

ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA I BENEFICI PER MADRE E BAMBINO



AUS Niguarda Onlus
in collaborazione con il Centro Spazio Vita Niguarda
e la Diabetologia dell'ASST
Grande Ospedale Metropolitano di Niguarda
ORGANIZZA

**Corsi di acquaticità in gravidanza
aperto alle gestanti con diabete**



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia



AUS
Associazione Unità Spinali
Niguarda Onlus

EFFETTI E VANTAGGI PER LA MADRE

L'attività in acqua vivifica corpo e anima, i massaggi in acqua oltre ad essere piacevoli hanno notevoli effetti terapeutici:

il sistema cardiocircolatorio viene rinvigorito, la circolazione e la respirazione migliorate, i muscoli diventano elastici e le articolazioni flessibili.

L'acqua calda, inoltre, aiuta a recuperare energie, pulisce la pelle e concilia il sonno, **contribuisce a calmare la tensione** e trovare sollievo anche dal sovraccarico dato dal maggiore peso dell'ultimo periodo di gravidanza.

Gli effetti a livello psicologico dati dalla pratica in acqua, per mezzo della meditazione, del rilassamento e della visualizzazione, **aiutano la madre ad entrare in profondo contatto con il proprio sentire** e ad assumere un atteggiamento consapevole e positivo nei confronti del proprio corpo e del bambino.

EFFETTI E VANTAGGI PER IL BAMBINO

I muscoli si rilassano e le tensioni si allentano.

La respirazione della mamma, più lenta e profonda, l'armoniosità del movimento in acqua e la riduzione del peso, le permettono un **risparmio di energie preziose** per l'accudimento del bambino oltre che un **generale e prolungato senso di pace e di serenità**



ATTIVITA' FISICA IN ACQUA E DIABETE MELLITO: I PERCHE' DI UNA PROPOSTA

L'esercizio motorio, oltre agli effetti positivi generali a livello psico-fisico, svolge un'azione rilevante specificamente sul metabolismo glucidico migliorando la sensibilità insulinica e riducendo il livello di glucosio nel sangue, nell'immediato e a medio-lungo termine.

Questo è di grande importanza in una situazione come la gravidanza, tipicamente caratterizzata da uno stato di fisiologica resistenza all'insulina: questa insulino-resistenza viene, di solito, facilmente compensata nelle gestanti con normale funzionalità del pancreas endocrino (e quindi regolare produzione di insulina), ma rappresenta un problema in presenza di una funzionalità non ottimale.

In questi casi è infatti possibile che compaia un Diabete Gestazionale (una forma di Diabete Mellito legato allo stato di gravidanza con possibili conseguenze negative a livello materno e fetale).

Migliorando la sensibilità all'insulina, l'esercizio fisico può quindi svolgere una funzione terapeutica, aiutando a prevenire il Diabete Gestazionale e, nel caso questo si sviluppasse comunque, riducendo la necessità di ricorrere a terapia insulinica, e permettendo di controllarlo più efficacemente.



Analogamente anche **gestanti con diabete** pre-esistente al concepimento, sia di tipo 1 che di tipo 2, possono trarre giovamento da una regolare attività fisica **ottenendo:**

- **riduzione del fabbisogno insulinico**
- **maggiore stabilità glicemica**
- **contenuto aumento ponderale**

Nello specifico **le attività in acqua sono particolarmente indicate** in quanto:

- **permettono un minore carico sulle articolazioni**
- **nessun rischio di caduta o di traumi addominali**
- **permettono un effetto positivo della pressione idrostatica, con conseguente riduzione di edemi e valori pressori.**



Partendo da queste premesse, il Centro Interdisciplinare Diabete e Gravidanza dell'Ospedale Niguarda, in collaborazione con AUS Niguarda Onlus e Spazio Vita Niguarda, propone **un corso di acquaticità rivolto a tutte le donne in gravidanza aperto anche alle gestanti con diabete** (sia Gestazionale che pre-Gestazionale di tipo 2 o 1).

Per consentire di svolgere l'**attività in acqua con la massima sicurezza** il corso prevede il coinvolgimento di specialisti diabetologi che seguiranno il corso insieme alle ostetriche e ai professionisti del nuoto e acqua fitness.

Il corso prevede:

- **Un modulo introduttivo con gli specialisti della diabetologia sulla gestione del controllo glicemico, seguito da rivalutazioni successive durante il corso**
- **La presenza per tutta la durata del corso di una ostetrica e di un'istruttrice di nuoto**
- **Una parte teorica di preparazione al parto**
- **Una temperatura di 32° gradi costanti in acqua**
- **Da 6 a 12 incontri a partire dalla 24° settimana di gestazione**
- **Copertura assicurativa**
- **La ricevuta di defiscalizzazione**

Costi:

- **6 lezioni € 180,00 (da 75 min. ciascuna)**
- **12 lezioni € 330,00 (da 75 min. ciascuna)**



I BENEFICI POSSO ESSERE COSÌ RIASSUNTI:

Riduzione:

- lombalgia
- crampi da affaticamento
- sovraccarico delle articolazioni
- frequenza cardiaca e minor pressione rispetto agli esercizi a terra
- edemi agli arti inferiori
- stitichezza
- riduzione e prevenzione di ansia e preoccupazione

Miglioramento:

- tono muscolare generale
- allungamento muscoli della schiena
- consapevolezza della zona perianale
- postura
- mobilitazione bacino e colonna vertebrale
- capacità aerobica
- bilancio energetico con vantaggi sul contenimento del peso corporeo
- rilassamento
- consapevolezza del corpo

AUS Niguarda Onlus

L'Associazione Unità Spinale (AUS) ha sede all'interno del Centro Spazio Vita Niguarda e opera a supporto dell'Unità Spinale dell'Ospedale Niguarda con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone con lesione midollare.

L'Associazione, in collaborazione con il Centro Spazio Vita Niguarda, offre supporto informativo e organizza diverse attività e corsi sportivi specifici per persone con disabilità motoria e particolari fragilità.

Visita il sito www.ausniguarda.it per avere maggiori informazioni sui corsi sportivi e le attività organizzate da AUS Niguarda Onlus



AUS

Associazione Unità Spinale
Niguarda Onlus

Per info e iscrizioni:

Segreteria AUS Niguarda c/o Centro Spazio Vita Niguarda
Piazza Maggiore, 3 - 20162 Milano

Tel. 02 6472490 e-mail: segreteria@ausniguarda.it
dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

**ASST Grande Ospedale Metropolitano di Niguarda. P.zza Ospedale Maggiore 3
20162 - www.ospedaleniguarda.it - Tel 02 64441**



AUS

Associazione Unità Spinale
Niguarda Onlus

**AUS Niguarda Onlus - Associazione Unità Spinale c/o il Centro Spazio Vita
Niguarda, P.zza Ospedale Maggiore 3 - 20162 - www.ausniguarda.it
Tel. 02 6472490 - segreteria@ausniguarda.it**



SPAZIO VITA
NIGUARDA

**Centro Spazio Vita Niguarda, P.zza Ospedale Maggiore 3 20162 Milano
c/o Unità Spinale dell'ospedale Niguarda - www.spaziovitaniguarda.it
Tel. 02 6472490 - segreteria@spaziovitaniguarda.com**