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

In questo opuscolo viene mostrato come mantenersi in forma durante la gravidanza e dopo il parto. L'obiettivo è di dedicare 20-30 minuti al giorno all'attività fisica, arrivando fino al punto di sentire il fiato un po' corto.

L'esercizio fisico è utile per prevenire disturbi alla schiena e alle gambe. Inoltre concilia il sonno e aiuta a rimettersi rapidamente in forma dopo il parto. L'attività fisica favorisce anche il sano sviluppo del bambino.

Per chi è già abituato a fare molto movimento si consiglia di continuare a praticare attività fisica normalmente fin quando ci si sente bene. Se invece fino ad ora non si è dedicata molto all'esercizio fisico, è buona regola iniziare. Questa abitudine è molto benefica sia per la mamma sia per il bambino.

Mantenere una postura eretta durante le attività quotidiane e respirare consapevolmente con l'addome più volte al giorno è già un primo passo importante. L'esercizio quotidiano all'aria aperta favorisce il benessere.

Documenti da scaricare

- Consigli per una gravidanza attiva e per il periodo successivo al parto