Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Giugno 2020



Consigli per una gravidanza attiva e per il periodo successivo al parto

Impressum

Editrice
Promozione Salute Svizzera

Autori

Concetto:
Katharina Quack Lötscher,
Medico specialista FMH in prevenzione e sistema sanitario

Assistenza tecnica:
Florian Koch, Promozione Salute Svizzera
Susanne Gysi Arrenbrecht, BGB Schweiz
Mirjam Stauffer/Käthi Zavagni-Roelly, physioswiss
Petra Spalding/Gabriela Meier/Annatina Schorno-Pitsch, pelvisuisse
Manuela Schori/Patrizia Spagnuolo, Inselspital, servizio di fisioterapia
Judith Krucker/Annatina Lehnherr/Katrin Roos, BeBo Schweiz
Franziska Schläppy, Federazione delle levatrici e Haute École de Santé Vaud (HESAV)

Redazione:
Christa Rudolf von Rohr/Thomas Brändli, Promozione Salute Svizzera

Materiale fotografico
Crunch Sagl

Informazioni
Promozione Salute Svizzera, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna,
tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch,
www.promozionesalute.ch

Numero d'ordinazione
02.0312. IT 06.2020

Scarica PDF
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

© Promozione Salute Svizzera, giugno 2020

Indice

In forma durante la gravidanza e nel primo anno dopo il parto 3

Attività che provocano un leggero fiatone 4

Conoscere il pavimento pelvico 5

Ginnastica in gravidanza 6

Propriocezione del pavimento pelvico dopo il parto 9

Esercizi per rinforzare il pavimento pelvico 10

Ripresa dell'attività fisica 12

Il presente volantino può essere consultato in combinazione con i video degli esercizi, disponibili su www.promozionesalute.ch/Promozione-precoce-della-salute. Gli esercizi di ginnastica descritti in questo volantino sono generalmente raccomandati per le donne in gravidanza e dopo il parto. Per motivi di sicurezza, tuttavia, è necessaria una valutazione personale da parte del/la suo/a ginecologo/a o della sua ostetrica. In caso di dolori o malessere l'esercizio deve essere interrotto immediatamente e, se necessario, occorre contattare il personale medico specializzato. Promozione Salute Svizzera declina ogni responsabilità.

In forma durante la gravidanza e nel primo anno dopo il parto

In questo opuscolo le mostriamo come mantenersi in forma durante la gravidanza e dopo il parto.

Le consigliamo di dedicare 20-30 minuti al giorno all'attività fisica, arrivando fino al punto di sentire il fiato un po' corto. L'esercizio fisico è utile per prevenire disturbi alla schiena e alle gambe. Inoltre concilia il sonno e la aiuterà a rimettersi rapidamente in forma dopo il parto. L'attività fisica favorisce anche il sano sviluppo del bambino.

Se è già abituata a fare molto movimento, può continuare a praticare attività fisica normalmente fin quando si sente bene.

Se invece fino ad ora non si è dedicata molto all'esercizio fisico, vogliamo motivarla a cominciare. Farà bene sia a lei che al suo bambino.

Mantenere una postura eretta durante le attività quotidiane e respirare consapevolmente con l'addome più volte al giorno è già un primo passo importante. L'esercizio quotidiano all'aria aperta favorirà il suo benessere.

Buon divertimento.

Ricordi...

... di bere da 3 a 5 dl di acqua* o tè non zuccherato durante l'esercizio fisico.



* In Svizzera l'acqua del rubinetto ha un buon sapore ed è igienicamente ineccepibile.

Consiglio per le persone di riferimento

Conceda ogni settimana alla sua partner delle pause, più o meno lunghe, da dedicare al movimento e all'attività fisica. Approfitti di questi momenti per rafforzare il suo legame con la bambina/il bambino.

