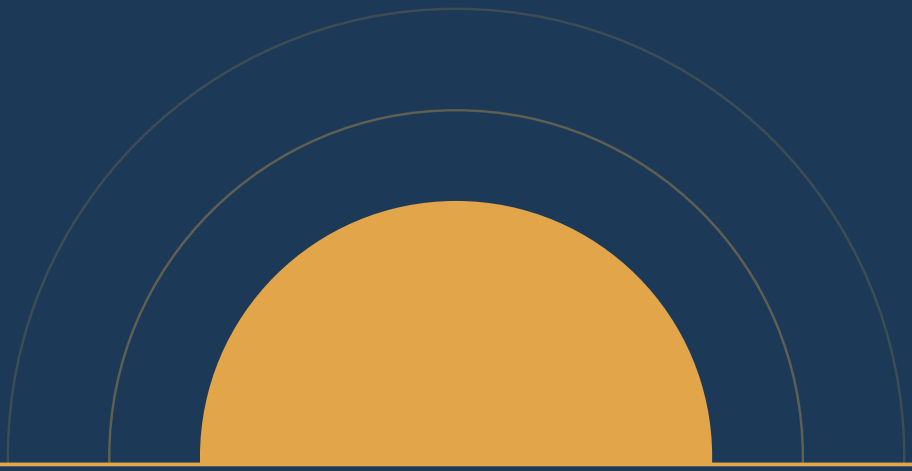
Mamavela

Muoversi in gravidanza

Un programma di movimento trimestre per trimestre basato sulle indicazioni di OMS e ACOG, con i segnali per fermarsi.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Benvenuta 3

- Come usare questo libro 4
- Qualche parola prima di iniziare 4

Capitolo 1 – Perché muoversi fa bene in gravidanza 5

- In breve 5
- I benefici elencati dalle raccomandazioni e dalla ricerca 5
- Ogni minuto conta 6
- Perché proprio adesso 7

Benvenuta

Stai facendo crescere una persona, e il tuo corpo fa ogni giorno un lavoro straordinario. Da qualche parte tra il test positivo e il momento in cui terrai in braccio il tuo bambino, probabilmente ti chiederai se puoi continuare a correre, se lo yoga è una buona idea, perché la schiena ti fa male già alle quattro del pomeriggio e se ti puoi ancora sdraiare sulla schiena per un esercizio di allungamento. Forse hai letto dieci risposte diverse su dieci forum diversi, e una zia, una collega e la vicina di casa te ne hanno date altre tre.

Questo libro ti dà una risposta calma e affidabile per ognuna di queste domande. Si basa solo su ciò che dicono davvero le istituzioni. In Italia, prima di tutto, il Ministero della Salute, con la pagina «Donna e attività fisica» e con le **Linee di indirizzo sull'attività fisica** nella revisione del 2021, che dedicano un capitolo intero alle donne in gravidanza e in allattamento; l'Istituto Superiore di Sanità, con la linea guida nazionale **Gravidanza fisiologica** (Sistema nazionale linee guida, Parte 1 e Parte 2) e il portale ISSalute. Accanto a loro, le grandi raccomandazioni internazionali su cui si appoggiano anche gli esperti italiani: le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) del 2020, il documento del Collegio americano degli ostetrici e ginecologi (ACOG), il servizio sanitario britannico (NHS) con i Chief Medical Officers e il NICE, e la linea guida canadese congiunta della Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada e della Canadian Society for Exercise Physiology (SOGC/CSEP). Quando uno studio scientifico aggiunge qualcosa di utile, lo trovi citato per nome, con il suo DOI, nella bibliografia alla fine.

Questo libro è per te, chiunque tu sia e comunque sia iniziata questa gravidanza: un primo figlio o un quarto, una gravidanza arrivata dopo un percorso di procreazione medicalmente assistita (PMA) o dopo una perdita, con un compagno, con una compagna, con una persona di fiducia o da sola. E arriva con una promessa: niente sensi di colpa. Se ami muoverti, troverai un programma. Se sei esausta, hai la nausea o semplicemente non ne hai voglia, troverai il permesso di fare meno, e la certezza che anche una breve passeggiata conta. Comunque nascerà il tuo bambino, con un parto vaginale o con un cesareo, programmato o no, con o senza epidurale, sarà la nascita giusta per te e per lui.

Poi il libro trasforma le raccomandazioni in qualcosa che puoi fare davvero: una raccolta di 30 movimenti descritti passo per passo con parole semplici, programmi settimanali per ogni trimestre, un capitolo dedicato alla schiena, al bacino e al sonno, e un diario di 12 settimane con le caselle da spuntare.

