



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dicembre 2021



**Consigli per fare movimento durante
la gravidanza e dopo il parto**

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Autrici e autori

Concept:

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)

Adattamento in lingua semplice (versione tedesca):

Cornelia Kabus, Wohnwerk Büro für leichte Sprache

Redazione:

Christa Rudolf von Rohr, Promozione Salute Svizzera

Materiale fotografico

Crunch Sagl

Informazioni

Promozione Salute Svizzera

Wankdorffallee 5

3014 Berna

Telefono: 031 350 04 04

E-mail: office.bern@promotionsante.ch

www.promozionesalute.ch

Numero d'ordinazione

02.0312.IT 12.2021

Scarica PDF:

www.promozionesalute.ch/publicazioni

© Promozione Salute Svizzera, dicembre 2021

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
Fare movimento durante la gravidanza	6
Percepire il pavimento pelvico dopo il parto	9
Rinforzare il pavimento pelvico dopo il parto	10
Rimettersi in forma	12

Nota:

Sul nostro sito web trovi i video degli esercizi:

Vai alla pagina www.promozionesalute.ch/promozione-precoce-della-salute e fai clic su «Materiale informativo per i genitori». Lì trovi tutti i video.

Gli esercizi proposti si possono fare durante la gravidanza e nel periodo successivo al parto. Tuttavia, non dimenticare di chiedere alla tua ginecologa, al tuo ginecologo o alla tua ostetrica se gli esercizi sono adatti a te.

Non ti senti bene o hai dolori? Interrompi subito l'esercizio. Se il malessere persiste, rivolgiti alla tua ostetrica o alla tua ginecologa, al tuo ginecologo. Promozione Salute Svizzera non si assume alcuna responsabilità.

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

Come puoi mantenerti in forma durante la gravidanza e dopo il parto? In questo opuscolo ti spieghiamo come fare.

Fai 20-30 minuti di movimento al giorno, fino ad avere un leggero fiatone. Il movimento ti aiuta in caso di dolori alla schiena e alle gambe, e ti fa dormire meglio. Fare movimento durante la gravidanza fa bene anche alla tua bambina o al tuo bambino, e ti aiuterà a rimetterti in forma più velocemente dopo il parto.

Fai già molto movimento nella vita di tutti i giorni? Allora puoi continuare a farlo, se ti fa stare bene.

Ti muovi poco? Allora inizia subito a fare un po' di ginnastica. Farà bene sia a te che alla tua bambina o al tuo bambino.

Inoltre, non dimenticare di stare sempre dritta con la schiena, sia quando sei seduta che quando sei in piedi. Fai dei respiri profondi con la pancia più volte al giorno e fai un po' di movimento all'aria aperta tutti i giorni.

Buon divertimento.

Ricordati...

di bere da 3 a 5 dl di liquidi durante gli esercizi fisici. Puoi bere acqua o tisane senza zucchero, dolcificanti o miele.



Consigli per il partner

Il movimento e l'attività fisica fanno bene alla tua partner. Aiuta la tua partner a prendersi regolarmente del tempo per tenersi in movimento e fare qualcosa per sé stessa. Durante questi momenti, tu potrai prenderti cura della tua bambina o del tuo bambino e imparare a conoscerla o conoscerlo meglio.

Attività che provocano un leggero fiatone

Durante la gravidanza:

2 ore e mezza alla settimana, a media intensità.

Idealmente in più giorni alla settimana, per esempio:



Bicicletta



Camminata veloce



Ballo



Nuoto o acquagym

Puoi anche fare i seguenti esercizi:



Allenamento muscolare leggero



Esercizi di allungamento



Esercizi per il pavimento pelvico

Dopo il parto:



Passeggiata giornaliera



Esercizi per riportare l'utero alle sue dimensioni naturali



Esercizi per il pavimento pelvico

Per rinforzare il pavimento pelvico:



Passeggiata giornaliera



Allenamento muscolare leggero



Esercizi di allungamento



Esercizi per il pavimento pelvico

Quando il pavimento pelvico è di nuovo in forma:

2 ore e mezza alla settimana, fino ad avere un leggero fiatone. Idealmente in più giorni alla settimana, per esempio:



Bicicletta



Camminata veloce



Ballo



Nuoto o acquagym

oppure

1 ora e un quarto alla settimana, ad alta intensità.

