

ACQUATICITÀ in gravidanza

L'attività acquatica è molto consigliata durante il periodo di attesa.

*L'acqua dona infatti coordinamento ed equilibrio,
benefici a livello fisico e prepara all'accoglienza del piccolo.*

di Paola Rossini
e Demetrio Costantino*

Sono però sconsigliate le immersioni subacquee.

La prevenzione e l'educazione sanitaria rientrano nei compiti dell'Ostetrica secondo il Codice Deontologico del 2010 e il Profilo Professionale.

L'Ostetrica accompagna le donne in tutto il percorso della loro vita, ed è risaputo che l'attività fisica rientra tra le componenti dello stile di vita che occorre adottare per condurre una vita sana ed equilibrata. In gravidanza questi principi divengono ancor più rilevanti.

Secondo le ultime Linee Guida dell'Assistenza alla Gravidanza Fisilogica (Istituto Superiore di Sanità) i Professionisti devono informare le donne in gravidanza che non è assolutamente controindicato iniziare o continuare un'attività fisica moderata e che non è associata ad eventi avversi. Le attività sportive potenzialmente pericolose sono

quelle che prevedono un impatto fisico tale da poter provocare cadute o traumi addominali, anche le immersioni sono da evitare.

L'acqua deve essere proposta a tutte le gestanti come un elemento ricco di mille sfaccettature; l'acqua è l'origine della vita (cellula), in essa si sviluppa (liquido amniotico) e si nutre (latte materno); l'acqua purifica (accesso al mondo spirituale e religioso) e distrugge (diluvio universale); mette in comunicazione cielo e terra (pioggia), ecc...

L'acqua ha una sua dimensione, può dare la sensazione che il tempo trascorra velocemente o rallenti il suo cammino e allo stesso modo, quando ci si immerge in acqua, scompare la forza di gravità, il peso e la percezione del proprio corpo. Attraverso l'acqua, le tensioni del corpo si sciolgono, non solo quelle

fisiche, anche quelle psicologiche.

L'immersione in vasca (30-34°) provoca il rilascio di endorfine con la conseguente percezione di rilassamento e benessere.

Il nuoto diviene in gravidanza lo sport per eccellenza, i corsi di acquaticità neonatale permettono di acquisire i benefici dovuti all'assenza di gravità, concedendo ad articolazioni e legamenti di svolgere il loro movimento con estrema facilità. Gli esercizi mirati al lavoro sullo schema corporeo della gravida, protendono alla risoluzione di dolori spesso localizzati alla zona lombare (iperlordosi fisiologica) tramite una corretta postura.

Durante l'immersione in acqua, specie se calda, si ha un aumento di pressione sulla cute con il conseguente movimento dei liquidi corporei, aiutando il ritorno venoso e



linfatico: ecco perché si riducono gli edemi alle caviglie, si riattiva la circolazione ed aumenta la diuresi. L'acqua a bassa temperatura, al contrario, non aiuta la riduzione degli edemi.

L'acquaticità è di aiuto anche nell'educazione perineale, nella presa di coscienza di questo fascio muscolare, molto importante nella vita di una donna, soprattutto in gravidanza, in travaglio, nel parto e nel puerperio.

Anche l'attività respiratoria migliora, in acqua, per il maggior afflusso di sangue e di conseguenza ossigeno agli alveoli polmonari. L'acqua facilita il processo di termoregolazione.

Secondo alcuni studi il liquido amniotico subisce un aumento e il feto non ha tachicardia (battiti del cuore accelerati) come invece succede nell'attività a terra.

Da non trascurare il beneficio psicologico e relazionale: le gravide si conoscono, si confrontano, si ritrovano e le esperienze comuni fanno loro capire che i problemi che per alcune sembrano enormi in realtà sono non lo sono.

Come Ostetrica consiglio sempre l'attività acquatica per i benefici ricondotti alle Evidenze Scientifiche ma soprattutto, sono le gravide stesse che mi riportano feedback positivi. Le loro espressioni sono molto semplici ma definite: sensazione di essere sostenute, protette e allo stesso tempo una piacevole sensazione di abbandono.

La mia passione per l'acqua e per il mio lavoro, trovano il giusto connubio nei corsi che propongo in piscina per le coppie, dove c'è spazio per attività acquatica, domande sulla gravidanza, attività ludiche, visualizzazioni e tanto rilassamento e coccole.

Il desiderio di coinvolgere il partner, per fare insieme alla gravida, esercizi in acqua calda, mi sembra doveroso specie nella nostra società, poiché il papà vuole essere da subito coinvolto e presente.

Ritrovarsi in acqua per fare esercizi e per rilassarsi, aiuta entrambi a conoscere meglio il corpo dell'altro rafforzando quel legame di affinità e complicità della coppia.

Spesso in gravidanza le donne vorrebbero favorire la voglia dell'uomo di essere più partecipe all'evento, ma non sanno come fare; partecipare a questi corsi significa trovare la giusta dimensione e collocazione a momenti ricchi di emozioni, trasformandoli in propria esclusività e soddisfare le esigenze di entrambi.

Tutte le coppie hanno espresso giudizi oltre le aspettative, non solo per l'ambiente



confortevole e le esperienze acquisite, ma anche per aver avuto la possibilità di socializzare e gettare le basi per una amicizia stabile tra di loro.

Nell'ultimo incontro ci si ritrova in vasca ma più numerosi: mamma papà e bebè (battesimo dell'acqua). Mi piace molto lavorare in acqua con mamme, papà ed i loro bambini perché si crea un'armonia davvero straordinaria ed insostituibile per la triade.

Propongo anche sedute di Watsu (collegamento dello shiatsu in acqua) al momento come firocinante e devo ammettere che ha riscosso molta approvazione, perché si lavora in relazione ai meridiani esterni, agendo sulle articolazioni, sulla muscolatura, sul dolore cronico, ecc... senza stiramenti eccessivi poiché si opera in acqua. La gravida ne trae particolare beneficio, ritorna durante il rilassamento in uno stato ancestrale e si accosta al suo piccolo, oltre che godere degli effetti fisici.

In conclusione, se non esistono controindicazioni riportate dal ginecologo, l'attività acquatica ed i relativi esercizi sono consigliati alla gestante poiché l'acqua dona coordinamento ed equilibrio, libertà di pensiero e di emozioni, preparazione all'accoglienza del piccolo oltre che benefici a livello fisico.

Dott.ssa Paola Rossini, ostetrica, Centro Salute Donna AUSL Ferrara; Dott. Demetrio Costantino, Ginecologo, Centro Salute Donna AUSL Ferrara