

*Ostetricia
& Ginecologia*

ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE
REPUBBLICA DI SAN MARINO

ISS
Istituto per la Sicurezza Sociale



*Al servizio
della Donna*

www.ostetriciaeginecologia.sm

0549/994506

ostetricia.ginecologia@iss.sm
info@ostetriciaeginecologia.sm

COSA NON FARE

I corsi si tengono in un ambiente tranquillo, con acqua riscaldata e musica di sottofondo, tutti i lunedì presso la piscina del Servizio Centro Minori (Strada Turritella Borgo maggiore)

dalle 10:45 alle 11:45



INFORMAZIONI UTILI



I Corsi sono tenuti dalle Ostetriche dell'U.O.C. di Ostetricia e Ginecologia.

Per informazioni 0549 - 994579
dal Lunedì al Venerdì
dalle 08:00 alle 14:00



ISS
Istituto per la Sicurezza Sociale

CORSI DI PREPARAZIONE AL PARTO IN PISCINA



I CORSI SI TENGONO IL LUNEDÌ PRESSO

LA PISCINA DEL
SERVIZIO CENTRO MINORI
dalle 10:45 alle 11:45

*Ostetricia
& Ginecologia*

ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE
REPUBBLICA DI SAN MARINO

ISS
Istituto per la Sicurezza Sociale



*Al servizio
della Donna*

www.ostetriciaeginecologia.sm

0549/994506

ostetricia.ginecologia@iss.sm
info@ostetriciaeginecologia.sm

INTRODUZIONE

Costituiscono un grande aiuto per la futura mamma, perché preparano la mente e il corpo al grande momento della nascita.

L'acqua per le future mamme rappresenta un elemento di benessere psico-fisico, nel quale ritrovare lo spazio intimo che anche il bambino vive all'interno del grembo materno.

Questo corso è pensato per tutte le donne in gravidanza che vogliono aumentare la loro coscienza corporea, controllare piccoli stati d'ansia, avere coraggio e fiducia nelle proprie capacità in un elemento naturale come l'ac-

Gli esercizi praticati in piscina infatti hanno una funzione di rilassamento, ma anche di apprendimento del controllo respiratorio, di allenamento cardio-circolatorio e di tonificazione muscolare, con particolare attenzione al perineo. Inoltre danno una maggiore consapevolezza alla donna e una migliore conoscenza del proprio corpo, così da trovare fiducia nelle



proprie potenzialità.

I corsi rivolti alle gestanti ricercano inoltre la qualità del rapporto con l'elemento acqua attraverso esercizi mirati che aiutano alla preparazione del parto, indipendentemente che lo si desideri effettuare in maniera tradizionale o in acqua.

Nella fase di riscaldamento la futura mamma prende contatto con l'acqua; poi seguono esercizi per rilassare la muscolatura più sollecitata durante la gravidanza (rachide dorso-lombare, arti inferiori, arti superiori, pettorali) ed esercizi specifici di preparazione al parto (respirazione diaframmatica, esercizi per il perineo, esercizi di spinta attraverso il pavimento pelvico).