Idealmente in più giorni alla settimana, per esempio:



Sci di fondo



Bicicletta veloce



Step



Camminata in salita

Inoltre ti consigliamo:



Esercizi per il pavimento pelvico

Puoi anche fare i seguenti esercizi:



Allenamento muscolare leggero



Esercizi di allungamento

Conoscere il pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è molto importante durante la gravidanza e dopo il parto. Ti mostriamo un esercizio per il pavimento pelvico che puoi fare facilmente nella vita di tutti i giorni.

Siediti con la schiena dritta su una sedia dura. Appoggia i piedi a terra alla larghezza dei fianchi. Tra i piedi deve esserci una distanza di circa 15 centimetri.

Se vuoi, puoi appoggiare le mani sulla pancia. Chiudi gli occhi. Inspira ed espira in modo rilassato. Ecco come funziona l'esercizio:

1. Inspira profondamente.
2. Espira lentamente e chiudi i 3 orifizi, cioè l'ano, la vagina e l'uretra. Immagina di dover trattenere l'urina.
3. Contrai il pavimento pelvico, tirando i 3 orifizi verso l'interno e verso l'alto.
4. Mantieni la tensione mentre espiri.
5. Inspira. Poi rilassa di nuovo tutto.

Ripeti tutto l'esercizio 10 volte, se possibile 2 o 3 volte al giorno.



Consigli utili per il pavimento pelvico:

- Tieni la schiena dritta quando ti abbassi.
- Quando sollevi qualcosa da terra, tieni la schiena dritta.
- Devi starnutire o tossire? Prima di farlo, contrai il pavimento pelvico.
- Cerca di rilassare il pavimento pelvico quando devi andare al bagno. Non spingere.
- Tieni la schiena dritta quando spingi il passeggino.



Qui trovi il «Video introduttivo sul pavimento pelvico»

Fare movimento durante la gravidanza

Stai vivendo una gravidanza senza problemi? Allora puoi fare movimento normalmente. Non fa male alla tua bambina o al tuo bambino.

Il movimento aiuta in caso di dolori alla schiena e alle gambe. Inoltre, ti farà dormire meglio e, dopo il parto, ti aiuterà a rimetterti in forma più velocemente. Fare movimento durante la gravidanza fa bene anche alla tua bambina o al tuo bambino.

Puoi fare anche delle escursioni a piedi. Ma è meglio non andare in alta montagna. Rimani sotto i 2000 metri di altezza sul livello del mare.

Se non sei sicura di poter fare movimento normalmente chiedi al tuo medico, alla tua ostetrica o alla tua fisioterapista.

Se ti piace la musica, ascolta le tue canzoni preferite mentre fai gli esercizi. Idealmente dovresti fare gli esercizi da 3 a 4 volte alla settimana.

Non ti senti bene o hai dolori? Allora interrompi l'esercizio e riposati un attimo. Riprendi l'esercizio solo quando ti senti nuovamente bene.

Questi sport non vanno bene durante la gravidanza:

- sport in cui puoi cadere facilmente, come l'equitazione e lo sci;
- sport di squadra in cui puoi scontrarti facilmente con altri giocatori, come la pallavolo o l'unihokey;
- immersioni in profondità.

Riscaldamento

1. Mettiti in piedi con la schiena dritta. Immagina di avere un filo attaccato alla testa. Il filo ti tira verso l'alto.
2. Cammina sul posto: fai 100 passi. Ci vorrà circa 1 minuto.
3. Ora cammina piegando le braccia, come quando corri, e continua a respirare regolarmente.
4. Fai altri 100 passi sul posto. Questa volta alza le ginocchia il più possibile.
5. Alla fine rilassa le gambe.



Esercizi per le gambe

1. Mettiti in piedi con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi e le mani sui fianchi.
2. Fai un passo avanti con la gamba destra.
3. Rilassa le spalle inspirando ed espirando regolarmente.
4. Piega le ginocchia e poi alzati di nuovo, tenendo la gamba destra in avanti.

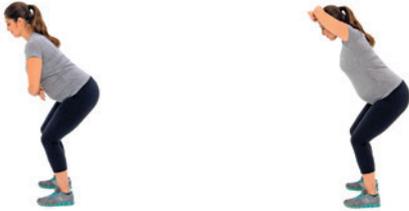


Ripeti l'esercizio 10 volte. Poi sposta la gamba sinistra in avanti e ripeti tutto l'esercizio dall'altro lato.

