

AQUAPOLIS

change your life

PISCINE E PALESTRE A BASSANO

CORSO GESTANTI



Attività in acqua (vasca fitness)

MERCOLEDÌ

Il corso Gestanti proposto il **mercoledì** e' una attività dinamica nella sua parte attiva e tonificante, ma dolce, dove l'acqua ti avvolge, ti coccola e massaggia il tuo corpo. Entrerai in contatto con il tuo bambino in una atmosfera rilassante e resa ancora piu' gradevole dalla musica. L'acqua svolge un'azione **drenante** che favorisce la circolazione, dona sollievo alle gambe, riduce il rischio di gonfiore e contrasta la ritenzione idrica. Particolare attenzione viene data alla **tonificazione muscolare** nei distretti piu' interessati al momento del parto, come la schiena, il bacino e il perineo. La tua preparazione al parto completa.

SABATO

Il corso Gestanti proposto il **sabato** è un momento dedicato alla futura mamma!

Grazie al fattore acqua la percezione del peso corporeo cambia aiutando così il tuo corpo a ridurre le tensioni muscolari e dolori alla schiena nonché a mantenere una buona forma fisica senza fatica e stress.

Il lavoro su: **respiro, pavimento pelvico** e il **rilassamento** finale portano alla gestante grande consapevolezza del proprio corpo e creano un rapporto intimo con il proprio bambino. La tua preparazione al parto diventa molto più serena e consapevole.

AMBITO OSTETRICO: Serate di accompagnamento alla nascita

19/09/2023 ore 19:45

"Come riuscire a gestire il dolore in sala parto"

Questo incontro è rivolto alle sole gestanti (senza partner) già a partire dal secondo trimestre di gravidanza. La serata si articola in una prima parte teorica alla quale seguirà una seconda parte pratica in acqua (vasca fitness e baby).

Sarai in grado di riconoscere e possedere le seguenti nozioni:

- cosa sappiamo del dolore;
- cos'è il dolore da parto;
- eziologia e struttura delle contrazioni gravidiche;
- introduzione alla parto analgesia;
- tecniche di parto analgesia farmacologica;
- tecniche di parto analgesia non farmacologica;
- chi e quando si può far ricorso alla parto analgesia farmacologica in travaglio.

03/10/2023 ore 19:45

"Le posizioni per il nostro travaglio di parto"

Questo incontro è rivolto alle **gestanti e ai propri partner** già a partire dal secondo trimestre di gravidanza. La serata si articola in una prima parte teorica alla quale seguirà una seconda parte pratica in acqua (vasca fitness e baby).

Sarete in grado di riconoscere e possedere le seguenti nozioni:

- quali sono le fasi del travaglio;
- iter seguito durante il ricovero, la degenza e la dimissione ospedaliera di un parto fisiologico;
- le posizioni ottimali per affrontare la fase dilatante del travaglio;
- le posizioni ottimali per portare a termine la fase espulsiva del parto;
- cosa troverete in sala parto e cosa potrete utilizzare per meglio affrontare il travaglio;
- il ruolo del papà in sala parto.

Specialiste: Dott.ssa Ostetrica e Pedagogista Alice Doria, Dott.ssa in Scienze Motorie Chiara Corà.

AMBITO OSTETRICO: Serate di accompagnamento alla nascita

17/10/2023 ore 19:45

"Il nutrimento ottimale per il vostro bambino: allattamento al seno e non"

Questo incontro è rivolto alle **gestanti e ai rispettivi partner** già a partire dal secondo trimestre di gravidanza. La serata si compone di un'unica parte teorica, che si terrà interamente presso la Suite del nostro impianto.

Sarete in grado di riconoscere e possedere le seguenti nozioni:

- cos'è l'allattamento al seno;
- fisiologia dell'allattamento al seno;
- cosa troviamo nel latte materno;
- quando e come attaccare un neonato al seno;
- valutazione di una poppata;
- osservare, ascoltare ed apprendere l'attaccamento corretto;
- la spremitura e la conservazione del latte materno;
- le problematiche e le patologie correlate all'allattamento al seno;
- il "poco latte";
- l'allattamento artificiale;
- anche il papà allatta;
- perché è importante allattare;

14/11/2023 ore 19:45

"Le posizioni per il nostro travaglio di parto"

Questo incontro è rivolto alle **gestanti e ai propri partner** già a partire dal secondo trimestre di gravidanza. La serata si articola in una prima parte teorica alla quale seguirà una seconda parte pratica in acqua (vasca fitness e baby).

Sarete in grado di riconoscere e possedere le seguenti nozioni:

- quali sono le fasi del travaglio;
- iter seguito durante il ricovero, la degenza e la dimissione ospedaliera di un parto fisiologico;
- le posizioni ottimali per affrontare la fase dilatante del travaglio;
- le posizioni ottimali per portare a termine la fase espulsiva del parto;
- cosa troverete in sala parto e cosa potrete utilizzare per meglio affrontare il travaglio;
- il ruolo del papà in sala parto.

Specialiste: Dott.ssa Ostetrica e Pedagogista Alice Doria, Dott.ssa in Scienze Motorie Chiara Corà.

"Cara Mamma quando nascerà il tuo bimbo/a AQUAPOLIS non ti lascia sola"

MASSAGGIO NEONATALE (presso la Suite) Consigliato dai 15 giorni del bimbo/a

AQUAPOLIS coinvolge professionisti di ogni ambito per garantire ai neogenitori il massimo del servizio.

"Le coccole e il massaggio sono una delle prime manifestazioni di amore che un bambino possa assaporare"

Ogni **bambino ama farsi massaggiare**, il tocco lo consola, gli comunica amore e sicurezza...

Richiedi in segreteria la locandina dedicata, il corso è su prenotazione.

INCONTRO CON L'ACQUA (vasca baby) Consigliato dai 3 mesi del bimbo/a

AQUAPOLIS grazie al personale qualificato e alla struttura concepita per incoraggiare l'approccio all'ambiente acqua, dedicherà 3 incontri riservati ai genitori e neonati con l'obiettivo di **FAVORIRE L'INGRESSO IN ACQUA**.

Tali incontri si svolgeranno la domenica mattina, su prenotazione, tutte le informazioni vi verranno comunicate ai vari corsi gestanti.

AQUAPOLIS

Via Cà Dolfin 139 Bassano del Grappa VI

Tel 0424 790 001

Email: info@aquapolis.it