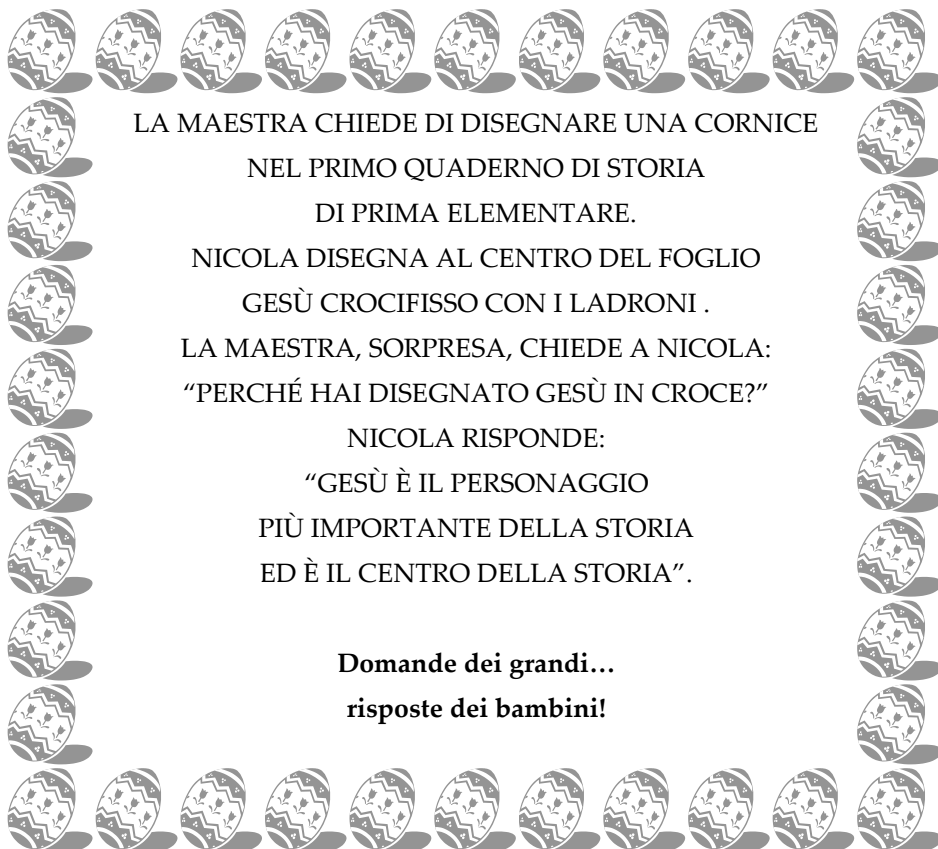


## Quaderno di Storia

Nicola, di Mulino di Savignano, classe 1<sup>^</sup>A  
 Raccontato dalla sua mamma Rita Garagnani

Associazione Madri  
 che Allattano al Seno

**A  
M  
A  
S  
L  
A  
E  
T  
T  
I  
T  
A**



LA MAESTRA CHIEDE DI DISEGNARE UNA CORNICE  
 NEL PRIMO QUADERNO DI STORIA  
 DI PRIMA ELEMENTARE.

NICOLA DISEGNA AL CENTRO DEL FOGLIO  
 GESÙ CROCIFISSO CON I LADRONI .

LA MAESTRA, SORPRESA, CHIEDE A NICOLA:  
 "PERCHÉ HAI DISEGNATO GESÙ IN CROCE?"

NICOLA RISPONDE:

"GESÙ È IL PERSONAGGIO  
 PIÙ IMPORTANTE DELLA STORIA  
 ED È IL CENTRO DELLA STORIA".

**Domande dei grandi...  
 risposte dei bambini!**

## SOMMARIO

Quaderno di storia	1	Capezzoli un po'...speciali	9
Un volto, un nome: il nostro simbolo	3	Proposte di lettura: <u>Sesso con Amore</u> ;	10
Le vostre lettere: Elisabetta,	5	<u>Educazione alla sessualità</u> ; <u>La Confessione</u>	11
Antonella: e-mail	6	Info&News: Famiglie numerose cercasi	12
Regina e Papa...Ratzi!	7	Cenere in testa e acqua sui piedi	13
Ritenta...sarai più fortunato!	8	Perché ti voglio bene (auguri pasquali)	14

*Grazie, Nicola!*

# UN VOLTO, un nome.

Continuiamo in questo numero a raccontarvi alcuni episodi salienti della storia che caratterizza la nascita e lo sviluppo di AMAS Lætitia.

Non è nostra intenzione autocelebrarci, ma in questa associazione, noi assistenti e molte altre persone, abbiamo sempre riconosciuto negli eventi una volontà divina che abbiamo cercato di assecondare.

Dal momento che ora, nei nostri gruppi, è avvenuto un ricambio generazionale e le mamme che hanno assistito alla nostra nascita hanno lasciato il posto a mamme nuove, ci sembra giusto informare anche le ultime arrivate del carisma particolare dell'associazione che, lo ripetiamo spesso, è di impostazione cattolica.



*Nei precedenti numeri di Fonte di Vita e di Gioia n°22, 23, vi abbiamo raccontato degli albori segnati da un incontro col papa Giovanni Paolo II e abbiamo spiegato la genesi del nome scelto per l'associazione che da quell'incontro è progressivamente maturata. Anche nel simbolo AMAS Laetitia si identifica.*

## IL NOSTRO SIMBOLO

### **Un po' di storia**

Abbiamo passato in rassegna non poche immagini che potessero presentare visivamente AMAS Laetitia nella sua identità. Il simbolo è nato dopo il nome, quando già avevamo fondato l'associazione, tre anni dopo. Ora ci rendiamo conto che il simbolo è stato partorito da quel nome, poichè Laetitia (Israel), nella Chiesa, è un appellativo dato alla Madonna. Allora avevamo la pretesa di essere noi a scegliere un'immagine che piacesse a tutti: che fatica ragazzi mettersi d'accordo!...Mentre quell'icona, umile, confusa tra i numerosi, ed alcuni allettanti, logo, attendeva il nostro semplice SI.

L'artista che l'ha disegnato era stato ispirato in particolare da un'icona sacra, una delle innumerevoli immagini di Madonna che allatta Gesù, rappresentate in chiese, santuari, musei, in Italia e

all'estero: si tratta di Santa Maria delle Grazie, al Trionfale di Roma.

