



10

Righe dai libri

*leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri*

<http://www.10righedailibri.it>

Lucia Tilde Ingrosso  
Giuliano Pavone



101 COSE DA FARE IN  
**GRAVIDANZA**  
E PRIMA DI DIVENTARE  
**GENITORI**



Newton Compton Editori





**101**

92

Lucia Tilde Ingrosso - Giuliano Pavone

# 101 cose da fare in gravidanza e prima di diventare genitori

Prima edizione: maggio 2011  
© 2010 Newton Compton editori s.r.l.  
Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-2947-4

[www.newtoncompton.com](http://www.newtoncompton.com)

Stampato nel maggio 2011 presso Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma)



Newton Compton editori

# Introduzione

Questo libro di Lucia e Giuliano colma un vuoto: sappiamo che le librerie brulicano di titoli che promettono di rappresentare il manuale del perfetto genitore, che insegnano a essere padri e madri autorevoli, che fanno intimorire con la quantità di consigli che forniscono o disperare con l'elenco di tutte le malattie infantili, tante, purtroppo, da far rimpiangere alla futura madre sconsolata la situazione pre-gravidanza.

Oggi che si arriva a essere genitori in un'età in cui molti, solo una generazione fa, erano già quasi nonni, si cerca il meglio per noi e per chi verrà ad allietare questo mondo e dovrà presto fare i conti con stress, inquinamento, scandali politici e sconfitte della squadra del cuore.

Ecco che arriva questo volume a sdrammatizzare il tutto e a far comprendere come anche la gravidanza dei genitori (esiste, nei casi migliori, anche una gestazione maschile, sia pure meramente psicologica e di sostegno), l'avventura della nascita e della primissima infanzia di notti in bianco e pannolini siano un'epopea gioiosa, un'esperienza commovente ma esilarante, dura ma esaltante, piena di pianti ma allegra.

Così, bando al pessimismo leopardiano per cui il genitore, davanti al pargolo "il prende a consolar dell'esser nato" e al caustico umorismo di Woody Allen che contestava i genitori per il loro odio («mi mettevano nella culla un orsacchiotto... vivo», «Lavavano i miei vestiti in lavatrice... senza togliermeli»). Largo spazio, invece, col sorriso, a una serie di utili indicazioni che non si potranno non condividere, nelle quali tutte voi e tutti voi potrete riconoscervi, dall'estenuante ricerca del nome a come dare la notizia ai procugini a pranzo, dal rimpianto della vita precedente al gigantesco balzo verso il futuro che ciascuno di noi fa quando vede per la prima volta il nuovo unico e irripetibile abitante del nostro sciagurato e meraviglioso pianeta.

Ecco che ognuno potrà aggiungere a suo piacimento prima o dopo la nascita dei nuovi capitoli al libro, potrà raccogliere le storie familiari e portarle ad esempio, come fa mia moglie che ha attribuito al suo unico fratello, stimato super esperto informatico in America, ogni sorta di monelleria infantile per intimorire i nostri piccoli perché non facciano come lui, che alla fine di ogni storia viene sempre punito con una gigantesca puntura dal pediatra. Potrete trovarvi all'improvviso a corto di ninne nanne e accorgervi che la celebre nenia di Brahms si conclude con «se il Signor lo vorrà sorgerai domattina», e quindi idearne di vostre personalizzate; potrete scoprire che il “pavor nocturnus”, drammatico sogno a occhi aperti con il bambino che non vi riconosce più e arriva a mordere le lenzuola, non è per niente grave e non lascia tracce, ma colpisce un bambino su venti (e proprio il vostro, tanto per terrorizzarvi un po’).

Infatti, il mestiere di genitore non si può insegnare come quello del falegname («Lo scopriremo solo vivendo», cantava Battisti) né da questo mestiere si va mai in pensione, anche se spesso per tenerezza e debolezza dei nostri genitori anziani, invertiamo i ruoli fino a far diventare nostri figli anche i nostri genitori.

