



Consigli per genitori di bambini fino a cinque anni

Accessi d'ira nei bambini

Sport dopo il parto

Latte: miti e verità

Alla ricerca della felicità

Stimolare giocando

Dieta salutare: cosa significa?

Bebè



GRAVIDANZA E PARTO

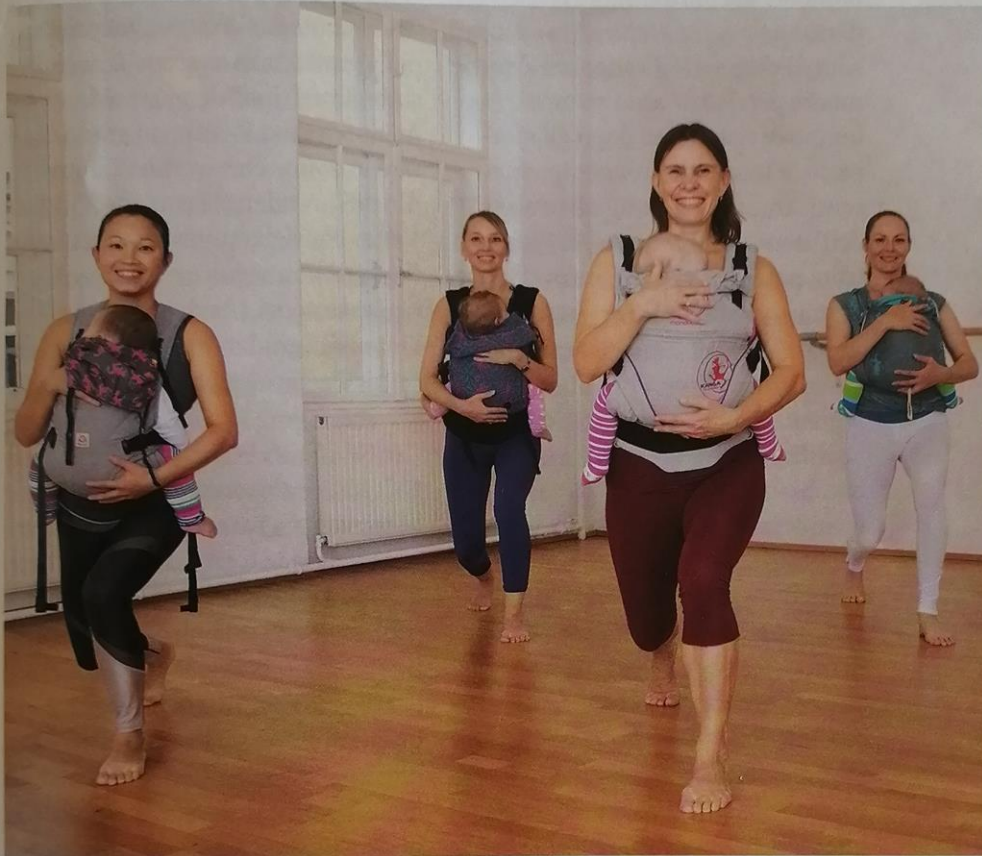
21

EDUCAZIONE

Il kangatraining prevede l'allenamento della mamma insieme al bebè.

Sport dopo il parto

Muoversi fa bene. Dopo il parto però è necessario



Il kangatraining prevede l'allenamento della mamma insieme al bebè.

Sport dopo il parto

*Muoversi fa bene.
Dopo il parto
però è necessario
essere caute.*

DURANTE la gravidanza l'equilibrio ormonale cambia per allentare i legamenti e rendere più flessibili i tessuti connettivi. In questo modo le ossa e le cartilagini si spostano più facilmente. Questi cambiamenti sono indispensabili per fare spazio al feto nel bacino e per consentire al canale

del parto di dilatarsi. Allo stesso tempo, durante la gestazione e il parto il pavimento pelvico viene sottoposto a una forte sollecitazione. Grit Vetter, ginecologa presso l'Ospedale cantonale di Basilea Campagna a Liestal, consiglia pertanto alle neomamme di essere prudenti nei primi tempi dopo la nascita →



del bambino. Dopo il parto tutta la zona del bacino è instabile. «L'instabilità del bacino aumenta il rischio di cadute e ferite», spiega la specialista. Il corpo e in particolare il pavimento pelvico devono avere il tempo di ristabilirsi dopo gli strapazzi. «Tornando troppo presto a praticare sport si rischia il prolasso dell'utero e della vescica, che a sua volta potrebbe causare incontinenza», precisa la ginecologa.

PERIODO DI RIPOSO

È giudizioso tornare a praticare le attività sportive dopo la nascita del bambino solo quando l'utero si è completamente involuto e le ferite del parto sono guarite. Secondo Grit Vetter questo processo richiede dalle sei alle otto settimane nel caso di un parto vaginale. Dopo un taglio cesareo occorre invece pazientare dieci-dodici settimane. Il motivo sta nel fatto che l'intervento chirurgico non lascia solo il taglio visibile sulla pancia, ma anche ferite all'interno dell'addome che devono rimarginarsi.

RIPRESA DOLCE

Già durante il puerperio è possibile svolgere esercizi dolci del pavimento pelvico e stretching. Grit Vetter consiglia di uscire a passeggio con il bebè dopo il parto senza affaticarsi. Affrontare una gita in montagna nei primi tempi è al contrario sconsigliato. In occasione del primo controllo, il ginecologo valuta se le ferite del parto sono guarite. Se il medico dà il suo benestare, la mamma può tornare piano piano a fare sport. Durante l'allattamento è importante bere molto per assicurare un buon flusso di latte.