### **L'icona di riferimento**

“Da tradizione documentabile, l'icona, di scuola bizantina del secolo XI, proviene da Gerusalemme, portata a Roma alla fine del secolo XVI da un frate calabrese predicatore in Terra Santa a cui era stata regalata da un buon cristiano, edificato dalla devozione di frate Albenzio alla Madonna. Egli l'accorse come il più prezioso dei tesori e consacrò il resto della sua vita al culto di questa immagine. La conservava gelosamente nascosta per timore di perderla. La esposse soltanto durante il viaggio di ritorno in patria, allorchè la nave, sorpresa da una furiosa tempesta, minacciava naufragio. Alzò allora la sua icona in gesto di benedizione sui marosi e attribuì alla Madonna se vento e ondate subito si placarono...

E' venerata nella Chiesa di Santa Maria delle Grazie, sita alle falde del Vaticano, al Trionfale.

I numerosi ex-voto attestano l'amore e la devozione plurisecolare del popolo di Roma per questa miracolosa icona della Madre di Dio dispensatrice di grazie...”.( da libro d'arte sulle icone)

### **L'artista**

Traendo ispirazione da questa icona, l'artista Sergio D'Onofrio, pittore (di Pescara, fratello maggiore di Adelina, ormai passato al cielo), ha disegnato il simbolo di AMAS Laetitia, secondo l'intuizione spirituale che il nome AMAS gli ha suggerito. Il primo disegno proposto, del novembre 1996 era il più vicino, per certi particolari, all'icona di Santa Maria delle Grazie, a Roma. Con modifiche successive l'autore l'ha reso più semplice, adattandolo alle esigenze pratiche ed estetiche espresse dalle assistenti, fino all'attuale simbolo, approvato nel dicembre 1999.

Ecco una preghiera del IV secolo, che ben si addice all'icona del logo; le parti in neretto sono state evidenziate perché ci rendono visibile la vicinanza di Maria alla nostra quotidianità di madri:

O popolo diletto, amante di Dio, aprite gli orecchi del vostro cuore,  
ascoltate l'onore (che si deve) alla Madre di Dio, alla Regina di tutte le donne,  
alla Sposa vera che il Figlio di Dio ha tenuto in grande stima.

Egli venne ed **abitò nel suo seno per nove mesi,**  
e **lei lo partorì** a Betlemme per amore verso di noi.

Lo avvolse nelle fasce e lo collocò in una mangiatoia di animali.

Gli animali lo guardarono, lo riconobbero e lo protessero.

Tu, Maria, stendesti il tuo braccio destro, lo prendesti e lo facesti adagiare  
sul tuo braccio sinistro. Curvasti il tuo collo e lasciasti spiovere su di lui i tuoi capelli,  
**stringesti a te la sua bocca,** come il Padre stringe a sé la sua bocca nel cielo,

e **lo facesti sedere sulle tue ginocchia.**

**Egli alzò i suoi occhi verso la tua faccia,** tese la mano, **strinse il tuo seno e, colla sua bocca,**  
**succhiò il latte** che era più dolce della manna.

Il sapore del tuo sacrificio era per lui più dolce del sapore del sacrificio di Noé.

Per aver **succhiato le tue mammelle** immacolate, egli ti chiamava: “Madre mia!”

Dopo ciò lei **lo prendeva per mano,** lo conduceva per le vie, e diceva: “Mio dolce Figlio.  
cammina un po' sulla strada, nella maniera che tutti i bambini vengono avvezzi a camminare”.

E lui, Gesù, Dio, la seguiva senza turbarsi, **colle sue piccole dita si aggrappava a lei e,**  
di tanto in tanto, si fermava. Poi **si riaggrappava allo strascico delle vesti** di Maria,  
sua Madre, lui, sul quale si appoggia tutto il mondo!

Alzava gli occhi verso il viso di lei, lui, sul quale poggia tutto l'universo e nel quale trova il suo ordine!

**Allora lei si avvicinava, lo sollevava tra le sue braccia e con lui continuava il suo cammino.**

(Pseudo-Cirillo di Alessandria)

# le vostre lettere

## *foto di famiglia da Elisabetta per Daniela*



Edolo, 17 marzo 2005

Cara Daniela,

ti mando una foto della mia famigliola e della mia bellissima cucciolina insieme ad un grandissimo “grazie”. Tutte le mattine, appena mi sveglio, ringrazio il Signore per questo magnifico dono e per averti messa sulla nostra strada. Allattando la mia piccola sento di compiere completamente la **mia vocazione di madre** e, mentre Carolina mi guarda con gli occhioni spalancati succhiando la prima pappa del mattino, non posso non vedervi il volto di Dio.

La mia piccola ora mangia 6 volte al giorno (il latte non è mai in eccesso, ma la quantità è esattamente quella che le serve), dorme 8 ore a notte, è curiosa e simpatica: domenica scorsa ha compiuto i 3 mesi. Il tuo supporto è stato fondamentale per ridarmi **equilibrio e coraggio**: non ti ringrazierò mai abbastanza.

Il **sonno condiviso**, che all’inizio mi ha creato tante preoccupazioni e sensi di colpa, si è rivelato **un’esperienza straordinaria**. All’inizio Carolina rifiutava di dormire da sola e mangiava molto spesso di notte. Mi sono ben presto abituata a tenerla accanto a me nel lettone. Per 2 mesi abbiamo fatto delle belle e profonde dormite tutti insieme. Ora si addormenta nel lettone dopo l’ultima pappa alle 23 e io mi addormento prima di lei. Il papà ci spegne la luce e ci raggiunge. Poi, durante la notte, Carolina si lascia depositare tranquillamente nella culla, dove dorme serena fino alle 7, quando la riprendo nel lettone per allattarla. È quello il momento più bello della giornata, quando nel silenzio della casa ancora un po’ addormentata, tutta la famiglia si ritrova unita nel lettone e Carolina succhia placidamente la sua colazione, abbracciata da mamma e papà... Grazie!