Il mestiere dei genitori non si insegna, ma la scrittura sì. E Lucia e Giuliano hanno imparato davvero bene la lezione di chi “castigat ridendo mores”. E così che sono i neogenitori: talora teneri, talvolta ridicoli, ma carichi di umanità, come di umanità è carico questo libro.

FERDINANDO SALLUSTIO



## I. Eliminate tutte le prove compromettenti del vostro passato

Capelli cotonati. Ex fidanzati improponibili. Cravatte sgarigianti. Pagelle costellate di insufficienze.

Il vostro passato è pieno di incidenti di percorso con cui voi e la vostra dolce metà siete ormai scesi a patti. Ma che ora temete possano compromettere la vostra futura figura genitoriale. Come procedere?

L'ideale è un sano e spietato repulisti per disfarvi di quanto non vorreste mai che capitasse sotto gli occhi (attenti, rapaci, inquisitori) di vostro figlio. Ah, tenete presente che l'innocente rimane tale per un periodo assai breve. Già a un anno ha sviluppato l'istinto di mettere il dito nella piaga, a tre capisce tutto, a sei (ma spesso anche prima) sa leggere, scrivere, fare di conto e impiccarsi di ciò che non lo riguarda.

Il buon senso suggerisce di partire dai luoghi (nascondigli?) più vicini e procedere poi per allontanamento. E quindi (indicativamente): comodino, scrivania, libreria del salotto, sgabuzzino, soppalco, cantina.

Avete idea dello spaccato che dà di voi il contenuto del vostro comodino? Verrebbe voglia di spaccarlo per davvero...

Diari che non tacciano nulla, dai primi turbamenti adolescenziali in poi.

Foto come fedele e impietoso specchio dei cambiamenti delle mode, delle acconciature e del vostro fisico. «Papà, quindi anche tu da giovane avevi i capelli?», si è sentito chiedere un avvilito padre. Era forse meglio che il pargoletto lo ritenesse già calvo all'origine? Mah! A ogni modo, è preferibile sottrarre foto datate al limite del ridicolo, istantanee davanti alle quali neanche il coniuge (anche se con tutto l'amore possibile) riesce a trattenere grasse risate.

Oggettistica hard: preservativi, gadget erotici, vostre foto in

posa adamitica, giornalini porno. Tutto va rigorosamente tenuto “fuori dalla portata dei bambini”.

Passiamo all’armadio. Per le lei: evitate di lasciare appeso in bella mostra il vostro abito da sposa. Si può fare un’eccezione se: lo avete indossato meno di un lustro fa, ci entrate ancora (pur con un certo sforzo), non è un trionfo di tulle e taffetà e potrebbe (volendo) essere riciclato per un cocktail (pur molto formale). Per i lui: mettete da parte le vostre cravatte decorate con fiori, animali, personaggi di fumetti, donne nude... Lo sappiamo che sono quelle che amate di più, ma con i vostri eredi non fareste una bella figura. Non buttatele, però, gliele potrete sempre prestare per carnevale (ne attribuirete la proprietà a uno zio eccentrico: ce ne è uno in ogni famiglia che si rispetti). Occhio anche alle *mise* usate in occasioni formali: non potrete obbligarlo a mettersi il tight per la prima comunione, se voi alle nozze d’oro della zia Adelina siete andati in jeans.

E ancora, futuri papà, sbarazzatevi dei costumi a slip (due taglie meno di ora, ohivoi); future mamme, date alla Caritas i vostri gonnelloni scozzesi (due taglie in più, pare andasse di moda così).

La cantina, poi, riserva un agrodolce tuffo nel passato. Le pagelle rivelano il vostro scarso rendimento (gettate le annate più brutte e se l’erede noterà i buchi, date la colpa alla nonna). Le diapositive archiviate vi ritraggono in compagnia di fidanzati poi cestinati (evitate di chiedervi cose del tipo: «Ma se il baby l’avessi fatto con lui/lei?»). Ritagli di giornale vi ricordano il vostro impegno politico in schieramenti in cui oggi non vi riconoscete più (anche perché, nel frattempo, sono scomparsi). Da cancellare anche ogni prova relativa a: abuso di canne, guida in stato di ebbrezza, frequentazioni promiscue e precedenti lavorativi di cui non andar fieri.