> **Prima di tutto**
>
> Questo libro informa e mette in ordine; non sostituisce la tua ostetrica, il tuo ginecologo, il medico di medicina generale o il fisioterapista. Tutte le raccomandazioni citate partono dallo stesso punto: una gravidanza senza complicazioni e un colloquio con il professionista che ti segue. Il Ministero della Salute lo dice con chiarezza: i benefici del movimento valgono «se non ci sono controindicazioni specifiche». Mostra questo libro a chi ti segue, racconta che cosa vuoi

> fare e adatta tutto a quello che ti dice.

Come usare questo libro

- **Leggi prima i capitoli da 1 a 5.** Spiegano che cosa dicono le raccomandazioni, chi non dovrebbe fare attività o dovrebbe adattarla, i segnali che significano «fermati e chiama» e come capire quanto ti stai impegnando.
- **Poi vai al programma del tuo trimestre** (capitoli 9, 10 o 11). Ognuno propone due percorsi: uno se prima della gravidanza non eri regolarmente attiva, uno se lo eri.
- **Usa la raccolta di esercizi (capitolo 8)** come riferimento passo per passo.
- **Stampa o compila il diario (capitolo 16)** e le liste di controllo (capitolo 17). Spuntare una casella è un piccolo piacere; dodici settimane di caselle spuntate diventano un'abitudine.

Qualche parola prima di iniziare

- **Settimane di gravidanza.** In Italia le settimane si contano dal primo giorno dell'ultima mestruazione, come fanno l'ecografista e il ginecologo. «20 + 3» significa 20 settimane compiute e 3 giorni. Quando questo libro dice «dalla 20ª settimana», intende questo conteggio.
- **Trimestri.** In questo libro il primo trimestre arriva fino a circa 13 settimane, il secondo va dalla 14ª alla 27ª settimana, il terzo dalla 28ª settimana alla nascita.
- **Chi ti segue.** Con questa espressione intendiamo tutti i professionisti che accompagnano la tua gravidanza: l'**ostetrica** (del consultorio familiare, dell'ospedale o libera professionista), il **ginecologo**, il **medico di medicina generale** e, se serve, uno specialista o un ambulatorio per la gravidanza a rischio. Nel Servizio sanitario nazionale puoi farti seguire in una gravidanza fisiologica anche dall'ostetrica del consultorio.
- **Consultorio familiare.** Il servizio sociosanitario di base della tua ASL, con ostetriche, ginecologi, psicologi e assistenti sociali. È lì che, di solito, si tengono gratuitamente gli incontri di accompagnamento alla nascita e molti percorsi per il pavimento pelvico e il dopo parto.
- **Punto nascita.** L'ospedale o la clinica in cui hai scelto di partorire, con il suo pronto soccorso ostetrico-ginecologico, aperto giorno e notte per le urgenze della gravidanza.
- **Fisioterapista.** Il professionista della riabilitazione; alcuni si occupano in particolare di gravidanza, di dolore lombo-pelvico e di pavimento pelvico. Per il perineo, in molti consultori e ospedali lavorano anche ostetriche formate nella riabilitazione del pavimento pelvico.

Capitolo 1 – Perché muoversi fa bene in gravidanza

In breve

Per una gravidanza senza complicazioni, le grandi istituzioni sanitarie sono d'accordo su tre punti.

1. **Muoversi è sicuro.** Le Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute scrivono che, in assenza di complicazioni ginecologiche od ostetriche o di altre controindicazioni, l'attività fisica è «sicura e desiderabile» per tutte le donne incinte, che devono essere incoraggiate a continuare o a iniziare un programma di attività. L'ACOG usa quasi le stesse parole: in assenza di complicazioni o controindicazioni, l'attività fisica in gravidanza è sicura e auspicabile. L'NHS lo dice in modo semplice: l'esercizio fisico è sicuro per te e per il tuo bambino. E l'infografica dei Chief Medical Officers britannici aggiunge: non ci sono prove di danni.
2. **Muoversi fa bene a te e al bambino.** I benefici sono documentati, non soltanto sperati (vedi la tabella qui sotto).
3. **Le vecchie paure non sono state confermate.** L'ACOG osserva che i timori che l'attività regolare in gravidanza possa causare un aborto spontaneo, una crescita insufficiente del feto, lesioni muscolo-scheletriche o un parto pretermine non hanno trovato conferma nelle donne con gravidanza senza complicazioni. Sulla pagina per le pazienti lo scrive senza giri di parole: l'attività fisica non aumenta il rischio di aborto spontaneo, di basso peso alla nascita o di parto prematuro. L'ISS, sul portale ISSalute, scrive che iniziare o continuare un'attività fisica moderata, come nuotare o camminare, non è associato a eventi avversi ed è raccomandato per l'intera gravidanza.

