



# NUOTO GESTANTI

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

## IL CORSO

Dieci incontri settimanali di due ore, in cui sono previsti momenti di lavoro fisico (soprattutto in acqua) e momenti informativi e di confronto. L'obiettivo è accompagnare le donne in attesa di un bimbo a percepire e valorizzare i cambiamenti fisici ed emotivi della gravidanza, a favorire momenti di ascolto interiore, a rinforzare la fiducia nella loro capacità di far nascere il proprio figlio. Sono previsti anche incontri in coppia.

## IL PROGRAMMA

1. Postura, percezione corporea. Lavoro in acqua.
2. Mobilizzazione della colonna vertebrale e del bacino. Ascolto ed osservazione del respiro. Lavoro in acqua.
3. Esercizi che favoriscono la percezione e la conoscenza del pavimento pelvico. Lavoro in acqua.
4. Lavoro di gruppo: il cambiamento. Lavoro in acqua.
5. Il bambino. Lavoro in acqua.
6. Considerazioni sull'allattamento. Lavoro in acqua.
7. Esercizio di rilassamento. Lavoro di gruppo: il dolore. Lavoro in acqua.
8. Le fasi del travaglio: aspetti pratici. Lavoro in acqua.
9. Travaglio: posizioni antalgiche, massaggi. Lavoro in acqua.
10. Il parto e l'accoglienza del neonato. Lavoro in acqua.

Il programma del corso verrà svolto in palestra durante la prima ora e poi proseguirà in piscina. Sono aperti anche alla coppia gli ultimi tre incontri, uno dei quali si terrà in piscina. Nell'acqua, grazie alla spinta idrostatica, la percezione del peso corporeo sulle articolazioni diminuisce notevolmente e ciò facilita ed amplia le possibilità e le modalità di movimento. Il maggior consumo di ossigeno stimola naturalmente la respirazione, gli esercizi sul respiro ne aumentano la consapevolezza e facilitano l'armonia con il movimento. Sarà messo a disposizione del materiale informativo (dispense, articoli di giornale, informazioni su conferenze etc.) che sarà d'aiuto al confronto nel gruppo.

Dopo le nascite è previsto un incontro con l'ostetrica (la data verrà decisa dalle mamme): sarà l'occasione per ritrovarsi, per conoscere i neonati e per verificare quanto il corso sia stato utile.

**10 INCONTRI CON PERSONALE  
SPECIALIZZATO**

**ATTIVITÀ IN ACQUA E IN PALESTRA**

**3 INCONTRI APERTI**

**PISCINA BACONE**  
VIA PICCINNI, 8 - MILANO  
TEL. 02 29400393

[www.milanosport.it](http://www.milanosport.it)

 [comune.milanosport](https://www.facebook.com/comune.milanosport)

 [@infoMilanosport](https://twitter.com/infoMilanosport)

 [@milanosport\\_official](https://www.instagram.com/milanosport_official)



**MILANOSPORT**

OVUNQUE C'È SPORT