Riuscirete a cancellare ogni traccia e a occultare le poche prove residue appena un giorno prima della nascita. Bel sospiro di sollievo: l’onore è salvo.

Vostro figlio scoprirà tutto di voi da lì a pochi anni sull’erede di Internet e grazie all’evoluzione dei social network eredi di Facebook.

Certo, voi avreste almeno potuto rendergli il compito un po’ meno facile evitando di raccontare i cavoli vostri a cani e porci e in ogni forum esistente on line!

## 2. Comportatevi da figli con i vostri genitori senza mettervi nei loro panni

Forse è vero che si smette di essere figli quando si diventa genitori. In una società in cui l’adolescenza tende a espandersi fino alla soglia dei quarant’anni, la responsabilità di una nuova vita è l’ultima occasione per mettere la testa a posto. Occasione non sempre sfruttata, perché a volte si continua a essere dei bambinoni (sia detto a mo’ di rassicurazione) e a quel punto si può stare tranquilli che lo si rimarrà per sempre. Ma per quanto la sindrome di Peter Pan sia dura a morire, cambiando il vostro ruolo cambieranno in una certa misura anche le vostre prospettive.

Per esempio, scoprendo quanto possano essere estenuanti le continue richieste di aiuto o attenzione da parte di un figlio, magari cercherete una buona volta di rendervi del tutto autonomi dai vostri genitori. Ma soprattutto, per quanto la cosa vi possa sembrare impossibile, inizierete a fare vostri tutti i divieti e le regole che a suo tempo i vostri “vecchi” hanno dato a voi. Sì, anche i precetti che più vi hanno fatto soffrire, quelli che avete contestato, quelli che “quando avrò un figlio non lo torturerò in questo modo”. Anzi, forse *soprattutto* quelli. Frasi pompose come “mangia tutto, ché in Africa i bambini muo-

iono di fame”, che erano la vostra disperazione, diventeranno invece il vostro cavallo di battaglia. Il divieto di andare in motorino lo inciderete su tavole di marmo e l’orario di rientro serale lo farete rispettare con la rigidità di un capostazione svizzero. Naturalmente tutti gli atteggiamenti devianti verranno messi al bando, anche quelli che a suo tempo avete avuto voi: in questo caso la strategia è sempre quella di negare tutto (si veda il punto “Eliminate tutte le prove compromettenti del vostro passato”), ma se dovesse emergere qualche prova inconfutabile, potete sempre cavarvela appellandovi al valore dell’esperienza: «proprio perché ho commesso quell’errore», direte con gran faccia tosta, «non voglio che lo commetta anche tu». Le stesse idiozie che vi dicevano mamma e papà mandandovi in bestia.

Quando avrete un figlio, direte ai vostri genitori che solo ora vi rendete conto dell’importanza di certi metodi educativi. Ipotriti: parlerete così solo perché avrete il coltello dalla parte del manico: se subirli era un supplizio, imporli può essere molto comodo. Ma il bello è che proprio quando riconoscerete davanti ai vostri genitori l’importanza del rigore e della severità, loro vi faranno una bella pernacchia. Infatti, se voi sarete diventati genitori, loro saranno diventati nonni. Il che comporta una virata di 180 gradi nelle convinzioni e nei comportamenti. «Ma mamma, perché continui a dargli cioccolatini se a me fino ai dieci anni non davate più di una barretta Kinder al mese?», chiederete perplessi. Oppure: «Papà, se dicevo le parolacce mi mettevate in castigo, e adesso sei tu a insegnarle a mio figlio?». E loro, per tutta risposta: «È piccolo, si deve divertire...».

Il fatto è che il compito educativo dei nonni nei confronti dei nipoti si limita a un solo inderogabile imperativo: viziarli. E quindi se voi salterete la barricata, loro faranno lo stesso. Vi ritroverete su due fronti contrapposti, ma a posizioni invertite. E loro saranno i primi alleati di vostro figlio. Ben vi sta.

### 3. Andate al cinema e a concerti

Il vostro rocker preferito terrà un concerto entro un accettabile *range* chilometrico.

