

Recupero post-parto: come tornare in forma dopo il parto

Tornare in forma dopo il parto può sembrare complicato, ed effettivamente è un processo che necessita di molta forza di volontà e di un preciso programma di **recupero post-parto**. Se hai partorito e desideri tanto tornare in forma è bene scoprire subito come fare, comprendendo i benefici concreti di alcuni tipi di attività fisica.

Dopo la nascita del bebè, superato il periodo iniziale di riposo, si può praticare sport e attività fisica, seguendo alcune indicazioni. Inoltre, adottando una corretta alimentazione è possibile attivare il meccanismo di recupero in modo ottimale, ritrovando anche la giusta forma.

C'è da dire, com'è noto, che **il processo non è assolutamente rapido ed è necessario comprendere quali attività sono ideali per ottimizzare e mantenere i risultati**.

Nelle settimane seguenti alla nascita del piccolo è del tutto normale che i tessuti e i muscoli della pancia risultino ancora rilassati e la pelle appaia priva di tono. Questi segnali però non ti devono far preoccupare. È proprio in questa fase, infatti, che è importante non scoraggiarsi e prendere coscienza del fatto che il recupero fisico post-parto ha i suoi tempi. Allearsi con la pazienza e la forza di volontà è dunque il primo passo concreto verso una ripresa ottimale. Queste settimane non sono altro che l'occasione ideale per pianificare con tutta calma il ritorno in forma in grande stile. Se sei interessata a fare questo percorso nel migliore dei modi, **continua a leggere per scoprire di più al riguardo**.

Attività fisica post-parto, benefici e indicazioni

L'attività fisica post-parto è generalmente indicata a tutte, purché questo percorso avvenga in modo controllato e sotto la giusta guida. Il programma di **recupero post-parto** si deve basare su una personalizzazione degli esercizi in base alle proprie caratteristiche e alle proprie esigenze, **senza mai trascurare il proprio quadro clinico**. L'attività fisica, infatti, può essere svolta a patto che le condizioni di salute lo permettano e non ci siano eventuali complicazioni post-parto. Per questo, qualsiasi tipo di iniziativa non deve esser presa autonomamente, ma **sempre sotto consiglio medico**, perché ogni donna è un mondo a sé e ha caratteristiche fisiche diverse dalle altre.

Detto questo, **la ginnastica post-parto comporta numerosi benefici**: aiuta a recuperare la forma, previene dolori e fastidi e agisce in modo positivo anche sull'umore.

Inoltre, l'attività post-parto aiuta le neomamme a produrre endorfine, le quali fanno bene anche al bambino.

Una volta ottenuto il "semaforo verde" per riprendere col movimento fisico, le **indicazioni da seguire** sono piuttosto semplici:

- bere ogni giorno almeno due litri d'acqua
- allattare il bambino sempre prima di fare movimento
- usare un idoneo reggiseno sportivo
- mantenere un'alimentazione corretta e stili di vita ottimali

Ci sono anche altre indicazioni e accortezze necessarie per ottenere benefici dallo sport che viene praticato dopo il parto.

Nel caso delle neomamme sportive, ad esempio, va considerato che è possibile tornare a fare attività, a patto che ciò avvenga ascoltando il proprio corpo. Dunque, le amanti del nuoto o della corsa, non è detto che debbano rinunciare al proprio sport, ma è necessario che inizialmente

riducano molto l'intensità dell'allenamento. È importante ribadire in ogni caso, che sia nel caso delle sportive, che delle meno sportive, nessuna decisione deve essere presa autonomamente. Mai come in questo tipo di recupero fisico, infatti, la soggettività del "cosa fare" è qualcosa di cui tener conto e da rispettare. Essere seguiti da esperti e da un programma post-parto ad hoc può quindi davvero fare la differenza!

Recupero post-parto, il nostro corso

Proprio sulla base di tutto quanto abbiamo detto, Fisiocortiana ha ideato un corso di **recupero post-parto**, ideale per chi intende rimettersi in forma poco dopo la nascita del piccolo. La frequenza e l'intensità dell'esercizio sono tarati seguendo personalmente il percorso di ognuna. Ciò permette di fare attività nel modo giusto, ottenendo risultati e rispettando la propria salute, senza esporsi ai rischi e alle controindicazioni del caso.

Riprendere il controllo del tuo corpo aiuta infatti a tornare in forma dopo il parto, ricominciando passo passo ad avere uno stile di vita attivo. **Gli obiettivi** delle attività proposte nel corso post-parto sono quelli di **aiutare a prevenire la sindrome di depressione post-parto, praticare la rieducazione pavimento pelvico, ripristinare la tonificazione della muscolatura**. La palestra post-parto, se ben eseguita, darà una decisa spinta verso il tuo ritorno in forma, permettendoti di tornare ad essere più attiva nella vita quotidiana.

Esercizi per tornare in forma dopo il parto

Nel nostro corso sono riprese le linee guida generali del **recupero post-parto**.

Una buona parte delle attività proposte quindi si basa su esercizi di riscaldamento e di ginnastica posturale, utili a recuperare la forma fisica dopo lo stress subito dalle strutture muscolo-scheletriche.

In generale, dopo il parto e se si allatta, è meglio praticare un'attività fisica di cui si conoscono già dinamiche e movimenti, o anche una nuova, a patto che sia di facile apprendimento. Per fare un esempio, la cyclette, lo yoga e l'acquagym, attività molto diffuse nella popolazione, sono spesso preferibili ad attività nuove e più complesse.

Seguendo tutte queste indicazioni, dunque, l'attività di palestra post-parto che proponiamo si concentra principalmente sul corpo libero, sul posturale, e su attività non traumatiche.

Non dimenticare che anche se non sei una sportiva, fare esercizio blando a corpo libero o a scarico in acqua può essere davvero un toccasana in questo periodo importante ed indimenticabile della tua vita.

Recupero fisico post-parto a Schio (VI)

Grazie al nostro team di esperti siamo lieti di poterti accogliere nel nostro centro fisioterapico e nella nostra palestra per affrontare insieme la sfida del **recupero post-parto**. I nostri esperti sapranno aiutarti dandoti i giusti consigli e seguendoti nello svolgimento dei protocolli di attività fisica post-parto.

Se vuoi saperne di più contattaci o passa presso il nostro centro a Schio (VI), e scopri il nostro programma di **recupero post-parto**.