*Elisabetta*

Roncadelle, 8 aprile 2005

Cara Elisabetta,

*la tua lettera mi è proprio arrivata in questo giorno così speciale e si è anche presentata speciale. La tua testimonianza di fede mi ha toccata profondamente e l’amore che hai scoperto attraverso quest’allattamento mi ha dato gioia e allora sono io che ti devo ringraziare. Ti ringrazio perché hai desiderato condividere con me la vostra preziosa esperienza: non so dire di più, rimango meravigliata di fronte alla vostra bellezza. Per questo vorrei chiederti di permettere che la tua semplice ma ricca testimonianza possa essere pubblicata sul nostro giornalino e, se ce lo consenti, pregheremo per la vostra famiglia, perché Gesù vi aiuti ad arricchirvi sempre più. Vi abbraccio forte, forte*

*Daniela*



inviaci anche tu una testimonianza:  
lunga o breve che sia,  
sarà sempre utile  
agli altri lettori!

# le vostre lettere

## *e-mail per Gloria da Antonella*



Carpi, Mercoledì, 30 marzo 2005

CIAO GLORIA, COME STAI? SPERO LA TUA GRAVIDANZA PROSEGUA PER IL MEGLIO E CHE TU SIA IN GRAN FORMA COME SEMPRE. MI DEVO SCUSARE CON TE PER QUESTI 2 MESI DI SILENZIO, MA HO PASSATO UN PERIODINO UN PO' BRUTTINO. GRAZIE A DIO TUTTO RISOLTO. APPROFITTO PER FARTI GLI AUGURI DI UNA PASQUA SERENA E DI VERA RISURREZIONE SPIRITUALE. TI ABBRACCIO CON SINCERO AFFETTO E TI SCRIVO QUI DI SEGUITO QUELLO CHE MI AVEVI CHIESTO PER IL GIORNALINO.

MI E' DISPIACIUTO DAVVERO TANTO PER LA VOLTA SCORSA PERCHE' NON AVEVO TENUTO LA LETTERA DOPO AVERLA SPEDITA AL TUO INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA COSI' NON HO POTUTO RISPEDIRLA.... NON IMPORTA LA RISCRIVO COSI' COME MI VIENE.

GRAZIE E A PRESTO

ANTONELLA

«IO E MIO MARITO AVEVAMO 35 ANNI CIASCUNO E UNA BIMBA DAVVERO SPECIALE DI NOME CHIARA CHE AVEVA 4 ANNI QUANDO ABBIAMO DECISO DI CERCARE IL SECONDO FIGLIO. PER UNA SERIE DI CAMBIAMENTI LAVORATIVI CHE CI HANNO IMPEGNATO PARECCHIO, UNA ATTIVITA' IN PROPRIO DA FAR PARTIRE DA ZERO, ABBIAMO RIMANDATO IN CONTINUAZIONE IL PENSIERO DI UN ALTRO FIGLIO NELLA NOSTRA VITA (FORSE ANCHE UN PIZZICO DI EGOISMO IN TUTTO QUESTO C'È) MA, GRAZIE A DIO, DUE ANNI FA' PROPRIO IN QUESTO PERIODO HO SAPUTO DI ESSERE INCINTA DI GIADA, CHE E' VENUTA AL MONDO 15 MESI FANEL DICEMBRE 2003.

DEVO PROPRIO DIRE A ME STESSA CHE OGNI GRAVIDANZA E' UN'ESPERIENZA UNICA E IRRIPETIBILE CHE TI DA OGNI VOLTA QUALCOSA DI NUOVO E DI SEMPRE MERAVIGLIOSO. NONOSTANTE AVESSI GIÀ AVUTO CHIARA, LA MIA TESTA IN QUESTI 4 ANNI E' CAMBIATA MOLTO E QUINDI IL MODO DI VEDERE LE COSE E' STATO DIVERSO, ANCHE SE IL FISICO HA FATTO UN PO' PIÙ FATICA NEL PERIODO DELLA GRAVIDANZA A RECUPERARE PERCHÉ QUALCHE ANNETTO IN PIÙ C'È. DOPO LA SUA NASCITA HO RITROVATO UNA FORZA E UNA ENERGIA CHE NON PENSAVO DI AVERE.

È STATA UNA ESPERIENZA TUTTA NUOVA E DAVVERO SPECIALE VISSUTA CON GRANDE SERENITA' SIA DA PARTE MIA CHE DA PARTE DI MIO MARITO. GIADA E' UNA BAMBINA ADORABILE (COME TUTTE LE MAMME VEDONO I PROPRI FIGLI), RIDE IN CONTINUAZIONE E CI DÀ UNA GRANDE GIOIA VEDERLA CRESCERE GIORNO PER GIORNO. PER QUESTO DEVO RINGRAZIARE GLORIA DELL'ASSOCIAZIONE AMAS L'ETITICHE MI HA AIUTATO AD AFFRONTARE CON GRANDE SERENITA' IL PERIODO DELL'ALLATTAMENTO. HO ALLATTATO GIADA SOLO AL SENO FINO AL 9° MESE DI VITA E HO SOSPESO A DODICI MESI COMPIUTI PER ESIGENZE MIE LAVORATIVE. IL FATTO DI NON ESSERE RIUSCITA AD ALLATTARE CHIARA QUATTRO ANNI PRIMA MI AVEVA PORTATO A PENSARE DI NON POTERLO FARE NEMMENO CON GIADA: INVECE, PASSATI I PRIMI GIORNI IN CUI IL SENO MI FACEVA UN PO' ,MALE E' STATO DAVVERO BELLO PER ME E PER LEI E DI QUESTO ME NE STO RENDENDO CONTO FORSE PIÙADESSO CHE PRIMA.

GIADA E' UNA BIMBA SERENA: HA INIZIATO AD ANDARE AL NIDO A 9 MESI E NON HA MOSTRATO PROBLEMI DI ADATTAMENTO, STA DAVVERO CON TUTTI. LA NOSTRA VITA, ORA CHE HO RIPRESO IL LAVORO, È DAVVERO DI CORSA MA NONOSTANTE QUESTO E' PIÙBELLA E PIÙ COMPLETA DI PRIMA. ADESSO CI SENTIAMO DAVVERO UNA FAMIGLIA.

ANCHE CHIARA CHE ALL'INIZIO ERA UN PO' GELOSA DELLA SORELLA HA IMPARATO AD ACCETTARLA COME PARTE DEL NOSTRO NUCLEO FAMILIARE E STA INIZIANDO A PROTEGGERLA COME UNA VERA SORELLA MAGGIORE, SI CERCANO IN CONTINUAZIONE E ANCHE PER GIADA È UN GRANDE STIMOLO.