Primo partner: «Andiamo?».

Secondo partner: «Mmh».

Fate mente locale: a quanti concerti siete andati da quando siete sposati? Ligabue al Campovolo no, perché c’era il derby. I Vasco Rossi a San Siro no, perché il prato era bagnato. Jovanotti sulla Torre di Pisa no, perché «Vedi mai che poi viene giù...».

Primo partner: «Dai, dai, dai!».

Secondo partner: «Sarà per la prossima volta».

Occhio, la prossima volta potrebbe essere molto, molto lontana. Per quell’epoca, il vostro rocker preferito, che già ora veleggia sgangheratamente verso i 60, potrebbe avere l’apparecchio acustico all’orecchio, i capelli sintetici cuciti in testa e gli occhiali con le lenti fumé. Tuttavia, è probabile che questo spettacolo vi sia risparmiato. Quella stessa sera infatti è più facile che vi troviate invece al concerto di una boy band di quindicenni finlandesi vestiti di juta e intenti a suonare ripetitive nenie con strumenti musicali di ghiaccio. I vostri figli, pre-adolescenti in versione “bomba ormonale”, ne andranno pazzi. E voi sarete impegnati a tenerli sott’occhio insieme a una mezza dozzina di scatenati amici.

Ergo: cogliete l’attimo. Andate. Anche se non è il vostro cantante preferito. Anche se non vi piace granché. Siete in grado di elencare almeno tre titoli di sue canzoni? Allora andate. Indossate jeans e maglietta stracciata, accalcatevi ai cancelli tre ore prima, mangiate hot dog e patatine fritte, rollate qualche canna e familiarizzate con quelli che potrebbero essere vostri figli (senza compatire i loro genitori). Urlate per tutto il concerto, anche se non conoscete i testi (nella confusione, nessuno



se ne accorgerà). Sudate più che potete (o bagnatevi da strizzare sotto la pioggia). Tornate a casa ebbri e stravolti, cantando canzoni di cui fino a poco prima ignoravate l'esistenza. E conservate questo fra i ricordi più belli della vostra vita a due.

Il nuovo kolossal fanta-psico-catastrofico d'autore sarà presentato in prima al nuovo multisala a "soli" 45 chilometri da casa vostra.

Primo partner: «Andiamo?».

Secondo partner (che ha appena letto la parte relativa ai concerti): «Subito!».

Pur arrivando con un fantozziano anticipo, trovate parcheggio solo nel lato più lontano del parcheggio (ma pazienza: attraversare lo spiazzo di cemento mano nella mano è così romantico). Alla biglietteria c'è una fila bestiale. Quando arriva il vostro turno siete esausti e sono rimasti solo posti in prima fila (meglio così: è più coinvolgente). C'è ancora un sacco di tempo e decidete di mangiare qualcosa nel tex mex che sembra così invitante. I camerieri sono odiosi, aspettate un'eternità e quando arriva il cibo (nel frattempo, si è fatto tardissimo) lo dovete ingurgitare in fretta. Vi rimarrà sullo stomaco per tutta la proiezione, ma sempre meglio questo che patire la fame e invidiare i popcorn che il vicino sta rumorosamente sgranocchiando. Finalmente inizia il film, che si rivelerà una "cagata pazzesca". «Tutto sommato, pensavo peggio la scena in cui lui annega nel vomito» sarà la cosa più positiva che riuscirete a dire all'uscita. Eppure, da lì a qualche mese, chissà perché, ripenserete a questa serata con tenerezza e rimpianto.

## 4. Ignorate il mondo dei bambini

- Quante maestre ci sono alla scuola elementare?
- A partire da che età ci si può iscrivere al nido?