I benefici elencati dalle raccomandazioni e dalla ricerca

Beneficio	Chi lo dice
Minor rischio di diabete gestazionale	Ministero della Salute (Donna e attività fisica; Linee di indirizzo 2021); OMS 2020; ACOG; Chief Medical Officers britannici
Minor rischio di pre-eclampsia e di ipertensione in gravidanza	Ministero della Salute; OMS 2020; ACOG; Chief Medical Officers
Minor rischio di nascita pretermine	Ministero della Salute (Donna e attività fisica); Linee di indirizzo 2021 («sembra»)
Meno varici e minor rischio di trombosi venosa profonda	Ministero della Salute (Donna e attività fisica)
Aumento di peso più contenuto	Ministero della Salute; Linee di indirizzo 2021; OMS 2020; ACOG

Beneficio	Chi lo dice
Minor rischio di bambino troppo grande per l'età gestazionale (macrosomia)	Linee di indirizzo 2021
Meno mal di schiena e dolore al bacino	Linee di indirizzo 2021; ACOG
Meno perdite di urina (con gli esercizi del pavimento pelvico)	Linee di indirizzo 2021; OMS 2020; revisione Cochrane 2020
Travaglio forse più breve	Linee di indirizzo 2021 («sembra permettere»)
Minor rischio di taglio cesareo, più parti vaginali	ACOG
Meno stanchezza, stress e depressione; dopo il parto meno ansia e depressione	Ministero della Salute; OMS 2020; ACOG
Cuore, circolazione, forza, coordinazione ed equilibrio migliori	Linee di indirizzo 2021; ACOG
Sonno e umore migliori	Chief Medical Officers; NHS
Nessun aumento di morte in utero, complicazioni del neonato o effetti sul peso alla nascita	OMS 2020

La linea guida canadese riassume le sue prove con parole forti: seguirla può ridurre di almeno il 25% il rischio di malattie legate alla gravidanza come la depressione, e del 40% il rischio di diabete gestazionale, ipertensione e pre-eclampsia.

> **Una parola gentile su questi numeri**
>
> Descrivono gruppi di donne negli studi, non una promessa per una singola gravidanza. Muoverti bene migliora le tue probabilità, ma non ti rende responsabile di ogni esito. Molte donne attivissime sviluppano comunque un diabete gestazionale o una pre-eclampsia, e questo non è mai un fallimento personale.

> **È normale non avere voglia di muoversi?**
>
> Sì. Stanchezza e nausea fanno parte di molte gravidanze, e ad alcune donne viene consigliato il riposo. Non fare attività non è un fallimento e non fa di te una cattiva madre. Le Linee di indirizzo del Ministero ripetono un messaggio chiave: fare un po' di attività fisica è meglio di niente, e qualsiasi tipo di movimento conta. L'NHS lo dice con gentilezza: se non riesci a fare 150 minuti a settimana, fai quello che puoi. Nelle giornate più difficili, anche la respirazione sul fianco del capitolo 8 conta come prendersi cura di sé.

Ogni minuto conta

L'ACOG distingue l'**attività fisica** (qualsiasi movimento: portare la spesa, fare le scale, il giardinaggio) dall'**esercizio fisico** (sessioni pianificate e strutturate). Contano entrambi. Il Ministero della Salute elenca, per l'adulto, attività quotidiane come camminare a passo svelto, fare le scale a piedi, andare al lavoro in bicicletta, portare a spasso il cane o ballare, che diventando abitudini si mantengono più facilmente nel tempo. In gravidanza, alcune di queste vanno adattate (sulla

bicicletta torniamo nel capitolo 6), ma l'idea resta: scendere una fermata prima, fare due passi dopo pranzo, salire a piedi un piano invece dell'ascensore. I Chief Medical Officers britannici lo dicono in cinque parole: ogni attività conta, ogni minuto conta.

Perché proprio adesso

Le Linee di indirizzo del Ministero osservano che la gravidanza è un momento ideale per adottare uno stile di vita sano, sia perché la motivazione aumenta, sia perché le visite sono più frequenti. Per le donne sedentarie, o che non hanno mai fatto sport, la gravidanza può essere lo stimolo per iniziare, con la consapevolezza dei benefici per la futura mamma e per il nascituro. Il Ministero aggiunge un'osservazione che va oltre i nove mesi: lo stile di vita dei genitori, fin da prima del concepimento e durante la gestazione, ha un ruolo chiave nella salute del bambino negli anni successivi. Le abitudini che costruisci adesso, come la passeggiata quotidiana, potranno diventare quelle della famiglia: le Linee di indirizzo citano il fitwalking e il nordic walking come occasioni di attività in famiglia anche dopo il parto.

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 72 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/attivita-fisica-in-gravidanza/

Pagamento unico, PDF subito.