Attività che provocano un leggero fiatone

Attività fisica consigliata **durante la gravidanza**

2 ore e mezza alla settimana a media intensità

Idealmente ripartite su più giorni alla settimana, ad esempio:


Bicicletta


Camminata veloce


Ballo


Nuoto o acquagym

Attività integrative


Stretching


Allenamento muscolare leggero


Allenamento del pavimento pelvico

Attività fisica consigliata **dopo il parto**


Passeggiata giornaliera


Ripresa del tono uterino


Allenamento del pavimento pelvico

Attività fisica consigliata **per l'attivazione del pavimento pelvico**


Passeggiata giornaliera


Allenamento muscolare leggero


Stretching


Allenamento del pavimento pelvico

Attività fisica consigliata **per il periodo successivo all'attivazione del pavimento pelvico**

2 ore e mezza alla settimana a media intensità

Idealmente ripartite su più giorni alla settimana, ad esempio:


Bicicletta


Camminata veloce


Ballo


Nuoto o acquagym

oppure

1 ora e un quarto alla settimana ad alta intensità

Idealmente ripartite su più giorni alla settimana, ad esempio:


Sci di fondo


Bicicletta veloce


Step


Camminata in salita

Attività consigliate


Allenamento del pavimento pelvico

Attività integrative


Allenamento muscolare leggero


Stretching

Conoscere il pavimento pelvico

Il pavimento pelvico svolge un ruolo importante in gravidanza, prima e dopo il parto. Ecco perché vogliamo presentarle il pavimento pelvico con un esercizio che può eseguire in qualsiasi momento.

Si sieda con la schiena dritta su una sedia dura, con i piedi appoggiati a terra alla larghezza dei fianchi. Se vuole, può appoggiare le mani sul ventre e chiudere gli occhi. Inspiri ed espiri lentamente. Quando inspira, lasci che l'aria entri nell'addome. Quando espira, chiuda l'ano e la vagina e contragga i muscoli del pavimento pelvico verso l'interno e verso l'alto. Mantenga i muscoli in tensione mentre espira lentamente. Alla successiva inspirazione, rilassi di nuovo completamente il pavimento pelvico. Consigliamo di ripetere questo esercizio 10 volte, se possibile 2-3 volte al giorno.



Può essere utile immaginare la vagina come un ascensore che sale e scende nel corpo, o di voler trattenere un tampone all'interno del corpo. Il pavimento pelvico si contrae anche quando si cerca di evitare delle flatulenze.



Consigli quotidiani per preservare il pavimento pelvico

- Chinarsi ed alzarsi mantenendo la schiena dritta
- Quando si starnutisce e si tossisce: contrarre il pavimento pelvico prima di starnutire e tossire
- In fase di minzione e di evacuazione, cercare di non spingere ma piuttosto di rilassare la muscolatura
- Mantenere una postura ben eretta mentre si spinge il passeggino

Qui trova il video introduttivo «Pavimento pelvico»

Ginnastica in gravidanza

Se sta vivendo una gravidanza senza complicazioni, può svolgere attività fisica senza limitazioni. L'attività fisica non ha effetti negativi sul suo bambino. Se ha dei dubbi, si rivolga al medico o all'ostetrica.

L'esercizio fisico durante la gravidanza aiuta tra l'altro a prevenire e contrastare problemi alla schiena e alle gambe. Le permette inoltre di dormire meglio e l'aiuterà a rimettersi in forma più velocemente dopo il parto. L'attività fisica favorisce il sano sviluppo del bambino.

Tuttavia, sono sconsigliati gli sport che comportano un elevato rischio di caduta, come ad esempio l'equitazione o lo sci, gli sport di squadra che implicano il rischio di scontri e le immersioni in profondità. Le escursioni fino a circa 2000 metri sul livello del mare si possono affrontare senza problemi.

Se le piace ascoltare la musica, metta le sue canzoni preferite mentre si allena. L'ideale sarebbe eseguire gli esercizi 3-4 volte a settimana.

Se non si sente bene o avverte dolore, interrompa l'esercizio e si riposi. Riprenda soltanto quando si sentirà bene del tutto.

Riscaldamento

Si metta in piedi, con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi, e si immagini che un filo la tiri dalla testa verso l'alto. Cammini sul posto per 100 passi (circa 1 minuto). Accompagni il movimento con le braccia piegate. Continui a respirare regolarmente. Faccia altri 100 passi sul posto alzando il più possibile le ginocchia. Alla fine, rilassi entrambe le gambe.