Esercizi per la schiena

1. Mettiti in piedi con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi. Le punte dei piedi e le ginocchia sono rivolte in avanti.
2. Piega un po' le ginocchia.
3. Piega la parte superiore del corpo leggermente in avanti. La schiena deve rimanere dritta. Anche il collo deve essere dritto.
4. Incrocia gli avambracci davanti al petto.
5. Durante l'intero esercizio, guarda un punto fisso a terra, circa 2 metri più avanti dei tuoi piedi.
6. Solleva le braccia incrociate fino alla fronte abbassando le spalle.
7. Riporta le braccia davanti al petto.
8. Continua a respirare regolarmente.

Ripeti l'esercizio 10 volte. Alla fine rilassa le braccia e le gambe.



Esercizi per il pavimento pelvico

1. Appoggiati sulle ginocchia e sui palmi delle mani (posizione a quattro zampe).
2. Tieni le ginocchia alla larghezza dei fianchi e appoggia il dorso dei piedi a terra.
3. I palmi delle mani sono appoggiati a terra all'altezza delle spalle.
4. Fissa il pavimento. Inspira ed espira regolarmente. Mantieni la pancia rilassata e la schiena dritta.
5. Mentre espiri, chiudi l'ano, la vagina e l'uretra. Tira questi 3 orifizi verso l'interno e verso l'alto. La schiena deve rimanere dritta.
6. Inspira, rilassa la pancia e mantieni la schiena dritta.

Ripeti l'esercizio 10 volte.



Esercizi per la colonna vertebrale

1. Siediti per terra o su una sedia con le gambe incrociate.
2. Immagina di avere un filo attaccato alla testa. Il filo ti tira verso l'alto. Mantieni le spalle rilassate.
3. Ruota la parte superiore del corpo verso sinistra.
4. Sposta lo sguardo dietro di te al di sopra della spalla sinistra e appoggia la mano sinistra dietro la schiena.
5. Appoggia la mano destra sul ginocchio sinistro. Mantieni questa posizione per un attimo.
6. Torna lentamente alla posizione di partenza e poi ruota verso destra. Assumi la stessa posizione su questo lato.



Ripeti l'esercizio 3 volte su ogni lato.



Qui trovi il video
«Ginnastica in gravidanza»



Percepire il pavimento pelvico dopo il parto

Congratulazioni per la nascita della tua bambina / del tuo bambino! Ora ti meriti un po' di riposo. Fai una passeggiata all'aria aperta ogni giorno con la tua bambina / il tuo bambino.

Puoi iniziare a percepire il pavimento pelvico fin dal primo giorno dopo il parto. Tutte le donne possono eseguire questi esercizi. Non importa come hanno partorito, anche in caso di taglio cesareo. Consigliamo di fare questi esercizi tutti i giorni.

Impara a percepire il pavimento pelvico

Sdraiati sulla schiena e posiziona i piedi a terra. Appoggia le mani sulla pancia e chiudi gli occhi. Inspira ed espira in modo rilassato.

1. Mentre inspiri, lascia che l'aria entri nella pancia.
2. Mentre espiri lentamente, chiudi delicatamente l'ano e la vagina.
3. Inspira. Rilassati e distendi completamente il pavimento pelvico.
4. Continua fino a quando non hai espirato 10 volte e inspirato 10 volte.
5. Fai una breve pausa e bevi un po'.

Ripeti l'intero esercizio con 10 respirazioni 3 volte in tutto.



All'inizio forse non riuscirai a percepire che i muscoli del pavimento pelvico si muovono. Non fa niente. Fai lo stesso gli esercizi tutti i giorni. Dopo un po' di tempo, sentirai i muscoli muoversi.

Sdraiati a pancia in giù e rilassati

Stenditi a terra con un cuscino sotto la pancia. Inspira profondamente lasciando entrare l'aria nella pancia ed espira facendola uscire dalla bocca. Continua così per 10-15 minuti. Ripeti questo esercizio 2-3 volte al giorno.



Vuoi rinforzare il tuo pavimento pelvico? Prima devi essere in grado di percepirlo bene. Ogni donna ha i propri tempi. Se non sei sicura di poter già iniziare a fare gli esercizi per rinforzare il pavimento pelvico, aspetta ancora un po'. Chiedi alla tua ginecologa o al tuo ginecologo durante la visita di controllo 6 settimane dopo il parto o alla tua ostetrica.