NOI SIAMO UNA FAMIGLIA DEL TUTTO NORMALE E ANCHE SE I RITMI DELLA VITA SONO INCALZANTI PER TUTTI MI PIACEREBBE CHE QUESTE MIE POCHE RIGHE, PIÙCHE FARVI SAPERE CIÒ CHE E' SUCCESSO ALLA NOSTRA FAMIGLIA, POTESSE INCORAGGIARE CHI ANCORA FOSSE SPAVENTATO AL PENSIERO DI DARE LA VITA, CHE COMUNQUE VADA È SEMPRE UN ARRICCHIMENTO E CHE DECIDERE DI AVERE UN ALTRO BAMBINO PENSO SIA UN ATTO D'AMORE GRANDE. IL BUON DIO NELLA SUA GRANDE MISERICORDIA NON CI DARÀ MAI UN PESO PIÙ GRANDE DI QUELLO CHE NOI SIAMO CAPACI DI PORTARE.

MI RITENGO DAVVERO AMATA DAL SIGNORE COME AMA CIASCUNO QUI SULLA TERRA E ALLE VOLTE PENSO CHE NON VIVRO' ABBASTANZA PER RINGRAZIARLO DI TUTTO QUELLO CHE MI HA DONATO: UN MARITO MERAVIGLIOSO E DUE BIMBE SPECIALI. CERCO DI RIPETERMI OGNI GIORNO CHE LORO NON MI APPARTENGONO E SO CHE LORO TRE SONO SUOI PER QUESTO MI SENTO DI RINGRAZIARLO PER IL TEMPO CHE MI È DATO STARE CON LORO».



# le vostre lettere

## *Regina e Papa...Ratzi!*

Dall'udienza nuova energia per "invertire la rotta"  
LE FAMIGLIE NUMEROSE INCONTRANO IL PAPA

La sveglia è suonata molto presto per il secondo giorno consecutivo ma alle sei le famiglie sono quasi al completo nella grande sala delle prime colazioni. C'è molta euforia, una sottile agitazione: si va dal Papa, il sogno sta diventando realtà. Era iniziato molti mesi prima, tenacemente voluto e costruito dalle stesse persone che, solo un anno prima, avevano fondato l'Associazione Nazionale Famiglie Numerose. Gente semplice, normale, che voleva condividere speranze e difficoltà di essere una grande famiglia oggi, nella nostra Italia, con il tasso di natalità peggiore (secondo solo alla Spagna) di tutto il continente: 1,2 figli per donna, ben lontano da quel 2, 1 che consente il normale ricambio generazionale e la sopravvivenza della specie.

A Roma siamo in 2500 di cui 1800 bambini: distribuiti in 23 pullman, avanziamo nel traffico della capitale preceduti dalle sirene della scorta, come i personaggi importanti. Oggi ci sentiamo importanti; con i nostri cappellini e le bandane bianche andiamo dal Papa, che ci accolga con la Sua benedizione, che ci dia forza per andare avanti, come famiglie e come associazione.

E' forse una battaglia contro i mulini a vento la nostra, se pensiamo che i numeri ci danno "in via d'estinzione": erano quasi due milioni le famiglie con almeno sei componenti nel 1961, nel 2001 erano scese a 370.000, calate a 308.000 solo tre anni più tardi, a costituire il 4% dei nuclei familiari del Nord, l'11% al Sud. Ma oggi ci sentiamo frizzanti e pieni di energia: c'è persino uno splendido, tiepido sole. E pensare che le previsioni e la pioggia della sera prima erano del tutto scoraggianti...

Armati dei nostri inviti, elegantemente scritti su cartoncino giallo, passiamo i controlli. Occupiamo un settore molto avanzato, nelle primissime file, un onore, una gentilezza in più.

E aspettiamo che l'enorme Piazza si riempia, mangiucchiando la torta offerta dal vicino e sgranocchiando caramelle che escono da borsoni formato extra-large, quelli con cui viaggiano sempre le famiglie come le nostre, per non rimanere mai a corto di pannolini, acqua e un cambio per ogni evenienza...

L'attesa è lunga, più di due ore. Ogni tanto si alza un coro ma i ragazzi aspettano, pazienti.

E finalmente eccolo, Papa Benedetto XVI, nella sua automobile a salutare tutti e ognuno. Ormai siamo tutti in piedi sulle sedie, anche la disciplina è andata a "farsi benedire", ma la confusione dura poco, il tempo di vedere quest'uomo così minuto prendere possesso della sedia di Pietro. Uno scricciolo, ma le sue parole sono nette e precise, ci dicono della felicità dell'uomo giusto, delle gioie che anche sulla terra ci possono accompagnare se impariamo a seguire i Suoi insegnamenti.

La catechesi viene ripetuta in tante lingue diverse, accompagnata dai saluti del Pontefice ai pellegrini giunti da tutto il mondo, dalla Germania, dal Canada, dal Messico.

Infine tocca ai pellegrini di lingua italiana. Ecco, fra poco anche noi saremo ricordati. Quando viene pronunciato il nome della nostra associazione scattiamo in piedi sventolando le nostre bandane e i nostri cappellini. Salutiamo anche noi il Papa, intoniamo <<Be-ne-det-to- Be-ne-det-to>> per fargli sapere che ci siamo. Lui, il Papa, lo sa e ci riserva un discorso tutto per noi, e non solo: <<La vostra gradita presenza - dichiara il pontefice - mi offre l'opportunità di richiamare la centralità della famiglia, cellula fondante della società e luogo primario di accoglienza e di servizio alla vita.

Nell'odierno contesto sociale - ricorda Benedetto XVI - i nuclei familiari con tanti

figli costituiscono una testimonianza di fede, di coraggio e di ottimismo, perché senza figli non c'è futuro! Auspicio - conclude il Papa - che vengano ulteriormente promossi adeguati interventi sociali e legislativi a tutela e a sostegno delle famiglie più numerose, che costituiscono una ricchezza e una speranza per l'intero Paese>>>.

I bambini ascoltano in silenzio, nessuno pensa più alla stanchezza, alla sete, alle ore di pullman. Benedetto XVI ci ha ascoltato e ci dice le parole che avremmo voluto sentire, il suo appello è il nostro.