Rinforzo delle gambe

Si metta in piedi, con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi e le mani sui fianchi. Sposti la gamba destra in avanti di un passo. Rilassi le spalle, inspirando ed espirando regolarmente. Pieghi le ginocchia, quindi stenda nuovamente le gambe e torni alla posizione di partenza, con un piede in avanti e uno dietro. Ripeta gli affondi per 10 volte, quindi cambi lato.



Rinforzo della schiena

Si metta in piedi, con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi e le punte dei piedi e le ginocchia rivolte in avanti. Si pieghi leggermente sulle ginocchia. Inclini il busto leggermente in avanti. Nel fare questo movimento, presti attenzione a mantenere la schiena dritta (non concava), il collo deve seguire la linea della colonna vertebrale. Incroci gli avambracci davanti al petto. Durante l'esercizio, fissi un punto sul pavimento circa 2 metri più avanti dei suoi piedi. Sollevi le braccia incrociate fino alle orecchie, abbassando le spalle. Riporti le braccia al petto. Continui a respirare regolarmente. Ripeta l'esercizio per 10 volte, quindi rilassi le braccia e le gambe.





Rinforzo del pavimento pelvico

Si metta a terra a quattro zampe. Tenga le ginocchia alla larghezza dei fianchi e appoggi il dorso dei piedi a terra. Le mani sono appoggiate a terra all'altezza delle spalle. Fissi il pavimento. Inspiri ed espiri regolarmente e mantenga l'addome rilassato. La schiena rimane dritta.

Quando espira, chiuda l'ano e la vagina e contragga i muscoli del pavimento pelvico verso l'interno e verso l'alto. Allo stesso tempo, tiri in dentro l'addome verso la colonna vertebrale. Percepirà un movimento nel bacino. Mentre inspira, rilassi l'addome mantenendo la schiena dritta. Ripeta l'esercizio per 10 volte.







Movimento della colonna vertebrale

Si sieda per terra o su una sedia con le gambe incrociate. Immagini di avere un filo che le tira la testa verso l'alto. Mantenga le spalle rilassate. Ruoti il busto verso sinistra. Sposti lo sguardo dietro di sé sopra la spalla sinistra, appoggiando la mano sinistra dietro la schiena. Posizioni la mano destra sul ginocchio sinistro e mantenga questa posizione per un attimo. Torni lentamente alla posizione di partenza, quindi ruoti verso destra. Assuma la stessa posizione su questo lato. Ripeta l'esercizio 3 volte su ogni lato.





Qui trova il video
«Attività fisica durante la gravidanza»

Propriocezione del pavimento pelvico dopo il parto



Congratulazioni per la nascita del suo bambino o dei suoi bambini! Ora si merita prima di tutto un po' di riposo. Si prenda ogni giorno il tempo per fare una passeggiata all'aria aperta con il suo bambino o i suoi bambini.

Può iniziare ad eseguire gli esercizi di propriocezione del pavimento pelvico sin dal primo giorno dopo il parto. Gli esercizi possono essere eseguiti da tutte le donne, indipendentemente dal modo in cui hanno partorito. Esegua questi esercizi ogni giorno.

Percezione del pavimento pelvico

Posizioni i piedi sul pavimento. Appoggi le mani sul ventre e chiuda gli occhi. Inspiri ed espiri lentamente. Quando inspira, lasci che l'aria entri nell'addome.

Continui a respirare regolarmente e, mentre espira lentamente, cerchi di chiudere delicatamente l'ano e la vagina. Alla successiva inspirazione, rilassi di nuovo il pavimento pelvico. Continui con questo esercizio fino a quando non ha espirato e inspirato per 10 volte.

Faccia una breve pausa, beva un po', quindi ripeta una seconda volta questo esercizio per altre 10 respirazioni.



All'inizio potrebbe non percepire nessun movimento dei muscoli ma, in ogni caso, continui a eseguire gli esercizi. Con il tempo inizierà a sentire i muscoli che si contraggono.

