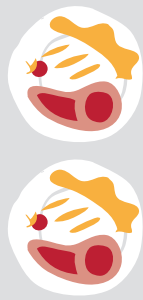


GRAVIDANZA: falsi miti e leggende metropolitane



1. IO MANGIO PER DUE

Meglio di no se non vuoi ritrovarti con un gran numero di chili che saranno poi difficili da smaltire. Il surplus di energia richiesta in questo periodo è piuttosto contenuta. Stai attenta alla qualità dei cibi (alimenti naturali che necessitano di poche manipolazioni) ma modera la quantità. L'aumento di peso deve aggirarsi tra i 7 e i 14 kg complessivi, ma sarà il medico a stabilire il tuo peso forma da mantenere.

2. SE NON SODDISFO LE MIE "VOGLIE" NASCERÀ CON UNA "VOGLIA" SULLA PELLE?

Si tratta di una vecchia diceria popolare che non ha nessun fondamento scientifico. La scienza infatti smentisce ogni collegamento tra i desideri insoddisfatti della madre e qualsiasi manifestazione cutanea del bambino.

3. STOP AL SUSHI IN GRAVIDANZA!

Meglio non esagerare d'accordo ma qualche volta te lo puoi concedere se ti viene quella voglia irrefrenabile. L'importante è essere sicura della provenienza e della serietà del ristorante, altrimenti meglio evitare. Ottimo invece mangiare pesce cotto, almeno due volte alla settimana. Il suo contenuto in omega-3, acidi grassi polinsaturi che il nostro organismo non è in grado di produrre, aiuta lo sviluppo del cervello del tuo bambino.

4. HO LA PANCIA TONDA: DICONO CHE SIA UN MASCHIO!?

Attenta a queste dicerie: pancia a punta, pancia tonda! Non c'è nessuna correlazione scientifica, MAI, tra la forma della pancia e il sesso del neonato. Lo stesso vale per la lettura della mano e altre superstizioni che è bene non ascoltare se non per divertirsi un po'. Oggi l'ecografia consente, tra il IV° e il V° mese di scoprire – se lo desideri – il sesso del tuo bambino. Vale la pena aspettare. La forma della pancia è determinata dal tono muscolare, dalla posizione dell'utero e del bambino ma anche dal numero di parti.

5. LA MIA FACCIA È ROSEA E PAFFUTA: SARÀ UNA FEMMINA!!

Ogni donna guadagna peso in modo differente in gravidanza e migliora la luminosità e la tonicità della sua pelle. Se qualcuno ti dice che avrai una femmina perché la tua faccia è il ritratto della salute, così rosa e "piena" potrebbe anche essere vero considerando che ci sono le stesse probabilità che si sbagli! Non esiste infatti nessuna correlazione! Sorridi e vivi serenamente questo periodo meraviglioso: l'unico dato certo è che la tua pelle è più splendente e compatta. Il sesso del bimbo non c'entra.

6. FARE L'AMORE È PERICOLOSO PER IL BAMBINO

Tutt'altro, l'attività sessuale durante la gravidanza non solo non è dannosa ma fa bene a entrambi i partner e anche al bambino che nascerà, a meno che ovviamente non vi siano indicazioni differenti da parte del medico. Il contatto fisico e le coccole sono il modo migliore per tranquillizzare la "futura" mamma e per far sentire partecipe il futuro papà. Man mano che la pancia crescerà si troveranno le posizioni migliori per provare piacere. Il bambino non corre nessun rischio protetto com'è dal sacco pieno di liquido amniotico.

7. NIENTE TINTURE IN GRAVIDANZA!

Si tratta di un vecchio pregiudizio basato sulle tinture di una volta che erano molto forti. Rivolgiti al tuo parrucchiere di fiducia, evita i prodotti chimici e le tinture troppo forti e richiedi una tintura naturale che non nuocia al tuo capello in questo periodo così delicato. Lo stesso vale per la lacca e la permanente: con i prodotti giusti, delicati e rispettosi del cuoio capelluto ci si può mantenere belle e a posto per tutta la gravidanza. È importante sapere che le variazioni ormonali che sono in corso in gravidanza possono far reagire in modo differente dal solito i tuoi capelli e talvolta possono comparire reazioni allergiche a prodotti che prima erano del tutto innocui.



8. ALLA LARGA DAI MOBILI LUCIDATI DI RECENTE!

Non esageriamo, si tratta solo di una bufala! In ogni caso meglio non abusare di prodotti per la pulizia che possono provocare inquinamento domestico.



9. MIO MARITO HA PAURA CHE UN ORGASMO POSSA PROVOCARE UN ABORTO

Non esiste alcuna correlazione a meno di non essere nelle ultime settimane e quindi molto vicino al momento del parto. Il piacere di un orgasmo non ha nulla a che fare con le contrazioni uterine preparatorie al travaglio.

10. LA BIRRA FACILITA LA MONTATA LATTEA

La birra contiene orzo ed è forse per questo che nella tradizione popolare veniva data alle mamme. Alcuni studi hanno documentato che l'orzo e i cereali in genere favoriscono la produzione di latte ma la birra contiene anche alcol che passa nel latte e quindi finisce al neonato, perciò è meglio evitarla. Oltretutto ad alcuni bimbi non è gradito il gusto diverso che assume il latte.

11. È FEMMINA: LE BATTE IL CUORE VELOCEMENTE...

Il battito cardiaco fetale si aggira normalmente intorno ai 120/160 battiti al minuto ma alcune persone – non si sa perché – pensano che se il cuore batte più velocemente è probabile che nascerà una femmina, più lentamente un maschio. Non c'è neppure uno studio scientifico che lo dimostri. Il battito del tuo bimbo cambierà da visita a visita in base all'età del feto e al livello di attività al momento della visita.

12. SE CAMMINO MOLTO FAVORISCO L'INIZIO DEL TRAVAGLIO: È DAVVERO COSÌ?

Fai bene a camminare per tenerti in forma ma non serve per stimolare il travaglio. Camminare a lungo e con calma è il tipo di movimento che tonifica i muscoli, aiuta la respirazione, migliora l'irrorazione del sangue e culla il bambino.

13. AUG....PICCOLO INDIANO... SE MANGI LO ZAFFERANO!

Ancora qualcuno crede che mangiando il risotto allo zafferano possa nascere un bambino dalla pelle gialla. Non vale neanche la pena di commentare credenze insensate di questo genere! Vivi serena la tua gravidanza e per qualsiasi dubbio chiedi al tuo ginecologo.

14. BRUCIORI ALLO STOMACO? SONO I SUOI CAPELLI CHE CRESCONO!

Ecco un'altra falsa verità da sfatare una volta per tutte. Non è la crescita dei capelli del tuo bambino a procurarti eventuali bruciori ma il progesterone che rilassa i muscoli dello stomaco e l'utero che cresce e spinge all'insù.

15. COLLANE E BRACCIALI SONO PERICOLOSI

Alcune leggende popolari tramandano l'errata convinzione che questi gioielli possano nuocere al bambino provocandogli solchi ai polsi o il rischio che il cordone ombelicale si attorcigli intorno al collo. Non dare ascolto a queste leggende popolari e sfoggia tranquilla i tuoi gioielli, meglio se d'oro e d'argento per evitare allergie.

