

«Il segreto è concedersi quello che fa stare bene»

Leggende metropolitane sulla gravidanza: è vero che una donna incinta non può fare sesso?

«Falso, anzi fa bene al bambino, perché la donna rilascia l'ossitocina che è il mediatore dell'amore: i piccoli ne risentono felicemente. Si può fino al nono mese completo. È vietato solo in presenza di minacce d'aborto».

È vero che non si possono tingere i capelli?

«Falso. L'importante è utilizzare un prodotto senza ammoniaca».

È vero che non si possono bere alcolici?

«Si può bere un bicchiere di vino ogni tanto, di rado, magari un prosecco per un brindisi, un passito o una birra».

Stefania Piloni, ginecologa e divulgatrice del centro Ginecea di Milano, si sente fare quotidianamente decine di domande. «Soltanto stamattina (ieri, un sabato, ndr) ho ricevuto sei telefonate da pazienti con piccoli disturbi, volevano solo essere rassicurate: molte volte il nostro lavoro consiste nell'aiutarle a gestire lo stress, arrivano alla maternità sempre più tardi e quello diventa il loro progetto più importante».

Lei avrebbe firmato il certificato per autorizzare la corsa di Alysia Montano ai Trials di Sacramento?

«Se i suoi medici lo hanno fatto, significa che c'erano i presupposti. Penso in generale che abbia fatto bene se è quello che sentiva. Tante volte le mamme dicono ai figli: "Con tutti i sacrifici che ho fatto per te!"».

Quali sport sono controindicati?

«Fino al terzo mese è meglio stare tranquille. Dopo, serve sempre l'autorizzazione del ginecologo. No al paracadutismo, no all'arrampicata in montagna, no al tennis, sì alla corsa leggera o alla camminata, no al volley e al basket, sì agli attrezzi in palestra senza però stressare troppo la fascia addominale. È consigliato il nuoto, perché il liquido amniotico interno si bilancia con il liquido esterno, serve ad ammorbidire l'utero».

È tempo di mare: cosa fare e non fare in spiaggia?

«No al motoscafo che è sussultorio, no ai tuffi, sì alla tintarella, usando molta crema protettiva, perché la melanina in gravidanza non si distribuisce in maniera uniforme».

Con quali mezzi è preferibile spostarsi in città?

«È meglio non usare bici, scooter e modo: il problema non è il sellino, ma il pericolo che si distacchi la placenta in caso di caduta: dopo, bisogna fare un cesareo entro trenta minuti».

E quando si va fuori porta?

«Non ci sono controindicazioni a prendere l'aereo, sono le compagnie che non vogliono assumersi la responsabilità di un parto a bordo! Va benissimo il treno. E se si viaggia in macchina, bisogna mantenere la distanza di sicurezza».

El. Ser.