Ci sentiamo capiti, compresi. Ci sentiamo come un bambino sull'altalena che riceve la spinta vigorosa, forte e sicura del suo papà, e vola in alto sgambettando.

Una "piccola" rappresentanza di noi, una famiglia di Trieste, padre madre e dodici figli, gli porta il nostro saluto e il nostro logo



*Ritenta...  
...sarai più fortunato!*

Alcuni numeri fa del giornalino FDVEDG, proposi di iniziare una nuova rubrica, a beneficio di tutti i lettori e dei loro cari. Ora ci ritento e, pur confidando nella fortuna, spero soprattutto che l'amore di Dio apra il vostro cuore.

Non si tratta di una cosa molto impegnativa, ma ritengo sarebbe di grande aiuto alle famiglie che vivono periodi di enorme difficoltà: problemi coniugali, preoccupazioni per i figli, relazioni parentali litigiose, crisi spirituali, materiali e...chissà quant'altro.

Sappiamo bene che la nostra buona volontà non può arrivare dappertutto, anche se ci prodighiamo per gli altri. Inoltre, anche negli impegni di volontariato, non dobbiamo mai perdere di vista quali sono le nostre priorità: innanzitutto la cura delle "cose di Dio", la coppia, i figli e...tutto il resto.

Allora, come possiamo aiutare l'amica in difficoltà, la coppia di amici che non va d'accordo, la bambina ammalata del vicino, la mamma che allatta in un momento di difficoltà: semplicemente

### **PREGHIAMO INSIEME!**

Come? Chiedendo preghiere con una telefonata (035/65 55 54), con una breve e-mail (monicabrena@alice.it), con un messaggio scritto (vedi indirizzo in fondo al giornalino) per la/e persona/e bisognosa/e del nostro sostegno, senza nemmeno rivelare i dettagli delle situazioni: il Signore li conosce già e questo ci basta.

Ricordate il messaggio evangelico: "Chiunque chiede, riceve, chi cerca trova, a chi bussa sarà aperto" (Mt 7, 6).

E Ancora: "Vi assicuro che se due di voi in terra si troveranno d'accordo su quel che devono fare e chiederanno aiuto nella preghiera, il Padre mio che è in cielo glielo concederà. Perché, se due o tre si riuniscono nel mio nome, io sono in mezzo a loro" (Mt 18, 19-20).

intagliato nel legno da un artigiano trentino. E' un dono "povero", semplice, un piccolo segno di ringraziamento per il tanto che abbiamo ricevuto: quella spinta ad andare avanti, sicuri che la speranza nel futuro passa anche attraverso noi.

*Regina Florio*



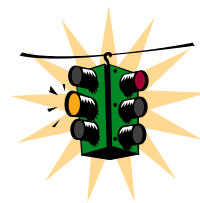
*Grazie Regina per il tuo resoconto di un evento così speciale che hai vissuto con la tua famiglia; mentre lo leggevo, anch'io ho provato un po' di quell'emozione che voi avete sperimentato. Spero che quella giornata rimanga sempre nel cuore di tutti i bambini che erano presenti.*

*Con affetto*

*Monica*



# capezzoli un po'...speciali



## CAPEZZOLI PIATTI O RIENTRANTI

Si può allattare anche in queste condizioni? Sì, con qualche accortezza in più per preparare il seno all'allattamento. Sarebbe davvero importante accorgersi che il proprio seno è un po' diverso da quello della maggior parte delle donne, magari grazie ad una visita ginecologica, per occuparsene già durante la gravidanza.

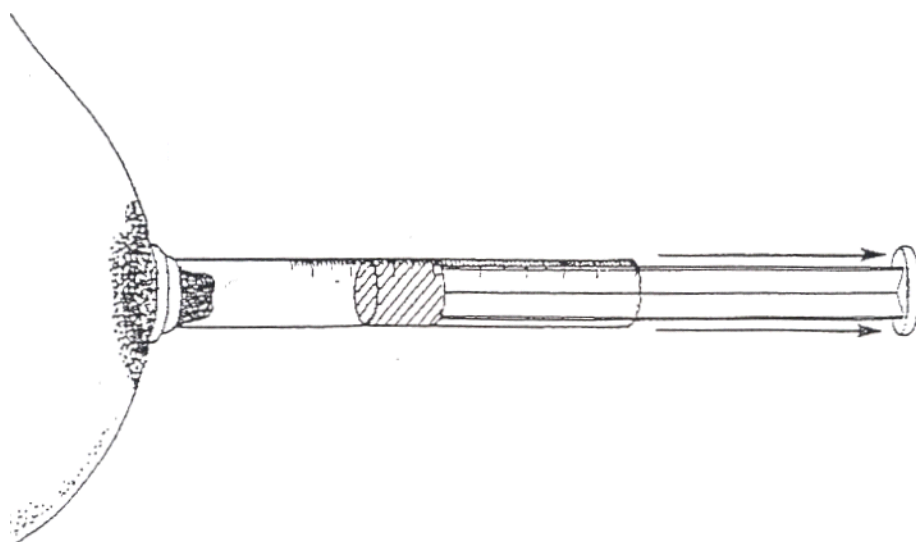
Se ciò non avvenisse, l'allattamento materno resta comunque possibile, adottando varie strategie, l'ultima delle quali è attaccare direttamente il bambino al seno, nella speranza che la sua suzione sia forte e corregga il difetto di un capezzolo che non sporge molto o per niente. I possibili effetti collaterali sono spesso rappresentati dalle ragadi, causate da un eccessivo sforzo di allungamento del capezzolo. Le ragadi si possono curare, anche continuando l'allattamento, ma certo la mamma avrà bisogno di un sostegno maggiore e di verifiche frequenti, fino alla completa guarigione dei capezzoli.

Sicuramente preferibile è arrivare al parto con un capezzolo già "allenato" a fuoriuscire, anche se non spontaneamente. Durante la gravi-

danza, la donna può iniziare

- ✎ a restare a seno scoperto, perché l'aria e l'assenza degli indumenti stimolano la fuoriuscita del capezzolo;
- ✎ a manipolare delicatamente i capezzoli tra pollice e indice;
- ✎ a usare una siringa tagliata per esercitare pressione sul capezzolo (vedi disegno);
- ✎ a indossare delle coppette in silicone ( in vendita in farmacia o in prestito dalle assistenti), che lasciano sempre libero il capezzolo da ogni costrizione.