È indicato pure indossare un solido reggiseno sportivo.

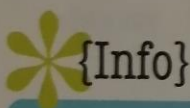
Facendo movimento, le mamme fisicamente molto attive già prima della gravidanza riescono a riacquistare il peso iniziale più rapidamente di quanto siano in grado di fare le donne che avevano l'abitudine di prendersela comoda. Grit Vetter consiglia tuttavia di non strafare e di non seguire allenamenti troppo intensi, ma di aumentare l'intensità gradatamente in modo da sentirsi sempre a proprio agio.

GINNASTICA POSTPARTO

Grit Vetter suggerisce alle puerpere di iscriversi a un corso di ginnastica per tornare in forma dopo il parto: «Questo allenamento contrasta il prolasso degli organi». Poiché l'uretra passa attraverso la muscolatura del pavimento pelvico, rafforzare questi muscoli serve a evitare le perdite involontarie di urina. Un pavimento pelvico ben allenato può inoltre prevenire la perdita del piacere della donna. In generale la ginnastica aiuta la neomamma dopo il parto a percepire meglio il proprio corpo e le sue funzioni.

PROLASSO DEGLI ORGANI

Se dopo il parto la giovane mamma soffre di prolasso dell'utero o di incontinenza, dovrebbe darsi dai sei ai dodici mesi di tempo e fare assolutamente esercizi postparto per rimettersi in forma e rinforzare il pavimento pelvico. «Questo consente di risolvere parte dei disturbi», spiega Grit Vetter. Spesso però il prolasso dell'utero si verifica diversi anni dopo il parto. In questo caso la specialista consiglia di inserire un tampone quando si pratica



{Info}

Diastasi addominale

Durante la gravidanza i muscoli retti addominali si distanziano uno dall'altro formando una separazione verticale nella regione dell'ombelico lungo la linea alba. Si parla di diastasi addominale quando la separazione è larga almeno due dita. La diastasi addominale si risolve di solito entro sei mesi dal parto. Con esercizi mirati è possibile accelerare il processo. Finché la separazione non si chiude, la neomamma dovrebbe evitare esercizi come sit-up, crunch e plank.

sport per sollevare l'utero verso l'alto. «La cosa più importante in questa situazione è la ginnastica per il pavimento pelvico». Come ultima opzione è possibile intervenire chirurgicamente effettuando una sospensione dell'utero.

ESERCIZI APPOSITI PER LA MAMMA

Da alcuni anni in tutta la Svizzera va per la maggiore il kangatraining. Questo allenamento è studiato appositamente per le neomamme dopo aver concluso la ginnastica postparto. Gli esercizi a suon di musica si effettuano tenendo il bebè sul petto nell'apposita fascia o nel marsupio. Il kangatraining presenta molti vantaggi: non c'è bisogno di baby-sitter, è possibile allattare in qualsiasi momento e il peso utilizzato durante gli esercizi aumenta mano a mano che il piccolo cresce. «L'allenamento mira a proteggere e favorire il recupero del pavimento pelvico e a rinforzare la muscolatura profonda della pancia», spiega Martina Gisler, istruttrice di kangatraining da cinque anni nel Canton Uri. Le mamme ricevono inoltre consigli per una postura corretta nella vita di tutti i giorni con il bebè. È importante che durante l'allenamento, che si svolge con movimenti dolci, il bambino venga tenuto in posizione corretta ed ergonomica. Per questo motivo le istruttrici di kangatraining che, al contrario di Martina Gisler, non hanno una formazione di babywearing integrano un'esperta nella prima ora di lezione.

Fare sport insieme al bebè è divertente e aiuta a entrare in contatto con altre neomamme. «Non è raro

che nascano delle amicizie», riferisce Martina Gisler. Poiché ai corsi partecipano anche mamme con figli fino a due anni, le partecipanti beneficiano pure dello scambio di esperienze.

RICONQUISTA DELLA SILHOUETTE

La maggior parte delle mamme vorrebbe perdere tutti i chili accumulati in gravidanza in poco tempo dopo il parto. Per molte però questo desiderio non si realizza.

«È ingiusto. Vi sono donne che in gravidanza aumentano di 10 chili e li perdono in quattro settimane, altre che ne prendono 30 e riescono a sbarazzarsene solo di 10», conferma Grit Vetter. In media in gravidanza l'aumento di peso varia dai 10 ai 15 chili. Gran parte delle neomamme elimina rapidamente i primi 8-9 chili dopo il parto. Solo alla nascita del bambino si perdono da 5 a 7 chili (bambino, placenta e acqua). Per alcune donne i chili restanti scompaiono allattando, perché l'organismo ha bisogno di più energia. «Tuttavia non è così per tutte», precisa Grit Vetter per esperienza. La ginecologa sconsiglia in ogni caso di sottoporsi a diete rigide dopo il parto e mette in guardia: «Se la perdita di peso è eccessiva, le sostanze dannose derivanti dai tessuti adiposi finiscono nel latte materno». È meglio cercare di tornare al peso iniziale lentamente, ovvero nell'arco di un anno. «Non bisogna lasciarsi abbagliare dalle star, che non sono affatto un buon esempio perché dietro il loro dimagrimento sensazionale si nasconde spesso uno stile di vita poco salutare», aggiunge la specialista. ☺



{Info}

Sport per le neomamme



tutte le discipline sportive a basso impatto:
walking, nuoto, pilates, yoga, kanga, ginnastica perineale, camminata, acquagym



tutte le discipline sportive ad alto impatto:
jogging, salto al trampolino, salto con la corda, equitazione, sport di palla come squash e tennis, sport di lotta (anche per il rischio di ferirsi)