Rilassamento a pancia in giù

Si stenda a pancia in giù con un cuscino sotto l'addome. Inspiri profondamente lasciando entrare l'aria nell'addome ed espirando dalla bocca per 10-15 minuti. Ripeta questo esercizio 2-3 volte al giorno.



Solo quando riuscirà a percepire bene il suo pavimento pelvico potrà passare agli esercizi di tonificazione. Questo momento è diverso per ogni donna. In caso di dubbio aspetti la visita di controllo 6 settimane dopo il parto.

Qui trova il video
«Propriocezione del pavimento pelvico dopo il parto»

Esercizi per rinforzare il pavimento pelvico

Dopo la fase di propriocezione si passa agli esercizi per tonificare il pavimento pelvico. Oltre al pavimento pelvico, in questa fase sono importanti anche i muscoli addominali e dorsali. Le consigliamo di eseguire questi esercizi per il maggior numero possibile di giorni.

Se avverte dolori o malessere, si rivolga a uno specialista.

Riscaldamento

Per la fase di riscaldamento può ballare al ritmo della sua canzone preferita.



Contrazione del pavimento pelvico

Si metta a terra a quattro zampe. Inspiri ed espiri regolarmente. Quando espira, inarchi la schiena. Quando inspira, la distenda. La testa segue il movimento della schiena.

Quando inarca la schiena contragga i muscoli dell'ano e della vagina. Provi a tirare dentro la vagina come se fosse un ascensore che si sposta verso l'ombelico. Mentre lo fa, espiri.

Mentre distende la schiena, inspiri e rilassi il pavimento pelvico. Presti attenzione a mantenere la schiena dritta e il collo in linea con la colonna vertebrale.

Ripeta l'esercizio per 10 volte. Faccia una piccola pausa. Rilassi le spalle e i fianchi. Esegua l'esercizio altre 10 volte. Rilassi le braccia e i polsi.







Rinforzo del pavimento pelvico

Si stenda sul fianco sinistro. Appoggi la testa sul braccio sinistro in modo da stare comoda. Pieghi le ginocchia fino a formare un angolo retto e prema i talloni l'uno contro l'altro. Sollevi il punto vita da terra.

Ora chiuda l'ano e la vagina e contragga i muscoli del pavimento pelvico verso l'interno e verso l'alto. Espiri e alzi lentamente il ginocchio destro verso l'alto. In questa posizione, continui a respirare regolarmente mantenendo gli orifizi chiusi e il pavimento pelvico attivato.

Alla seconda espirazione chiuda nuovamente le gambe e rilassi la muscolatura appoggiando le ginocchia l'una sopra l'altra. Ripeta questo esercizio per 10 volte. Quindi, si giri sul fianco destro ed esegua lo stesso esercizio per 10 volte sull'altro lato.





Stretching per la schiena

Si metta a terra a quattro zampe. Appoggi i glutei sui piedi e faccia scivolare la testa tra le braccia tese allungando bene la schiena.



Qui trova il video «Esercizi per rinforzare il pavimento pelvico dopo il parto»

Ripresa dell'attività fisica

Dopo aver attivato il pavimento pelvico e riacquistato le forze in seguito al parto, può riprendere lentamente a praticare una leggera attività fisica. Per la sua salute è meglio aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento. L'obiettivo è arrivare a fare 2 ore e mezza la settimana di allenamento a media intensità. Parallelamente, continui ad eseguire gli esercizi per il pavimento pelvico. Faccia attenzione con gli esercizi per i muscoli addominali. Bisogna evitare di esercitare pressioni sul pavimento pelvico e sulla zona addominale.

Il processo di ripresa è individuale, quindi non è possibile fornire indicazioni temporali valide per tutte le donne.

La perdita di peso dopo il parto varia da donna a donna. Un'attività fisica regolare e un'alimentazione equilibrata aiutano a perdere peso. Per il suo benessere e la sua salute sarebbe opportuno riprendere il peso forma entro un anno dalla nascita.

Le consigliamo di eseguire l'allenamento descritto di seguito da 3 a 4 volte alla settimana.