Qualsiasi metodo di stimolazione scegliate di adottare, ricordate però che ogni stimolazione del capezzolo può produrre contrazioni uterine: se la vostra gravidanza ha un decorso regolare, potete iniziare con qualche stimolazione correttiva del capezzolo, facendo attenzione a non esagerare né in frequenza né in durata. Sarebbe opportuno avvisare anche l'ostetrica o il ginecologo, per verificare periodicamente che le eventuali contrazioni siano normali. Se ne sconsiglia la pratica alle donne con gravidanze a rischio.



La madre tira delicatamente lo stantuffo della siringa.



# Sesso con Amore

Della dott.ssa Maria Chiara Carulli — ediz. Gribaudo

Informazioni e consigli per :

- ♥Fidanzati
- ♥Giovani coppie
- ♥Genitori
- ♥Educatori

Sì, lo so che un titolo così diretto può incutere qualche timore, ma se ne consiglia la lettura a tutti coloro che nutrono ancora interesse e curiosità per l'amore. Contiene spiegazioni utili e chiare per diradare ogni dubbio sulla fisiologia dell'amore e aiuta la coppia e gli educatori ad addentrarsi nel campo minato dei sentimenti e delle relazioni.

Vi cito solo alcuni degli argomenti trattati, perché ve ne facciate un'idea:

- ✎ Le basi dell'amore (dialogo, sincerità, tenerezza, libertà...);
- ✎ L'opera della natura: anatomia e fisiologia sessuale;
- ✎ La fecondazione, la gravidanza e il parto;
- ✎ Fisiologia del travaglio e del parto;
- ✎ La responsabilità dell'uomo: la regolazione delle nascite;
- ✎ I metodi di regolazione naturale della fertilità;
- ✎ Il matrimonio e la procreazione dal punto di vista cattolico;
- ✎ Disfunzioni sessuali maschili e femminili;
- ✎ Le malattie trasmesse sessualmente;
- ✎ L'educazione sessuale (quando iniziare, saper parlare coi propri figli, responsabilità...).

Insomma c'è di tutto e ogni cosa viene espressa con chiarezza e semplicità.

Vi do un assaggio di lettura, tratto dalla pagina 77, inerente la suzione del neonato:

“A 5 mesi il feto (questo è il termine con il quale si definisce il nuovo individuo prima della nascita) è già capace di succhiarsi un dito e si esercita così per quando verrà il momento di succhiare il latte. I movimenti di suzione, fini e precisi, sono ben coordinati. Questo **riflesso** si mette in moto a **contatto con la pelle**. Un bimbo appena nato comincia a succhiare già al solo contatto del seno della mamma o di un dito o di una guancia: è un riflesso che nasce a contatto con la pelle.

Così, già durante la vita intrauterina, il feto si allena per poter poi essere capace di soddisfare i suoi **bisogni**, sia **fisici** che **psichici**. Infatti il succhiare gli piacerà non solo perché così potrà soddisfare la sua fame, bevendo il latte, ma anche perché ne proverà piacere. **Ecco perché, se un piccolo succhia con forza, non è detto che abbia sempre fame...!**”

BUONA LETTURA

(il grassetto è mio)





# Educazione alla sessualità

Sempre rimanendo sullo stesso argomento precedente, ma con un coinvolgimento più diretto dei nostri figli, ecco alcuni testi che ci aiutano ad affrontare con loro un argomento molto delicato e altrettanto importante. Sono libretti snelli, con illustrazioni semplici e spiegazioni differenziate per età:

- 📖 BEBÉ ANNO ZERO, educazione sessuale per piccolissimi, M-C Monchaux
- 📖 FRATELLINO O SORELLINA? Di F. Biancheri Torasso
- 📖 EDUCAZIONE SESSUALE, 6-9 anni, S. Parazzoli, R. Zardoni
- 📖 TU LO SAL...COME NASCONO I BAMBINI? F. Biancheri Torasso, M.A Negrin
- 📖 EDUCAZIONE SESSUALE, 10-13 anni, S.Parazzoli, R.Zardoni
- 📖 LA VERITÀ SUI BAMBINI, educazione sessuale per bambini e bambine dai 6 ai 12 anni, M-C Monchaux
- 📖 LA VERITÀ SULL'AMORE, educazione sessuale per ragazzi e ragazze dai 12 ai 15 anni, M-C Monchaux

Tutti i testi citati sono delle Edizioni Paoline e hanno prezzi inferiori ai 10 euro. Estratto dalla presentazione di Educazione Sessuale 6-9 anni: "Questo libro spiega come nascono i bambini, ma anche cosa vuol dire essere femmine e maschi, bambino e bambina, piccoli e grandi, mamma e papà adulti".

## LA CONFESSIONE

Il sacramento della riconciliazione dono immenso di Dio

Di Anna Maria Cenci

Edizioni Gribaudi (costo ca. 8,50 euro)

Nell'imminenza dell'evento pasquale, questo libretto ci aiuta a riscoprire quale grande dono sia la confessione e ci indica anche come affrontarla con semplicità, ma con estrema accuratezza.

L'autrice del libro, nota per la sua sensibilità e la sua disponibilità al dialogo, nonché relattrice di catechesi a Radio Maria e in molti centri di spiritualità, desidera farci conoscere tutti gli aspetti e il significato di questo sacramento. Essa affronta temi quali "perché confessarci?", come fare l'esame di coscienza, la differenza tra peccati veniali e mortali, vengono elencati colpe, vizi e difetti. Numerosi sono i riferimenti al Catechismo: le preghiere, i fioretti e altre riflessioni completano questo prezioso volumetto che è per tutti un invito alla scoperta e alla conoscenza dell'immensa misericordia del Padre.

«Lasciatevi riconciliare con Dio»:

così San Paolo esortava la comunità dei cristiani di Corinto alcuni secoli fa.

**AUGURI DI BUONA RICONCILIAZIONE!**

**P.S. L'autrice Anna Maria Cenci è rinata al cielo alla fine di febbraio 2006: ricordatela nelle vostre preghiere e invocate le sue per la vostra famiglia.**

lettura davvero appropriata nel periodo quaresimale!

attendo le vostre impressioni!

