VareseNews

Prepararsi al parto in vasca

Pubblicato: Lunedì 15 Settembre 2014

Inizia domani, 16 settembre, il corso di acquamotricità nella piscina dell'Ospedale di Gallarate.
Un percorso dedicato alle gestanti e condotto da ostetriche specializzate in acquamotricità prenatale. Il progetto si fonda su un protocollo condiviso dall'Unità operativa di Ostetricia e Ginecologia, diretta da Rita Mancini, e dall'Unità di Riabilitazione, diretta da Francesco Zaro.

Il corso ha lo scopo di facilitare la percezione e la consapevolezza del proprio corpo e del movimento e offrire alle gestanti la possibilità di accogliere e valorizzare la dimensione emotivo-affettiva della vita in un momento così delicato quale l'attesa e la nascita di un figlio.

Il corso si svolge in otto incontri, di cui 7 in vasca, rivolti a piccoli gruppi di **sei partecipanti ciascuno.** La prima lezione inizia **domani martedì per il primo gruppo e giovedì per il secondo gruppo**. **L'acquamotricità prenatale riduce molti disturbi tipici della gravidanza**, tra questi dolori lombari e disturbi muscolo-scheletrici, stitichezza, patologia emorroidaria, crampi muscolari e ritenzione idrica.

Per aderire al programma in acqua non è necessario saper nuotare, poiché lo scopo principale del corso è quello di promuovere l'attività motoria e di sensibilizzare la donna verso quei sentimenti, quali l'affettività, il fidarsi, l'affidarsi e l'accudimento, che accompagnano il percorso nascita.

Per iscriversi al corso o ricevere informazioni è possibile telefonare al numero 0331 751356 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 o inviare una e- mail a raffaella.tedesco@aogallarate.it

Questa attività è complementare al corso tradizionale di accompagnamento alla nascita, corso che l'Ostetricia assicura e organizza mensilmente per offrire alle future mamme una preparazione teorico pratica al fine di migliorare e supportare la nascita e la genitorialità.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it