

Formarsi in gravidanza: attenzione alle fonti non autorevoli

Una gravidanza tranquilla, sicura e serena non può prescindere da un'attenta e corretta informazione. Va detto, però, che oggi non è semplice indirizzarsi nel verso giusto nel garbuglio di informazioni presenti sul web. Bisogna individuare le fonti giuste, quelle corrette, sia sul fronte legislativo sia medico, affinché la coppia di neo genitori possa adempiere al meglio ai propri doveri, senza però trascurare i propri diritti, altrettanto importanti ai fini delle agevolazioni a cui si può accedere.

Per facilitare la formazione, abbiamo individuato delle fonti accreditate da poter consultare per formarsi circa le tematiche più importanti in materia di gestazione.

La formazione in ambito medico

Il primo riferimento per la paziente in dolce attesa rimane chiaramente il proprio ginecologo/ostetrica. Tuttavia, il web è talmente ricco di informazioni che si tende ad attingere dai portali quotidianamente, cercando risposte ai propri dubbi e rassicurazioni alle proprie insicurezze.

Esempio pratico: sono circa 33,100 le ricerche mensili con la chiave "gravidanza" nel nostro Paese, mentre anche di più sono quelle con la chiave "gravidanza sintomi", o "gravidanza a rischio". Alle miriadi di domande a tema gravidanza come quelle che abbiamo appena citato, rispondono altrettanti portali di informazione, alcuni più autorevoli di altri. A questi si aggiungono i forum, spazi online molto utili sul fronte dell'informazione diretta perché annoverano le esperienze delle persone creando una comunità virtuale in cui ci si scambiano opinioni, consigli e solidarietà in un momento delicato in cui si ha bisogno di supporto.

Attenzione: la cosa importante è scegliere con cura le fonti da cui attingere informazioni, cercando di non incappare in fake news o in social network che forniscono notizie vaghe, soprattutto quando si tratta di capire come funziona il proprio corpo e come si svolge una gestazione dal punto di vista medico.

Comprendere il funzionamento del proprio corpo durante il periodo della gravidanza, affrontando, ad esempio, tematiche delicate come [la relazione tra l'utero retroverso e la gravidanza](#), è importantissimo, basti pensare che si tratta di una diversità anatomica che riguarda circa il 25% delle donne. Tra le chiavi di ricerca più digitate vi è proprio quella che riguarda la possibilità di rimanere incinta con l'utero retroverso, che non è una patologia, bensì una variante anatomica. Essere informati sulla condizione di utero retroverso permette soprattutto di evitare i comportamenti dannosi, che potrebbero ritardare il concepimento, ad esempio l'alcol e il fumo, nonché lo stress, le diete inadatte e le ansie.



È proprio l'alimentazione a costituire l'argomento per eccellenza per le donne incinte, poiché è da lì che derivano le ansie più comuni legate ai rischi di infezione che potrebbero mettere a repentaglio il corretto sviluppo del feto.

Ma è proprio in questo argomento che si annidano anche le insidie legate alla disinformazione, come la falsa credenza che induce molte donne a pensare che, in gravidanza, sia corretto alimentarsi per due senza essere coscienti dei pericoli legati all'insorgere del diabete gestazionale, all'obesità, ecc.

