

## Gravidanza, ecco 5 cose da non dire ad una donna che aspetta un bambino

**Autore:** Cinzia Rampino

**Data:** 05 Novembre 2014

Una donna in gravidanza, si sa, è generalmente più suscettibile del solito a causa del suo peso aumentato, della sua forma, degli ormoni ecc. ecc. Ma a che cosa servirebbe sapere ciò, se poi ci comportiamo con la delicatezza di un elefante in una cristalleria nei confronti una donna che aspetta un bambino?

Ecco allora **che cosa e quali discorsi è bene evitare con una futura mamma.**

1. Prima di tutto non dire bugie e luoghi comuni del tipo: “sei più bella che mai” o fare commenti sulla pancia. Una donna incinta lo sa come e quanto è cambiato il suo aspetto durante i mesi della gravidanza e, persino quella più serena del mondo soffre di questa **trasformazione...** soprattutto se gliela si fa notare.
2. Non dire: “è tutta colpa degli ormoni”. Questa formula, infatti, a differenza da ciò che si crede, non è affatto rassicurante, in quanto instilla nella donna incinta il dubbio di sembrare così pazza e sconsiderata da fare cose che sfuggono al suo e altrui controllo.
3. Non ripetere quella frase “dormi adesso che puoi...”. Molto spesso, infatti, una donna soffre di insonnia e, sapere che da quel momento in poi, dormirà sempre meno, non l’aiuterà a rilassarsi e vivere bene questa fase della vita.
4. Non fare domande sul [sesso in gravidanza](#). Ogni coppia subisce una trasformazione della sua dinamica sessuale quando la donna è incinta. Essere messi sotto pressione sotto questo punto di vista genera un’ansia da prestazione del tutto fuori luogo.
5. Non parlare alla futura mamma del parto. Solo una piccolissima minoranza di madri riesce a tollerare dettagli specifici del parto e si sente attratta da questi discorsi. Nella maggior parte dei casi, invece, raccontare le proprie esperienze e, soprattutto, parlare dei rischi dei dolori connessi al parto è davvero stressante per chi da lì a poco sarà in sala travaglio in prima persona.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/gravidanza-ecco-5-cose-da-non-dire-ad-una-donna-che-aspetta-un-bambino/>

Generato il 28/04/2025