

AZIENDA SANITARIA LOCALE RIETI

Via del Terminillo, 42 – 02100 RIETI - Tel. 0746.2781 – PEC: asl.rieti@pec.it
C.F. e P.I. 00821180577

Rieti, 21 dicembre 2018

Agli Organi di Informazione

Comunicato Stampa

“La danza del ventre in gravidanza, un metodo psicofisico per tonificare il corpo e per aumentare l'autostima”. Alla Asl di Rieti la nuova pratica che favorisce il contatto con il bebè, regalando numerosi benefici alla futura mamma.

La danza del ventre può essere considerata la forma di movimento più naturale in gravidanza. Durante l'attesa infatti si verificano una serie di condizioni particolarmente favorevoli: movimento e musica aiutano a mettere in relazione la futura madre con il suo bambino, creando un dialogo emotivo unico e speciale, per la costruzione della loro relazione affettiva. Proprio per questi motivi la Direzione Aziendale della Asl di Rieti promuove, anche a Rieti e grazie alla dottoressa Paola Inches, un'iniziativa informativa dal titolo **“La danza del ventre in gravidanza, un metodo psicofisico per tonificare il corpo e per aumentare l'autostima”**. Si tratta di un progetto formativo, di carattere teorico – pratico, nato per far conoscere agli operatori sanitari gli esercizi base della danza del ventre, per utilizzarli all'interno dei corsi di accompagnamento alla nascita.

Oltre a favorire il contatto con il bebè, la danza del ventre regala numerosi benefici alla futura mamma: permette di fortificare il corpo, perché lavora su tutti i distretti muscolari; fa bene alla circolazione, grazie a movimenti continui delle gambe che stimolano il ritorno venoso rallentato dalla crescita del pancione; mobilita la colonna vertebrale; aiuta ad assumere una postura corretta, con le spalle ben aperte e il bacino in avanti, contrastando la lordosi tipica degli ultimi mesi di gravidanza; i movimenti di braccia e spalle favoriscono il tono muscolare dei pettorali e aiutano a sostenere il seno, prevenendo “cedimenti”; gli ondeggiamenti caratteristici del bacino sono un formidabile allenamento per i muscoli pelvici, strategici al momento del parto e anche durante la gravidanza e il puerperio per contrastare fastidiosi problemi di incontinenza urinaria; le continue estensioni e contrazioni della pelle contribuiscono poi a mantenerla elastica e renderla più resistente, con un'efficace azione anti-smagliature.

L'obiettivo dell'iniziativa, che presto verrà presentata all'interno dei corsi di accompagnamento al parto, è quello di aiutare le donne in dolce attesa, attraverso il supporto degli operatori sanitari del settore, ad aumentare la conoscenza e la potenzialità del proprio corpo per una gravidanza e un parto sereno.

