



Pre - Parto

MERCOLEDI' E SABATO ORE 11:20



A chi è rivolto il corso di

PRE - PARTO:

- La gestante che abbia superato la 12-esima settimana di gestazione, ed in possesso del certificato medico rilasciato dal proprio ginecologo.
- La neo-mamma che abbia partorito da almeno 30 giorni e sia in possesso del certificato medico rilasciato dal proprio ginecologo.

Chi non può partecipare al corso:

- La gestante con gravidanza a rischio
- La gestante già partecipante al corso, le cui condizioni fisiche siano mutate (es.: presenza di contrazioni regolari, perdite ematiche...). E' importante che la futura mamma che partecipa al corso comunichi all'istruttrice gli eventuali cambiamenti significativi del proprio stato fisico.

Che Cos'è il Pre-Parto

Pensando ad un corso di attività in acqua per gestanti si tende a mettere in primo piano i benefici che l'acqua, per le sue caratteristiche fisiche, determina nel corpo umano. In effetti l'acqua, rispetto all'elemento aria, offre una maggiore resistenza a qualsiasi tipo di movimento permettendo così alla muscolatura di lavorare più efficacemente e più intensamente, senza dover ricorrere ad un numero elevato di ripetizioni o sovraccarichi artificiali (spesso dannosi per le articolazioni della gestante). Dall'attività in acqua riceve beneficio anche l'apparato cardiocircolatorio, perché viene stimolato dal movimento e dal massaggio che essa, specie se più fredda della temperatura corporea, esercita su tutto il corpo. A contatto con l'acqua migliora l'utilizzo della propria respirazione: le bolle d'aria che si formano durante l'espiro sott'acqua permettono di verificare la qualità della respirazione stessa (durata e profondità del respiro). Ma soprattutto è importante porre l'attenzione sui benefici psicologici apportati dall'acqua; non è possibile un vero e proprio benessere fisico se non vi è quello psicologico e viceversa. La mamma in attesa, infatti, come ogni essere umano, è dotata di un corpo e di una mente inscindibili tra loro. Il pregio forse maggiore dell'acqua è proprio quello di avvolgere e di contenere globalmente chi vi si immerge, permettendo di ritrovare quell'unità primitiva tra corpo e mente che esiste prima della nascita, quando si è immersi nel liquido amniotico. Nell'acqua risulta più facile mettersi in ascolto del proprio corpo, attraverso piacevoli sensazioni che si generano a contatto con essa, percepire i confini e gli effetti provocati da ogni piccolo spostamento, da ogni piccola spinta.