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



Rinforzare il pavimento pelvico dopo il parto

Quando riuscirai a percepire nuovamente bene il pavimento pelvico, potrai fare degli esercizi per rinforzarlo. Con questi esercizi puoi rinforzare anche i muscoli della pancia e della schiena. Fai gli esercizi tutti i giorni che puoi.

Non ti senti bene o hai dolori? Allora rivolgiti al tuo medico, alla tua ostetrica o alla tua fisioterapista.

Riscaldamento

1. Prima di fare gli esercizi riscaldati un po'. Balla per esempio al ritmo della tua canzone preferita.



Contrazione del pavimento pelvico

Appoggiate sulle ginocchia e sulle mani. Respira in modo molto rilassato.

1. Mentre espiri, arrotonda la schiena e abbassa la testa. Chiudi l'ano e la vagina. Immagina di tirare la vagina verso l'ombelico.
2. Mentre inspiri, allunga la schiena e il collo fino a formare una linea dritta. Rilassa il pavimento pelvico.
3. Continua fino a quando non hai espirato 10 volte e inspirato 10 volte.

Fai una breve pausa. Rilassa le spalle e i fianchi.

Poi ripeti l'esercizio un'altra volta. Rilassa le braccia e i polsi.



Rinforzo del pavimento pelvico

1. Sdraiati sul fianco sinistro. Appoggia la testa comodamente sul braccio sinistro.
2. Piega le ginocchia. Forma con le gambe un angolo di 90°.
3. Premi i talloni l'uno contro l'altro. I talloni devono rimanere uniti durante tutto l'esercizio.
4. Solleva il punto vita un po' da terra. Il bacino rimane a terra. La vita non tocca il pavimento durante tutto l'esercizio.
5. Chiudi l'ano e la vagina. Tira il pavimento pelvico verso l'interno e verso l'alto.
6. Mentre espiri, alza lentamente il ginocchio destro verso l'alto.
7. Mentre inspiri, il ginocchio rimane sollevato. L'ano e la vagina restano chiusi. Anche il pavimento pelvico rimane contratto.
8. Mentre espiri, abbassa il ginocchio destro. Quando le ginocchia sono appoggiate l'una sopra l'altra, rilassa il pavimento pelvico.
9. Ripeti questo esercizio 10 volte.

Quando hai finito, girati sul fianco destro e ripeti lo stesso esercizio con il ginocchio sinistro.



Qui trovi il video «Rafforzamento del pavimento pelvico dopo il parto»



Allungamento per la schiena

1. Appoggiate sulle ginocchia e sulle mani.
2. Tieni le ginocchia alla larghezza dei fianchi e appoggia il dorso dei piedi a terra.
3. Spingi il sedere indietro e siediti sulla parte inferiore delle gambe.
4. Abbassa la testa sul pavimento tra le braccia tese. Allunga bene la schiena.
5. Rimani in questa posizione per un attimo. Rilassati inspirando ed espirando regolarmente.
6. Alzati lentamente. Per finire rilassa le braccia e le gambe.



Rimettersi in forma

Hai rinforzato nuovamente il pavimento pelvico dopo il parto? Ti senti bene? Allora puoi iniziare lentamente a fare un po' di attività fisica.

Per la tua salute è meglio ricominciare con calma. Inizia con pochi esercizi. Con il passare del tempo potrai aggiungere nuovi esercizi. L'obiettivo è arrivare a 2 ore e mezza di attività fisica a media intensità alla settimana.

Nello stesso tempo continua a fare gli esercizi per il pavimento pelvico. Fai attenzione mentre fai gli esercizi per i muscoli della pancia. Non devi sentire nessuna pressione sul pavimento pelvico e nella pancia.

Dopo il parto, il corpo ha bisogno di riprendersi. Ogni donna ha bisogno dei suoi tempi. Anche la perdita di peso richiede tempi diversi per ogni donna. L'allattamento al seno, l'attività fisica e un'alimentazione sana ti aiutano a tornare in forma.

Idealmente dovresti fare gli esercizi da 3 a 4 volte alla settimana.

Camminata veloce

1. Spingi il passeggino a una velocità media per circa 10 minuti tenendo la schiena dritta. Ti viene un leggero fiatone? Bene!
2. Cerca il posto giusto per fare gli esercizi.



