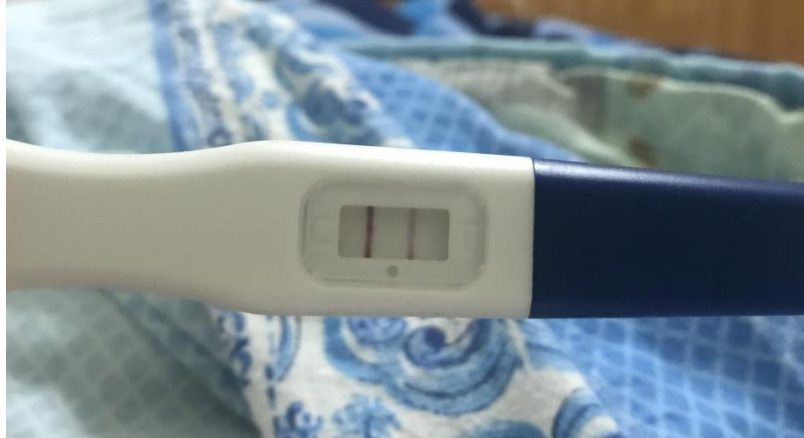


QUANDO LA GRAVIDANZA NON E' UNA MALATTIA

Di Alessandra Rosati Chinesiologa, Personal Trainer

COME HO SCOPERTO DI ASPETTARE UN BAMBINO;



Tutto iniziò quando verso la metà di aprile del 2018 feci una foto allo specchio in palestra e notai di avere l'addome un po' gonfio. Mi sembrò molto strano perché avendo la pancia sempre piatta e definita cominciai a farmi delle domande!

Le mestruazioni dovevano arrivare l'11 Aprile, ma io decisi di fare il test il 1 Maggio per scaramanzia.

IL CORPO CAMBIA



Scelsi di fare il test perché una mia cliente mi aveva esortato tanto, dicendomi che sentiva che ero incinta. Anche io in un certo senso sentivo di essere incinta, ma mi mancava il coraggio di comprare quel dispositivo. Alla fine il 1 Maggio feci il test, e ne uscì positivo. Provai un'emozione che non era facile da descrivere e che occorre vivere per capire.

Durante questo periodo il corpo subisce considerevoli cambiamenti. L'allenamento deve essere d'aiuto e di sostegno al cambiamento del corpo e al successivo parto. Gambe e schiena sono le parti più sollecitate,

perciò tonificare la muscolatura della schiena è utile per prepararla a sostenere le modifiche che il corpo subirà durante la gestazione.

COME TI SEI GESTITA CON IL LAVORO



Nei nove mesi di attesa il mio lavoro non è cambiato di una virgola, ad Agosto c'è stata la pausa estiva e a Settembre ho ripreso in pieno l'attività che gestisco dal Lunedì al Venerdì. Non ho mai sentito la necessità di rallentare, e non era solo una questione fisica, perché fisicamente sono stata bene, avendo a disposizione tutte le forze per proseguire fino a che il mio piccolo mi avrebbe acconsentito.



