

Sfatiamo qualche mito su quei 9 mesi

Una donna incinta ha mille dubbi e domande. E spesso non trova le risposte giuste. Una giornalista di *Panorama*, che di figlie ne ha avute due, ci ha scritto sopra un libro.

Come molte donne, mentre ero in attesa delle mie due figlie mi sono fatta un sacco di domande, dal dubbio se facevo male a bere una birra fino a quello sul modo e il luogo più sicuri per partorire. Quando ho chiesto a medici o ostetriche (o, inutile negarlo, googlando compulsivamente) quasi mai la risposta mi ha soddisfatto del tutto. Così ho deciso di lanciarmi in una specie d'indagine utilizzando i ferri del mestiere: spulciando studi su riviste scientifiche, parlando con gli esperti, leggendo ciò che scrivono i colleghi, annusando l'aria che tira tra le dirette interessate (donne incinte).

Spesso mi sono imbattuta in storie affascinanti (come quella dell'ormai vituperato forcipe) e soprattutto ho visto in una luce diversa tante raccomandazioni che vengono sbrigativamente date per scontate. Per esempio: si leggono moniti sul vertiginoso calo della fertilità delle donne dopo i 35 anni e si pensa siano frutto di chissà quali evidenze scolpite nella pietra, poi si scopre che si tratta per la maggior parte di studi che fanno riferimento a secoli passati; i numeri recenti dicono che tra 20 e 34 anni cambia poco, tra 35 e 40 il declino della fertilità c'è ma è meno significativo di quanto si pensi e che a contare molto è la variabilità individuale.

Alle donne incinte viene ripetuto di «non stressarsi» che può far male al bambino, ma si resta sorpresi di scoprire quanto poco ancora si sa di come lo stress possa agire sul feto (e secondo alcune ricerche, non è detto che una mamma un po' ansiosa sia un male). Il parto in casa? Gli studi non confermano che sia più rischioso, ma la

maggior parte si riferisce all'Olanda dove c'è una lunga tradizione e un'organizzazione che li supporta. Su tanti «si fa» e «si dice» della gravidanza ho trovato cose assai diverse da come vengono raccontate. Non sono del tutto sicura che in queste circostanze «sapere» sia «potere» ma, di sicuro, per me aiuta.

(Chiara Palmerini)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Quello che alle mamme non dicono di Chiara Palmerini (Codice, 181 pagine, 13 euro).

Supplementi di vitamine
Prescritti regolarmente, ma l'utilità non è stata dimostrata. Tranne che per l'acido folico: previene la spina bifida, ma va assunto ancora prima del concepimento.

L'aumento di peso
Si parla molto di rischi, per mamma e feto, se in gravidanza i chili salgono troppo. Ma è l'obesità di partenza a costituire un problema.

Il menù della mamma
Si dice che i sapori forti diano fastidio al feto, ma nulla lo conferma. È vero invece che, una volta nati, i bambini gradiscono di più il sapore di cose già «assaggiate».

Maschi più scatenati?
Macché. Entrambi i sessi si muovono allo stesso modo nella pancia. E la mamma percepisce solo il 20% dei loro movimenti.



Oleg Kozlov / Alamy