Piegamenti delle gambe (squat) con il passeggino

1. Mettiti dietro il passeggino con i piedi alla larghezza dei fianchi. Afferra con le mani la maniglia del passeggino. Durante tutto l'esercizio, fai attenzione a mantenere la schiena dritta.
2. Mentre inspiri, piega le ginocchia e spingi il passeggino leggermente in avanti.
3. Mentre espiri, chiudi l'ano e la vagina. Rialzati e tira di nuovo il passeggino verso di te.

Ripeti l'esercizio 10 volte.



Esercizi per la schiena

1. Tira i freni del passeggino in modo che rimanga fermo.
2. Allontanati dal passeggino facendo un passo indietro. Allarga le gambe alla larghezza dei fianchi e piega le ginocchia.
3. Spingi il sedere indietro. Allunga le braccia in obliquo verso l'alto tenendole ai lati delle orecchie.
4. La schiena deve rimanere dritta. Anche il collo deve essere dritto.
5. Continua a respirare regolarmente. Le mani sono posizionate sopra la maniglia del passeggino. Rimani in questa posizione per 5 secondi.
6. Solleva un po' il braccio destro e poi quello sinistro. Continua a respirare in modo rilassato. La parte superiore del corpo rimane dritta.

Ripeti l'esercizio 10 volte con ogni braccio.



Qui trovi il video

«Riprendere l'attività fisica dopo il parto»

Esercizi per la schiena e le gambe

1. Mettiti dietro il passeggino con i piedi alla larghezza dei fianchi.
2. Piega la parte superiore del corpo leggermente in avanti. Il collo e la schiena rimangono dritti.
3. Appoggiati leggermente al passeggino con le mani.
4. Mentre inspiri, spingi la gamba sinistra all'indietro piegandola.
5. Mentre espiri, abbassa di nuovo la gamba. Non appoggiare la gamba a terra, ma mantienila sospesa in aria.
6. Ripeti l'esercizio lentamente 10 volte. Fai una breve pausa, senza appoggiare la gamba.
7. Poi ripeti l'esercizio altre 10 volte con la stessa gamba.

Cambia gamba: ora appoggiati sulla gamba sinistra e solleva la gamba destra piegata all'indietro. Ripeti l'intero esercizio con la gamba destra. Alla fine rilassa le braccia e le gambe.



Camminata conclusiva

Concludi l'allenamento con una camminata di 10 minuti a passo veloce. Continua fino ad avere un leggero fiatone.



Informazioni per i genitori

- Informazioni per le donne in gravidanza e i genitori di bambine e bambini piccoli
www.promozioneesalute.ch/promozione-precoce-della-salute
- Informazioni per le donne in gravidanza: un opuscolo che spiega tutto solo con le immagini, senza usare le parole (in tedesco).
<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html>
- Consigli per fare movimento per persone adulte
www.hepa.ch/it/
- Consigli per fare movimento: i bebè e i bambini piccoli hanno bisogno di movimento. E in questo, i genitori possono aiutarli. In questo opuscolo trovi consigli per genitori di bambine e bambini fino a 6 anni (in tedesco).
www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Alimentazione: i bebè e i bambini piccoli hanno bisogno di mangiare in modo sano. Su questo sito trovi consigli su come nutrire la tua bambina o il tuo bambino in modo sano.
<https://bimbiatavola.ch>

Queste organizzazioni offrono corsi o consulenza per donne in gravidanza e genitori:

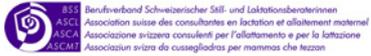
- www.physioswiss.ch/it
- www.bgb-schweiz.ch
- www.pelvisuisse.ch
- www.beckenboden.com
- www.buggyfit.ch

App con esercizi: scopri come rinforzare il pavimento pelvico dopo il parto

INSELhealth – mama care (tedesco e inglese)



Queste organizzazioni partecipano al progetto Miapas:



Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen
Association suisse des consultants en lactation et allaitement maternel
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione
Associazion svizra da cussaglindras per mamas 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



ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER LA
CONSULENZA GENITORI BAMBINI



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



PSY & ASI
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'Eta Evolutiva



SSLV
Schweiz. Spielgruppenleiterinnenverband



pediatria
svizzera
L'organizzazione degli
specialisti in pediatria



psychomotorik schweiz
psychomotricité suisse
psicomotricità svizzera



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera



unicef
Schweiz Suisse Svizzera
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