



MOVIMENTO *in gravidanza*

Scheda 14

Restare in movimento prima e dopo il parto

Si può fare attività fisica in gravidanza?



Tutte le linee guida scientifiche consigliano di svolgere attività fisica durante la gravidanza, a motivo dei numerosi benefici che possono essere ottenuti anche con un'attività motoria di base.

Tra i vantaggi riconosciuti, mantenersi attive e fare movimento consente di:

- **Controllare il peso corporeo**
- **Rinforzare la muscolatura della schiena**
- **Ridurre le probabilità di problematiche fetali**

Quanta attività fisica

Le raccomandazioni scientifiche indicano che bastano solo **30 minuti al giorno di attività fisica** per ottenere dei benefici per la salute, ma anche meno può comunque essere utile.

L'importante è mantenere una certa regolarità nell'attività, evitando giornate o periodi di più giorni di completa inattività.

➔ *In ogni caso anche poco è meglio di niente!*



Quale attività fisica

Se non pratici già abitualmente attività fisica, chiedi a un professionista che possa darti indicazioni specifiche.

Se già svolgi attività fisica, continua a svolgerla regolarmente modulando in base a come ti senti la frequenza, la durata e l'intensità.

Yoga e ginnastica in acqua sono ottime attività da svolgere in gravidanza ma anche cammino, nuoto, ballo ed esercizi con gli elastici.

Dal 2° trimestre in poi preferisci attività in cui non devi rimanere supina (a pancia in su) per un tempo prolungato.



Dopo il parto



Continua a muoverti e riprendi l'attività gradualmente, ritagliandoti alcuni momenti durante la giornata.

Componi una semplice sequenza di esercizi, per esempio alcune rotazioni del busto, alzate dalla sedia, qualche ripetizione di addominali, da svolgere quando ti è possibile. Rinforzare l'addome è particolarmente importante dopo il parto.

➔ *Ricorda che anche poco è meglio di niente!*

