

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Prepararsi alla nascita nell'abbraccio dell'acqua

Valeria Arini · Thursday, April 26th, 2018

Sono **aperte le iscrizioni per il corso gestanti "Accade in H2O" in piscina** organizzato dai consultori familiari, da sempre impegnati in attività di prevenzione rivolte alle donne in gravidanza e alla coppia in attesa di un figlio.

*«Il territorio del Legnanese, accanto ai percorsi di preparazione alla nascita tradizionali che si svolgono regolarmente in tutti i consultori, ha arricchito l'offerta dei suoi servizi con un percorso che, da oltre dieci anni, si realizza in piscina ed è condotto da ostetriche e da psicologhe dei Consultori di Legnano, Parabiago e Busto Garolfo – afferma la dottoressa Angela Pecoraro, responsabile dei Servizi per la Famiglia ASST Ovest Milanese -. **L'intervento si struttura in un percorso di accompagnamento che sfrutta l'elemento acqua per le sue strette connessioni, fisiologiche e psicologiche, alla vita. Le proposte in acqua portano l'attenzione al corpo e ai suoi bisogni: in acqua ci si muove in modo rallentato, tranquillo, disteso, si resta maggiormente in ascolto di ciò che il corpo può restituire in termini di sensazioni, emozioni e pensieri. Il tempo in acqua si distingue dal tempo ordinariamente vissuto, decisamente più frenetico, e crea una condizione di discontinuità utile a permettere una maggiore confidenza con la complessità e la varietà dei cambiamenti corporei che caratterizzano la gravidanza. L'acqua è accoglienza, sostegno, abbraccio».***

 Le operatrici, specificamente formate e componenti l'équipe, sono: **le ostetriche Rita Giulia Olgiati, Chiara Oldani, Maria Rosa Re; le psicologhe Daniela Croce, Susanna Cozzi e Nelly Irene Zita.**

Il percorso si svolge in collaborazione con il resto delle équipe consultoriali e con Amga Sport di Legnano, alla piscina comunale di viale Gorizia.

### **Pensato per le neomamme e aperto ai futuri papà**

Gli operatori sollecitano i futuri genitori a rivolgere particolare attenzione alle potenzialità del periodo della gravidanza, aiutandoli a rappresentarsi il/la nascituro/a, conoscendone le capacità già attive e lo sviluppo della mente prenatale; si occupano di farli entrare in contatto emotivo con il/la bambino/a, creando il presupposto affettivo di base per lo sviluppo dell'attaccamento reciproco fin dalla gestazione.

Negli incontri teorici, condotti dalla psicologa, si forniscono alla coppia di neogenitori **elementi di psicologia e psico-educazione prenatali** (ad es. con quali tempi avviene lo sviluppo del sistema nervoso, le competenze sensoriali prenatali, cosa il bambino sente, cosa prova, come reagisce alle stimolazioni dei neogenitori) con la finalità di sviluppare precocemente nei genitori la

consapevolezza circa le competenze del loro bambino, favorendo la formazione di quella base sicura su cui si strutturerà il successivo rapporto affettivo genitore-figlio; vengono inoltre proposte esperienze guidate di lettura ad alta voce e di comunicazione sonora con il bambino.

Rispetto alle passate edizioni, il percorso si arricchisce dal 2018 di una novità importante: un incontro in acqua dedicato alla coppia.

*«Tale incontro si pone l'obiettivo di migliorare la sintonizzazione tra i partner offrendo un'esperienza di benessere individuale e di coppia; favorendo il contatto emotivo nella triade mamma-papà-bambino, si agisce sulla qualità del rapporto reciproco e con il/la nascituro/a, nonché sull'attaccamento di tipo sicuro offerto dai genitori fin dalla nascita»,* afferma la dottoressa Croce.

Tra le attività proposte si menzionano **la pratica di watsu, l'uso della campana tibetana per sfruttare i benefici prodotti dalle vibrazioni sonore in acqua, la riproduzione di sonorità del grembo materno, numerosi esercizi per favorire l'equilibrio psicofisico e il contatto con il bambino, la respirazione lenta, uno spazio dedicato all'educazione prenatale.**

Ogni incontro in acqua prevede esperienze di movimento, respirazione, rilassamento, mobilitazione del bacino, posizioni favorevoli alla spinta, visualizzazioni, simulazioni del vissuto del bambino nell'utero con l'obiettivo di favorire e promuovere la fisiologia della nascita. In modo studiato rispetto alle attività proposte in acqua, l'intervento psicologico si presta ad introdurle così come a tradurre in parole l'esperienza concretamente vissuta.

## **Il calendario**

Il prossimo ciclo **prenderà il via il 30 maggio e si concluderà l'11 luglio** (le iscrizioni sono aperte); il successivo il 10 ottobre e terminerà il 21 novembre 2018. Entrambi si svolgeranno in mattinata (volantino allegato). Il percorso si attiva con un numero minimo di otto iscritte e un massimo di venti.

Il solo costo è quello del biglietto d'ingresso in piscina.

This entry was posted on Thursday, April 26th, 2018 at 12:16 am and is filed under [Alto Milanese, Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.