



INFORMAZIONE



COMMUNITY



ESPERTI



GUIDA AGLI ACQUISTI

[Home](#) ▶ [Gravidanza](#) ▶ [Psicologia](#) ▶ Il cane: il migliore amico... della futura mamma

PSICOLOGIA

Il cane: il migliore amico... della futura mamma



Lo sostiene un recente studio condotto dall'Università di Liverpool su più di 11.000 donne in gravidanza: le donne che possiedono un cane hanno maggiori opportunità di svolgere attività fisica perché, con la scusa di portare a spasso il loro fedele amico, possono fare ogni giorno i classici 30 minuti al giorno di camminata, particolarmente salutari quando si aspetta un bebè. Ma i benefici non finiscono qui.

Cane sì, senza problemi?

"È una delle domande che prima o poi le donne in attesa ci rivolgono", esordisce Stefania Piloni, ginecologa omeopata, docente di medicina naturale all'Università di Milano: "chiedono se un cane in casa può dare problemi alla gravidanza. Se il gatto viene guardato con diffidenza, per il timore della **toxoplasmosi**, per il cane **non ci sono timori**, perché non è ospite del parassita né, se effettua **iregolari controlli** dal veterinario, può trasmettere alla mamma malattie pericolose per la gravidanza". Insomma, via libera alle carezze al nostro amico!

Sport in due

A meno che non si viva in campagna, il cane va portato a spasso almeno due volte al giorno, per 20-30 minuti, e questo presenta tanti benefici:

- innanzitutto camminare a un'andatura un po' svelta aiuta a tenere il **peso** sotto controllo e bruciare **zuccheri**, che è la prima forma di prevenzione verso patologie della gravidanza come diabete gestazionale e ipertensione;
- in più, migliora la **circolazione** e previene gonfiori alle caviglie, soprattutto quando fa caldo, poiché favorisce il ritorno venoso e linfatico e fa smaltire i liquidi ristagnanti: non per niente chi pratica attività fisica si accorge di urinare di più;
- infine, **allena il fisico** e consente di arrivare al parto più energiche e in forma.

Coccole a volontà

Tanti i benefici anche dal punto di vista **psicologico**. Il cane è un amico affettuoso, attento, sempre pronto a coccolare e farsi coccolare, a giocare e fare le feste: "Un **aspetto importantissimo** per la futura mamma, spesso preda di **sbalzi d'umore** momenti 'giù'", sottolinea la ginecologa. E poi è un animale **solidale**: se rallenti l'andatura, lui ti aspetta. Senza considerare che passeggiare insieme è molto **rilassante**, specie se si scelgono viali alberati o parchi cittadini.

Occhio alla sua gelosia!

Attenzione anche alla **psicologia del cane**. Abituato ad avere le coccole tutte per sé, potrebbe essere geloso del nuovo arrivato. Come comportarsi? Quando il bambino è ancora in ospedale, porta a casa qualche pannolino, così il cane impara a conoscere l'odore del neonato e, al suo arrivo a casa, lo riconoscerà come familiare e non avrà bisogno di andare ad annusarlo. Altra accortezza: quando il bebè torna dall'ospedale, fai in modo che il cane sia fuori, cosicché al rientro lo trovi già lì e capisca subito che non è un intruso, ma un nuovo "padrone". Infine, quando ci sarà il bambino, non lesinare coccole e carezze a Fido e continua a portarlo a spasso: capirà che gli vuoi sempre bene... e poi sarà per te l'occasione per svagarti un po' e, grazie alle passeggiate, ritornare più presto nei tuoi jeans!

Articolo di **Angela Bisceglia**

Giugno 2012