Camminata

Faccia una camminata di 10 minuti a passo mediamente veloce, con il suo bambino o i suoi bambini nel passeggino, arrivando fino al punto di sentire il fiato un po' corto. Cerchi un posto adatto dove poter svolgere gli esercizi.



Squat con il passeggino

Si posizioni dietro il passeggino con i piedi alla larghezza dei fianchi. Si appoggi con le mani alla maniglia del passeggino. Durante l'esercizio, presti attenzione a mantenere la schiena dritta. Inspiri e allo stesso tempo pieghi le ginocchia, spingendo leggermente il passeggino in avanti. Espiri e si rialzi, chiudendo gli orifizi corporei. Mentre si rialza, tiri il passeggino verso di sé. Ripeta l'esercizio per 10 volte.





Rinforzo della schiena

Blocchi in posizione il passeggino e faccia un passo indietro. Divarichi le gambe alla larghezza dei fianchi. Pieghi le ginocchia, spinga indietro i glutei e stenda le braccia in obliquo verso l'alto ai lati delle orecchie. Mantenga la schiena dritta (non concava), il collo deve restare in linea con la colonna vertebrale, nel frattempo continui a respirare regolarmente. Le mani sono sospese sopra la maniglia del passeggino. Mantenga la posizione per 5 secondi. Quindi, sollevi leggermente il braccio destro e quello sinistro, alternandoli. Il busto rimane dritto mentre continua a respirare in maniera rilassata. Ripeta questo movimento 10 volte per ogni braccio.





Qui trova il video
«Fare attività fisica dopo il parto»

Rinforzo dei muscoli dorsali e delle gambe

Si metta in piedi dietro al passeggino con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi e la schiena dritta. Inclini il busto leggermente in avanti. Il collo deve restare sulla linea della colonna vertebrale. Si appoggi leggermente al passeggino con le mani. Inspiri e spinga la gamba sinistra all'indietro, sollevandola e piegandola. Mentre espira, abbassi di nuovo la gamba. Ripeta l'esercizio lentamente per 10 volte. Faccia una piccola pausa senza appoggiare la gamba, quindi ripeta l'esercizio altre 10 volte.

Ripeta poi l'esercizio con la gamba destra. Per finire rilassi le braccia e le gambe.





Camminata conclusiva

Concluda l'allenamento con una camminata di 10 minuti a velocità sostenuta, arrivando fino al punto di sentire il fiato un po' corto.



Ulteriori informazioni per i genitori

- Informazioni per le donne in gravidanza e i genitori con bambini piccoli
  www.promozionesalute.ch/Promozione-precoce-della-salute
- Consigli per promuovere l'attività fisica di neonati e bambini fino a 6 anni
  www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Consigli per l'attività fisica degli adulti
  www.hepa.ch/it/home.html
- Brochure senza testo («Gesund ins Leben», Germania)
  https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html
- Alimentazione per neonati e bambini piccoli
  https://bimbiatavola.ch

Organizzazioni che offrono corsi o consulenza individuale per le donne in gravidanza e i genitori con bambini

- www.physioswiss.ch/it
- www.bgb-schweiz.ch
- www.pelvisuisse.ch
- www.beckenboden.com
- www.buggyfit.ch

App con esercizi per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico dopo il parto

INSELhealth – mama care (tedesco e inglese)

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

Organizzazioni rappresentate nel progetto Miapas

Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen
Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione
Associaziun svizra da cussegliadras per mammas che tezzan

Berufsverband Heilpädagogische Früherziehung

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras

kibesuisse
Verband Kinderbetreuung Schweiz
Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant
Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

kinderärzte.schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

gynécologie suisse
Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

PSY&ASd SGKJPP SSPPEA SSPPIA

SKJP ASPEA ASPEE
Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie
Association Suisse de Psychologie de l'Enfance et de l'Adolescence
Associazione Svizzera di Psicologia dell'Età Evolutiva

SSLV
Schweiz. Spielgruppen-Leiterinnen-Verband

ssp sgp
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

unicef
Schweiz und Liechtenstein

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Losanna
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0312.IT 06.2020