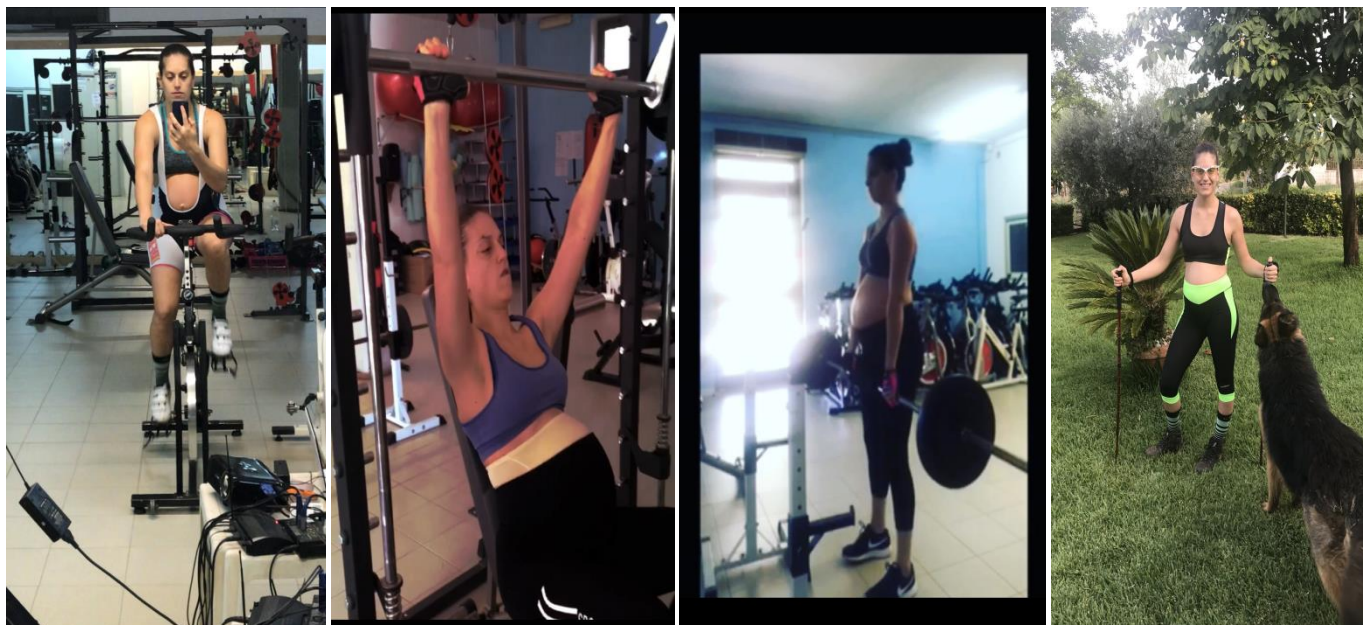
E CON GLI ALLENAMENTI?



E' inevitabile che uno dei primi quesiti che mi sono posta quando ho scoperto di essere incinta sia stato "ok adesso come mi alleno?".

Facendo parte del mestiere pian piano sono riuscita ad ascoltare il mio corpo e a crescere di consapevolezza durante i primi mesi di gestazione; Nella mia esperienza l'attività fisica gioca un ruolo importante se non fondamentale nel benessere psico-fisico e non parlo limitatamente alla leva del mantenimento o della perdita di peso.

Decido che avrei continuato ad allenarmi il più possibile e mantenere uno stile di vita "fit" fino a quando le forze non mi avrebbero abbandonata.. Scorrano i mesi estivi con workout full body brevi e intensi, mai superiori ai 45' ma ripetuti in maniera costante, perché "perdere il fiato" durante la gestazione avrebbe voluto significare riprendere l'attività fisica in seguito al parto. Riesco ad allenarmi tutti i giorni, ad avere una forza ed energia pazzesca, a mantenere tonici i tessuti ed evitare sbalzi di peso corporeo eccessivi che avrebbero complicato anche la fuoriuscita del concepito. Detto in soldoni, in 9 mesi non ho mai smesso di allenarmi, ovviamente procedendo sempre con cautela ed evitando alcuni esercizi (tipo addominali o trazioni) che avrebbero coinvolto eccessivamente il retto addominale e stimolato di conseguenza le contrazioni uterine.



COSA CONSIGLI PER LE FUTURE MAMME CHE DESIDERANO UN BEBE' E A CHI E' GIA' IN ATTESA?

Tranne che per le gravidanze a rischio, fare attività fisica nei nove mesi è raccomandato: favorisce la circolazione, tiene il peso sotto controllo e rende il parto più facile. Prima di iniziare, però, meglio avere il via libera del ginecologo che ha il quadro completo della salute della futura mamma.

Chi è sportiva da sempre, come nel mio caso, anche nel momento in cui scopre di aspettare un bebè, sente l'esigenza di continuare a praticare sport;

le sedentarie 'incallite', invece si guardano bene dal cominciare a muoversi proprio adesso, credendo che sia più prudente starsene tranquille e a riposo.