- Come si chiamano le Winx?
- Cosa diavolo sono i Gormiti?
- Quanto costa un pacco di pannolini?
- Il rivestimento del divano è lavabile?
- Che rischi si corrono con le vaccinazioni?
- Il bagagliaio della mia macchina può contenere un passeggino?
- Che effetto ha il passato di verdura sui meccanismi interni di un lettore dvd?
- Cos'è la sesta malattia?
- Sapreste elencare le altre cinque malattie esantematiche, e quali di queste avete già fatto (le restanti le farete presto)? Oppure ve ne sfugge sempre una, come per i sette nani?
- Dove si comprano i tappi per le prese di corrente?
- Dove si comprano i tappi per le orecchie?
- Quanti oggetti devono cadere a terra prima che quello del piano di sotto si incazzi?
- Che bestia è Geronimo Stilton?
- Come si soffia il naso a un neonato?
- Che faccia si ha quando si viene svegliati di soprassalto alle quattro di mattina?
- Quanto sono fragili i bicchieri di cristallo che vi hanno regalato per il matrimonio?

Non sapete come rispondere alla maggior parte di queste domande o addirittura a tutte? Bene, ancora per qualche mese la cosa non vi causerà alcun problema, anzi probabilmente vi farà vivere meglio. Dopo non potrete più permettervelo.

## 5. Criticate gli amici con figli (prima che loro criticino voi)

Il mondo si divide in due grandi categorie: chi ha il senso materno e chi il senso della misura. Rassegnatevi al fatto che l'arrivo di un figlio abbia un peso sul mutare di entrambi. E possa stravolgere completamente la personalità dei vostri amici più cari. O forse, in realtà, portare alla luce quella che hanno sempre avuto ma, fino a quel momento, abilmente nascosto.

La "signora perfetta" (che si truccava anche per andare a buttare la spazzatura) si trasforma in una casalinga disperata, ciabattante e spettinata. Il "super tifoso" (che seguiva la squadra anche nelle trasferte più lontane) diventa un perfetto animale da divano, spento e rancoroso.

Il nuovo arrivato, il bebè, in genere infatti tiene i genitori in propria balia (o forse sarebbe più appropriato dire bàlia...), obbligandoli a una vita ritirata, ai limiti del monastico.

Così, dopo la visita di rito per conoscere il nuovo arrivato, rassegnatevi a perdere di vista i vostri amici neogenitori per un bel po'. Di sera non escono, perché il bambino va a letto presto. Di giorno non escono, perché Maria allatta ancora ogni tre ore. Nel week-end stanno a casa, perché fuori fa troppo caldo/freddo. In macchina non si muovono, perché Luigino soffre il mal d'auto. Al ristorante? «Ma siete matti, con tutti quei batteri che ci sono in giro...». Ergo: li rivedrete in occasione della cresima del sopracitato Luigino. Lì tirerete un sospiro di sollievo, pensando che la clausura è finita. E che tornerete a frequentare con una certa costanza i vostri amici più cari. Peccato, però, che loro coglieranno l'occasione per annunciarvi che stanno aspettando il secondo, col quale tutto ricomincerà. Senso materno: 10; senso della misura: 0.

Ma c'è anche chi l'arrivo di un figlio lo prende ben più sportivamente. «Non abbiamo intenzione di cambiare di una vir-

gola le nostre abitudini!», esclama la neomamma, osservando severamente il neonato con due ore di vita. E infatti, già la domenica dopo la famigliola si reca a un incontro di rugby, fa una gita in barca e conclude la giornata in una discoteca techno. Feste, cene fuori, week-end al mare... La loro vita continuerà come prima. Per loro, forse, ma non per voi. Chiacchierare avendo come sottofondo una sirena dei pompieri al volume massimo non è al top dei vostri desideri. Eppure, di provare a zittire il pupo non se ne parla. I suoi genitori lo ignorano e, forse, lui alla fine si stancherà. Nel frattempo, crescerà sentendosi malvoluta e poco amata. Senso materno: 0; senso della misura altrettanto.

La virtù, si dice, sta nel mezzo. Ed ecco la casistica più frequente: le telefonate e le uscite di questi altri amici neogenitori si sono rarefatte, ma non sono sparite del tutto. Certo, quelle poche volte che escono a cena hanno il coprifuoco alle undici («Sapete, la baby sitter...»). E fino allora si rivelano abbastanza monotematici (anche se voi avete più volte fatto cortesemente notare che la sudamina e il bonus bebè non accendono i vostri entusiasmi).