# INFO &

## FAMIGLIE NUMEROSE CERCASI!

Tratto dall'opuscolo informativo della  
**ASSOCIAZIONE NAZIONALE**  
**FAMIGLIE NUMEROSE**

Tel. 030317122

Fax 0303751497

E-mail: [info@famiglienumerose.it](mailto:info@famiglienumerose.it)

Internet: [www.famiglienumerose.it](http://www.famiglienumerose.it)



# N E W S !

### Chi siamo?

Siamo quelli che non hanno la Cinquecento,  
perché non ci staremmo tutti;  
quelli che moltiplicano seggiolini per auto,  
letti a castello, tricicli e biciclette, tasse scolastiche,  
libri, quaderni, iscrizioni alle attività dell'Oratorio,  
della Parrocchia, regali di Natale e compleanno;  
quelli che non vengono invitati spesso a cena dagli amici,  
perché in casa degli amici tutti non ci staremmo;  
quelli che la congiuntivite e l'influenza  
ce la passiamo l'un l'altro e dura due mesi;  
quelli che non possono andare coi figli al cinema  
perché costa parecchio occupare due file intere della sala.  
Eppure, nonostante le difficoltà,  
siamo quelli che vivono impagabili momenti di allegria,  
di dolcezza, di letizia, di festa, di preghiera,  
di consolazione, di conforto, di dialogo,  
momenti che quotidianamente colorano la nostra famiglia.

### Cosa vogliamo fare?

Sentiamo forte l'esigenza di far nascere una famiglia di famiglie,  
nella quale ognuno ha un ruolo e lo svolge con amore... .  
Desideriamo creare gruppi di acquisto solidali,  
banche del tempo, mercatini dell'usato,  
scambiarci informazioni su quanto fanno le  
Amministrazioni pubbliche a favore delle famiglie numerose...  
affinché il maggior numero di famiglie possibile possa accedere  
al più presto a condizioni di vita più dignitose.

*Buon lavoro a tutti!*

# Cenere in testa e acqua sui piedi

**Da una catechesi di preparazione pasquale nel bollettino parrocchiale del Vicariato di Zocca (MO)**

Cenere in testa e acqua sui piedi. Tra questi due riti si snoda la **strada della Quaresima**. Il Mercoledì delle Ceneri, primo giorno di Quaresima, vengono imposte sul capo **le sacre Ceneri e il Giovedì santo**, ultimo giorno di Quaresima, si ripete il gesto **della lavanda dei piedi**.

Cenere in testa e acqua sui piedi... una strada breve, apparentemente, poco meno di due metri (dalla testa ai piedi della persona). In verità il cammino quaresimale è molto più lungo e faticoso, perché si tratta di partire dalla propria testa per arrivare ai piedi degli altri. A percorrerla non bastano i quaranta giorni della Quaresima, non basta partire dal Mercoledì delle ceneri per fermarsi al Giovedì santo, occorre tutta una vita. Il tempo della Quaresima è un momento favorevole, privilegiato!! **Pentimento** e **servizio** sono le due grandi prediche che la Chiesa affida alla **cenere** e all'**acqua**, più che alle parole. Non ci si può sottrarre all'urto della cenere che, seppur leggerissima, scende sul nostro capo con la violenza della grandine richiamandoci all'unica cosa che conta:

“Convertitevi e credete al Vangelo”.

Cenere ed acqua sono gli ingredienti primordiali del bucato di un tempo: qualcuno forse ricorda quando con ammirabile abilità, le massaie facevano bollire i panni in ampi paioli con acqua mista a cenere, per un **bucato bianco e splendente** che nessun detersivo avrebbe mai battuto.

Acqua e cenere diventano i simboli di una conversione completa che vuole afferrarci dalla testa ai piedi; che vuol cambiare la logica dei nostri ragionamenti a volte guidati dai nostri interessi personali ed egoistici; che vuol lavare via dai nostri cuori ogni macchia di peccato per far brillare in noi il candore della veste battesimale, la freschezza del Vangelo, l'amore incondizionato del padre

per ciascuno dei suoi figli.

La cenere in testa richiama il cammino di conversione, il desiderio di aderire sempre di più al Vangelo, facendo della **parola di Dio** una **bussola** che orienta il proprio cammino, una luce per scrutare, discernere ed interpretare la nostra esistenza. Conversione intesa come orientamento del cuore verso il Signore, abbandonando effettivamente ed affettivamente, tutto ciò che ci allontana da Lui e ci conduce al peccato. Dalla nostra testa ai piedi degli altri.

“Quando ebbe lavato loro i piedi e riprese le vesti, Gesù sedette di nuovo e disse loro: sapete ciò che vi ho fatto? Voi mi chiamate maestro e Signore, e dite bene perché lo sono. Se dunque io, il Signore e maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi vi dovete lavare i piedi gli uni degli altri.

Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io facciate anche voi.”

(Vangelo secondo Giovanni 13,12-14).

Gli uni agli altri! A vicenda, cioè scambievolmente. L'impegno della conversione, non può che tradursi in **gesti concreti di amore** al prossimo. Gli uni i piedi degli altri! Dalla lavanda dei piedi dobbiamo, in altri termini,

recuperare il valore della reciprocità, dell'attenzione a chi ci sta accanto, a chi ci è più prossimo, specialmente a chi vive situazioni di sofferenza, difficoltà, emarginazione, povertà... Lavarsi i piedi a vicenda, più che un bel gesto che richiama l'umiltà di Gesù, sottolinea un servizio amorevole di chi, animato dalla Parola di Dio e sospinto dall'amore del Signore nel Cenacolo, sa tradurre in gesti di amore concreti e quotidiani, il comandamento della carità fraterna.

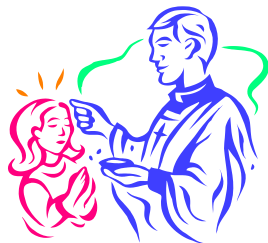
Cosa significa tutto questo per noi? Gesù ha lavato i piedi dei suoi discepoli nel Cenacolo durante l'ultima cena. Per noi oggi il Cenacolo dell'ultima cena, dove Gesù dona ancora a noi il suo Corpo e il suo Sangue, è la S. Messa. In questo cenacolo il Signore ci dona la for-



za del suo amore attraverso la Parola ascoltata e spiegata e nel suo corpo, pane di vita (la Comunione).

