

**EXCEL EVOLUTION**  
FITNESS LAB

presenta

# SportivaMente Mamma

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO



La gravidanza non deve essere considerata come una patologia né tantomeno come un periodo in cui la donna deve astenersi dalle attività che svolgeva prima del concepimento. E' fondamentale che il programma di allenamento venga progettato secondo le linee guida presenti nella letteratura scientifica affinché i benefici apportati da essa possano superare di gran lunga ogni rischio potenziale.



La nostra **PERSONAL TRAINER Ilenia Scaffidi Ingiona** vi accompagnerà nei nove mesi più emozionanti e indimenticabili della vostra vita. Dott.ssa in Scienze Motorie e laureanda in Attività Motorie Preventive e Adattate, vi seguirà nei mesi che precedono il parto adattando e personalizzando il vostro allenamento a seconda del trimestre di gravidanza che state attraversando.

I protocolli di esercizio fisico **IN GRAVIDANZA** saranno orientati a prevenire e trattare le principali problematiche e disfunzioni conseguenti alle modificazioni fisiologiche che la gestazione porta con sé, ad esempio, verranno eseguite lezioni di gruppo per favorire:

- il controllo del PESO CORPOREO e il mantenimento di un buono stato di forma fisica;
- il mantenimento della funzionalità del PAVIMENTO PELVICO e un corretto ed equilibrato tono addominale che prevenga fenomeni di diastasi dei muscoli retti dell'addome;
- il trattamento degli SCOMPENSI POSTURALI che aumentano mano a mano che la futura mamma si avvicina al termine e che potrebbero portare a rachialgie;
- L'automatizzazione dei diversi tipi di RESPIRAZIONE, fondamentali nel momento del parto;
- Il RILASSAMENTO, soprattutto negli ultimi mesi della gravidanza, indispensabile per l'ascolto corporeo e il benessere con se stesse.

Nel **POST PARTO**, avrete la possibilità di allenarvi attraverso due tipologie di lezione:

- MAMMA IN FASCIA, nella quale non dovrete separarvi dal vostro bambino, ma lui si allenerà insieme a voi all'interno di una fascia;
- BEBE' IN CARROZZINA, nella quale la carrozzina o l'ovetto rappresenteranno gli attrezzi base per l'esecuzione degli esercizi di fitness.

Queste lezioni vi permetteranno di svolgere attività fisica insieme a vostro figlio per recuperare un buon tono muscolare, restituendovi serenità e benessere fisico e psicologico.



Dal **SESTO** all'**OTTAVO MESE DI GRAVIDANZA** avrete la possibilità di beneficiare di figure professionali che vi daranno consigli efficaci e su base scientifica per prepararvi al parto e per affrontare i primi momenti insieme al nuovo arrivato.

La **PEDAGOGISTA Marta Bonetta** terrà due incontri durante il sesto mese e due incontri nei mesi successivi al parto sviluppando i seguenti argomenti:

- **L'ALLATTAMENTO**, quali dinamiche possono crearsi all'interno della famiglia e quali conseguenze pratiche e comportamentali possono emergere;
- La **GESTIONE DEL PIANTO**, come e quando intervenire nel momento cui il bambino piange o ha delle richieste particolari;
- Il **LEGAME DI FIDUCIA** tra i genitori e il bambino;
- Le **ROUTINE** e la loro importanza nella gestione del quotidiano.



Sapevate dell'esistenza della **PUERICULTRICE?**

Il nostro team vuole creare un collegamento  
tra presente e passato,  
tra tradizione e rivoluzione.

Mamma e papà non verranno preparati solo ad affrontare il momento del parto, ma verranno date loro tutte le nozioni necessarie per l'assistenza e l'igiene del bambino subito dopo la sua nascita. I due incontri previsti con questa figura socio-sanitaria ormai scomparsa nella nostra cultura verranno svolti durante il settimo mese della gravidanza e avranno come temi:

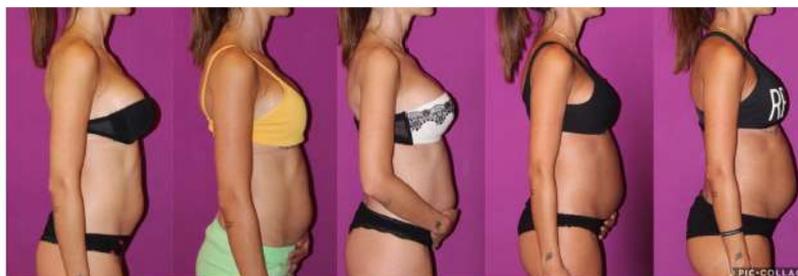
- il BAGNETTO, la medicazione dell'OMBELICO e l'ABBIGLIAMENTO del bambino;
- "Dove si trova il LIBRETTO DELLE ISTRUZIONI?"





E non poteva mancare l'**OSTETRICA**, che andrà a terminare il vostro percorso pre-parto con due incontri durante l'ottavo mese sviluppando i seguenti argomenti:

- la **VISIONE OLISTICA** della gravidanza, scoprendo le potenzialità di ogni madre. Si andrà ad analizzare il percorso fatto da ogni donna e gli eventi vissuti durante questi mesi per ricavarne un grande tesoro da poter usare nel tempo;
- Il cammino verso il **PARTO**. Si andrà a conoscere più da vicino i passi che portano verso il travaglio attraverso la capacità di ascoltare se stesse. Verrà data importanza ai vostri pensieri e alle vostre domande in un clima di condivisione e di scambio.





Nel post parto, **Marta Erbetta**, **PSICOLOGA e PSICOTERAPEUTA** sistemico-relazionale in formazione, attraverso due incontri inerenti la sfera psicologica, vi aiuterà ad affrontare l'arrivo di un nuovo membro della famiglia e i cambiamenti che questo evento porta con sé attraverso la discussione di due tematiche:

- **L'ATTACCAMENTO** e l'importanza della relazione bambino-genitori;
- **La COPPIA e la FAMIGLIA D'ORIGINE:** come gestire le relazioni dopo l'arrivo di un bambino.



Un problema frequente nel mondo femminile che tende a intensificarsi durante i nove mesi della gestazione è la ritenzione idrica. L'aumento del ristagno dei liquidi è da imputarsi a vari fattori, tra cui l'aumento fisiologico del peso, i cambiamenti ormonali e il normale aumento del progesterone all'interno dell'organismo.

Per aiutarvi a ridurre questa fastidiosa (e a volte anche dolorosa) problematica, per tutto il periodo della gravidanza avrete la possibilità di usufruire di una speciale collaborazione che abbiamo stipulato insieme a **Simona Beltrami**, **MASSAGGIATRICE** specializzata nel linfodrenaggio.