Invece la gravidanza non è una malattia e non ci si deve comportare come se si fosse malate. Praticare un'attività sportiva procura notevoli benefici alla futura mamma ovviamente sempre se non ci troviamo con una gravidanza a rischio.

Fare attività fisica infatti mantiene il tono muscolare, in particolare dei muscoli paravertebrali, che aiutano la schiena a sostenere il peso del pancione. Inoltre favorisce la circolazione sanguigna prevenendo gonfiore e pesantezza delle gambe e previene il rischio di traumi come distorsioni o tendiniti a cui la donna incinta è più esposta. Non solo: muoversi aiuta a tenere il peso sotto controllo e stimola il rilascio degli ormoni che infondono il buonumore non solo alla mamma ma anche al feto. Infine: avere un fisico allenato consente di andare incontro con più 'agilità' alle fatiche del parto.

COME E' STATO IL PARTO?

MIRKO è arrivato circa 2 giorni prima della data presunta. Il 2 Gennaio 2019 quando mi sono svegliata avevo dei doloretto simili a quelli mestruali. Nulla di preoccupante; In verità la cosa non mi aveva ne spaventata ne allarmata infatti con tutta serenità andai a lavorare.

Verso le ore 11;00, però i doloretto diventarono più intensi così decisi di chiudere la palestra e andare a casa; lì mi accorsi di aver perso il tappo mucoso e chiamai la mia ostetrica informandola di tutto, lei mi consigliò di anticiparmi un bagno caldo e di preparare tutto.

Io intanto mi sentivo benissimo anche se i doloretto divenivano sempre più intensi. Solo verso le 17 iniziai ad avvertire contrazioni forti. Verso le 20.00 del 02/01 i dolori iniziarono ad aumentare ma ancora sopportabili. Alla visita delle 20.00 risultavo dilatata di 4 cm; Alla visita delle 22;00 invece la situazione cambiò. Ero in travaglio attivo, dilatata di 7 cm. A mezzanotte ero completa e a 00;32 del 03/01/2019 è nato finalmente Mirko di 3,620KG.

TI HA AIUTATA L'ALLENAMENTO DURANTE I NOVE MESI PER IL PARTO?

Beh secondo la mia esperienza (positiva) vi dico di sì...assolutamente! Durante la gravidanza ho preso 9kg e dopo il parto mi sono rimasti su solo 2 kg che ho smaltito nel giro di 3 giorni.

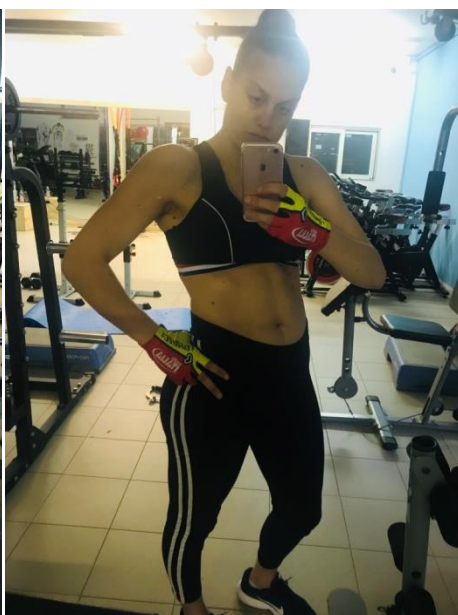
DOPO QUANTO TEMPO SI PUO' RIPRENDERE L'ATTIVITÀ FISICA?

Per quanto riguarda la mia esperienza dopo 10 giorni ho ripreso gli allenamenti, potevo farlo perché essendo del mestiere i miei tessuti sono tornati subito alla normalità.

Per una donna "normale" subito dopo la visita di controllo da fare col ginecologo (dopo 30/40gg) se tutto è ritornato al suo posto, si può riprendere tranquillamente.



10 GIORNO POST PARTO



1 MESE POST PARTO



2 MESI POST PARTO

La **Palestra Asd Chinesio Starlight** è un centro specializzato nell'organizzazione di corsi per eseguire specifica attività fisica in gravidanza!

Alessandra Rosati, Trainer Chinesiologa; Efficienza e professionalità garantite.