Siamo allora invitati a partecipare all'Eucarestia, soprattutto la Domenica, portando la **nostra vita nella Messa**, per poi uscire portando la **Messa nella nostra vita**. Portare la Messa nella vita significa vivere la logica dell'amore gratuito e totale di Gesù, scoprendo ogni giorno che **la misura dell'amore è amare senza misura**.

Da questa logica scaturiscono scelte concrete: la preghiera come incontro quotidiano con Gesù, la pace, il perdono, il dialogo (che urgenza c'è di dialogo nelle famiglie), l'amicizia, la fraternità, il rispetto, l'onestà, la



legalità, il divertimento moralmente sano, i gesti di premura e di attenzione, l'accoglienza, l'ascolto, la comprensione, il non perdersi in chiacchiere inutili e vane, la sincerità, la fedeltà e via di seguito.

Maria Santissima accompagni il nostro cammino quaresimale perché possiamo giungere alla Pasqua rinnovati nell'amore a Dio e al prossimo.

*Grazie a Gioia per aver riportato questa meditazione.*

*Anche voi, mamme e papà di AMAS Lætitia, siete invitati a partecipare con le vostre testimonianze sulla coppia, i figli, la famiglia o sulla vostra spiritualità parrocchiale o domestica.*

## ***PERCHÉ TI VOGLIO BENE***

***Quando ti sei svegliato questa mattina ti ho osservato ed ho sperato che tu mi rivolgessi la parola, anche solo poche parole, chiedendo la mia opinione o ringraziandomi per qualcosa di buono che ti era accaduto ieri, però ho notato che eri molto occupato a cercare il vestito giusto da metterti per andare a lavorare.***

***Ho continuato ad aspettare ancora mentre correvi in casa per vestirti e sistemarti, sapevo che avresti avuto del tempo anche solo per fermarti qualche minuto e dirmi "Ciao"; però eri troppo occupato. Per questo ho acceso il cielo per te, l'ho riempito di colori e di canti di uccelli per vedere se così mi ascoltavi, però nemmeno di questo ti sei reso conto.***

***Ti ho osservato mentre ti accingevi al lavoro e ti ho aspettato pazientemente tutto il giorno, con le molte cose che avevi da fare, suppongo che tu sia stato troppo occupato per dirmi qualcosa.***

***Al tuo rientro ho visto la stanchezza sul tuo volto ed ho pensato di rinfrescarti un poco facendo cadere una lieve pioggia, perché questa la portasse via, il mio era un dono, ma tu ti sei infuriato ed hai offeso il mio nome.***

***Desideravo tanto che tu mi parlassi.... c'era ancora tanto tempo ho pensato.***

***Dopo hai acceso il televisore, ti ho aspettato pazientemente, mentre guardavi la TV,***



*hai cenato ed immerso nel tuo mondo ti sei dimenticato nuovamente di parlare con me.*

*Ho notato che eri stanco ed ho compreso il tuo desiderio di silenzio e così ho fatto scendere il sole ed al suo posto ho disteso una coperta di stelle ed al centro di questa ho acceso una candela: era uno spettacolo bellissimo, ma tu non ti sei accorto di nulla.*

*Al momento di dormire, dopo aver augurato la buona notte alla famiglia, ti sei coricato e quasi immediatamente ti sei addormentato. Ho accompagnato i tuoi sogni con musica e dolci pensieri ed i miei angeli hanno vegliato su di te, ma non importa, perché forse nemmeno ti rendi conto che io sono sempre lì con te.*

*Ho più pazienza di quanto t'immagini, mi piacerebbe pure insegnarti ad avere pazienza tu con gli altri.*

*Ti amo tanto che attendo tutti i giorni una preghiera, i doni che ti ho dato oggi sono frutto del mio amore per te.*

*Bene, ti sei svegliato di nuovo ed ancora una volta io sono qui ed aspetto, senza nient'altro che il mio amore per te, sperando che oggi tu possa dedicarmi un po' di tempo. Buona giornata.*

**Tuo papà Dio**

*P.S. Avrai un po' di tempo per far leggere questo messaggio ad un altro fratello o sei ancora troppo occupato?*



**Buona  
Resurrezione!**

con affetto dalle Assistenti di AMAS Laetitia

C  
A  
L  
E  
N  
D  
A  
R  
I  
O

# INCONTRI

## GLORIA

Il primo venerdì del mese, dalle 10 alle 12 a casa sua in via Lunga, 58 a Moglia (MN)

## MONICA

Il secondo venerdì del mese, dalle 10 alle 12, presso la sala della Comunità in parte alla biblioteca Villa di Serio (BG)

## DANIELA

Il primo mercoledì del mese ore 9.45-11.45 (attenzione 11 gennaio e 13 settembre!) a casa sua via Trebeschischi 9, Roncadelle (BS)

## ADELINA

Il giorno 4 di ogni mese, Sala Parrocchiale di Savignano, loc. Mulino (MO), ore 16.

## GIOIA ROSANNA E ANGELA

non tengono incontri, ma sono disponibili per l'assistenza telefonica nei casi di emergenza. I loro numeri sono nell'elenco qua sotto.

## MARIA LUISA

tiene incontri a casa sua: chiamatela direttamente per le date.

2  
0  
0  
6

## LE ASSISTENTI DI AMAS LAETITIA

<http://www.amaslaetitia.jimdo.com>  
e-mail: [amaslaetitia@gmail.com](mailto:amaslaetitia@gmail.com)

### LOMBARDIA

Daniela Taglietti *Gatti* Via A. Trebeschischi, 9  
25030 Roncadelle (BS) tel. 030/2583482  
c/c postale 35341767

Monica Brena *Marchesi* Via Monte Grappa 3/G  
24020 Villa di Serio (BG) tel. 035/655554

### PIEMONTE

Rosanna Piano *Crosetto* Viale del Sole, 15  
12058 Savigliano (CN) tel. 0172/711373

### EMILIA ROMAGNA

Adelina D'Onofrio *Giva* Via Caravaggio, 151  
41056 Savignano (MO) tel. 059/732080

Gioia Montanari *Frascaroli* Via Pasteur, 15  
41100 Modena tel. 059/356812

### ABRUZZO E MOLISE

Maria Luisa Giangiulio *Palumbo* Via N. De Fabritiis, 1  
64018 Tortoreto Alto (TE) tel. 0861/788355

### PUGLIA

Angela Astone *Gallo* Via Aldo Moro, 1  
74023 Grottaglie (TA) tel. 099/5665107