

▪ **A chi è destinato**

Il corso è aperto a tutte le future mamme in qualsiasi periodo di gestazione.

▪ **Tipologia delle prestazioni e modalità di accesso:**

Il corso è composto da cicli di 10 sedute ciascuno. Tutte le mamme iniziano lo stesso giorno e finiscono lo stesso giorno: le sedute non frequentate non possono essere recuperate. È possibile però iscriversi a più cicli, a piacere.

Vi si accede facendo richiesta di iscrizione tramite mail indirizzata a PierPaolo.Piasenti@aulss3.veneto.it comunicando nome cognome, data di nascita, data presunta del parto, numero di telefono per le comunicazioni urgenti, oppure telefonando al 041 5295255 dalle 8 alle 13.

È necessario procurarsi una dichiarazione in carta semplice del proprio ginecologo di fiducia attestante che non vi siano controindicazioni a "frequentare il corso di acquaticità in gravidanza".

Dopo l'iscrizione, l'Unità Operativa di Riabilitazione organizza una visita fisiatrica che ha lo scopo di tutelare ulteriormente la futura mamma accertando l'assenza di controindicazioni generiche ad entrare in ambiente acquatico (es. funghi, verruche, ferite aperte etc.). Quando la visita è stata organizzata, tutte le mamme iscritte verranno avvisate telefonicamente dalla segreteria sulla data e orario di visita.

È necessario far arrivare alla segreteria del servizio di Riabilitazione (Piazzale Ravà 1 Lido di Venezia, Monoblocco, Piano terra) prima del giorno della visita un'impegnativa del medico di base con richiesta di "visita fisiatrica per corso di acquaticità in gravidanza".

La visita fisiatrica si effettua solo al primo ciclo: nel caso si volesse frequentare un nuovo ciclo è sufficiente avvisare il terapeuta e pagare il nuovo ticket.

Il corso inizia alle 11,30, orario nel quale tutte le gestanti devono trovarsi già all'interno della piscina. In particolar modo il primo giorno è necessario calcolare un largo anticipo

per poter svolgere la parte burocratica in segreteria (ticket, cartellino ambulatoriale)

Per l'accesso alla piscina sono necessari cuffia, costume, ciabatte e tutto il necessario per la doccia.

Per la durata del corso l'accesso alla piscina è ad uso esclusivo delle mamme iscritte.

Il corso NON consiste in sedute di "acquagym" ma offre un percorso di rilassamento in acqua ed un punto di ritrovo dove condividere l'esperienza della gravidanza.

Vengono proposti esercizi di

- ginnastica dolce per la circolazione sanguigna e linfatica
- allungamento muscolare
- presa di coscienza dei muscoli del pavimento pelvico
- respirazione diaframmatica
- rilassamento e meditazione guidata
- esercizi a coppie dove le mamme si cullano nell'acqua per stimolare le sensazioni "dell'accoglienza dell'altro" e "dell'affidarsi all'altro".

DISTRETTO SOCIO-SANITARIO N° 1

**U.O.C. Medicina Fisica e
Riabilitativa**

**Acquaticità e Gravidanza:
progetto
"Mamme in acqua"**



*Percorso in acqua alla
temperatura di 33,5° presso la
piscina del Distretto 1 Lido,
monoblocco*

*Donne gravide in tutto il percorso
di gravidanza: 10 incontri
complessivi, 2 volte la settimana,
il martedì e il venerdì dalle 11,30
alle 12,30*

*Riscopri il tuo corpo che si muove
nell'acqua, assieme ad altre
future mamme, seguita da
terapisti specializzati dell'Ulss 3*

Per informazioni e iscrizioni
telefoniche
Segreteria UO Riabilitazione
tel. 041 5295255

Per iscrizioni via mail:
Dr. mag. Pier Paolo Piasenti
PierPaolo.Piasenti@aulss3.veneto.it

**U.O.C. Medicina Fisica e
Riabilitativa**

Direttore: Dr. Alessandro Boccignone

Progetto "Mamme in acqua"

Referente: Dr. Mag. Pier Paolo Piasenti