Piuttosto che uscire, volentieri vi invitano a casa loro («Ma prendiamo una pizza, perché siamo troppo stanchi per cucinare»). Voi accettate l'invito, ma solo quando siete davvero in buona. Avete messo in conto di inciampare fra giocattoli di ogni foggia (perlopiù viscidici e pericolosi), sorbirvi l'elenco dei progressi di Mariolino e sorbirvi Mariolino medesimo fino a orario da definirsi. «Di solito va a letto presto, ma quando ci sono ospiti diventa un nottambulo...». Che culo! I vostri amici sono stanchi ma felici. Amano il loro bambino, ma questo non impedisce loro di voler bene anche a voi. Senso materno: 7; senso della misura altrettanto. Se vi sembriamo troppo generosi nella votazione di questa categoria è solo perché riteniamo di appartenervi. Abbiate pazienza...

## 6. Andate al ristorante (e lamentatevi dei vicini con i bambini piccoli)

Avete presente la scena clou del film *Il falò delle vanità*? Il protagonista sbaglia strada e finisce in un quartiere in cui si sente alieno (con conseguenze drammatiche). Lo stesso potrebbe capitare a voi se, una domenica mattina, avrete l'ardire di entrare in un ristorante che non conoscete.

Appena aprite la porta, il frastuono vi assorda. Il locale sembra gremito, eppure il cameriere vi trova un "tavolo per due" (anche se, viste le dimensioni e la collocazione angusta, sembra più adeguato a un single magro). Eh sì che gli spazi non mancano, anche se sembrano occupati da ben altro tipo di avventore. Tavolate fracassone in cui è rappresentato tutto il ciclo della vita, dal neonato all'ottuagenario. Famigliole rumorose e ipercinetiche con almeno tre piccole pesti al seguito. Il tutto in un tripudio di carrozzine, *porte-enfant*, tricicli, animali domestici e borse frigo *king size*.

A guardarvi meglio intorno, le caratteristiche del ristorante familiare vi risultano evidenti:

- camerieri sudati e paonazzi, particolarmente abili nelle gimkane fra esserini al di sotto del metro (e sempre pronti a una parola buona, nonostante che per colpa loro rischino continuamente l'osso del collo);
- inquinamento acustico alle stelle: pianti, risate, singhiozzi, rimproveri e musicaccia commerciale senza neanche il pregio dell'orecchiabilità (quel genere di canzoni scartate a Sanremo tre anni prima);
- arredamento ordinario e pratico: pareti color crema, tovagliato rosa, poltroncine imbottite e fasciatoio nel bagno delle donne;
- cibo generoso nella quantità, meno nella qualità; non

mancano né il menu bimbi né la possibilità della "mezza porzione";

- prezzi popolari, limoncello e chupachups compresi.

Insomma, siete finiti nel posto sbagliato. Ma ormai è tardi per cambiare. Né vi potete permettere di guardare male la figliola che schiamazza o il bambinetto che spalma per terra il cibo appena masticato. Siete in minoranza.

Certo, in futuro (almeno finché rimarrete in due) sceglierete solo i ristoranti che:

- hanno almeno una stella Michelin (o riconoscimento vagamente comparabile);
- assicurano un conto a partire dai 50 euro a persona (vini esclusi);
- sono aperti solo di sera;
- hanno sale piccole, pochi tavoli e non accolgono comitive;
- si raggiungono superando a fatica scale, scalette, strettoie e dislivelli assolutamente non affrontabili con passeggini o esserini ancora poco pratici nella deambulazione;
- sono silenziosi, immacolati e con un personale di servizio scostante e vagamente lugubre;
- non offrono le mezze porzioni, perché già le porzioni normali bastano appena a solleticare l'appetito di una modella anoressica (in due parole: *nouvelle cuisine*).

Ecco: siete nel posto giusto. E se, nonostante tutte queste precauzioni, nel tavolo di fianco a voi c'è un bambinetto che fa casino, potete legittimamente voltarvi, guardarlo con astio ed esclamare qualcosa di molto colorito. E se le orecchie innocenti della creatura ne verranno traumatizzate, tanto meglio.