



Ente Ospedaliero Cantonale

Ospedale Regionale di Lugano

Corso di ginnastica dopo la gravidanza



Corso di ginnastica dopo la gravidanza

Il primo periodo dopo il parto è una fase molto intensa, piena di cambiamenti e trasformazioni. Questo corso propone una ginnastica di gruppo alle mamme per tornare in forma dopo la gravidanza attraverso esercizi di allungamento e tonificazione globale.

Particolare attenzione sarà data al pavimento pelvico, la zona che più di tutte ha vissuto l'evento della gravidanza. L'educazione del perineo permette di riacquistare una buona padronanza del proprio corpo. È importante rieducare la muscolatura per prevenire incontinenza urinaria, stipsi, emorroidi, dolori lombari e al bacino e migliorare la ripresa dei rapporti.

Benefici

- Tonificazione di tutti i distretti muscolari
- Miglioramento della circolazione sanguigna
- Aumento della coscienza corporea e della postura
- Benessere psicofisico della mamma
- Aiuto nel controllo del peso
- Possibilità di confronto con altre mamme

Il corso è indirizzato a tutte le mamme che hanno avuto un parto spontaneo o un taglio cesareo.

Il corso è strutturato in 4 lezioni da un'ora e mezza, a partire da due mesi dopo la nascita.

Per chi non avesse la possibilità di lasciare il proprio bimbo, potrà portarlo con sé al corso.

Luogo, giorno e ora

Ospedale Regionale di Lugano, Civico
Maternità, piano 2
Giovedì pomeriggio dalle 14h00 alle 15h30

Durata

4 incontri di 1 ora e mezza

Da quando

Dopo almeno 2 mesi dalla nascita del bebé

Costo

150 CHF
(da pagare tramite cedola che riceverete per posta)



CARTOLINA DI ISCRIZIONE

Corso di ginnastica dopo la gravidanza

Cognome

Nome

Via

CAP, Località

Tel. casa

Tel. cellulare

E-mail

Tipo di parto naturale taglio cesareo

Data del parto

Figlio n° 1

Ginecologo / Levatrice

Da inoltrare tramite posta o email a:

Ospedale Regionale di Lugano, Civico

Servizio di Ginecologia e Ostetricia

Laura Rivella

Via Tesserete 46

6903 Lugano

laura.rivella@eoc.ch

INVIA





eoc