

Ginnastica in gravidanza? Sì, ma senza esagerare

LINK: <http://www.bebblog.it/post/200847/ginnastica-in-gravidanza-si-ma-senza-esagerare>

Ginnastica in gravidanza? Sì, ma senza esagerare Di valentina81 sabato 21 luglio 2018 Qualche consiglio per fare sport in gravidanza e per non correre inutili rischi durante la gestazione. Fare ginnastica in gravidanza è altamente consigliato ma non bisogna mai esagerare. Ovviamente, prima di fare qualsiasi esercizio o fatica si consiglia di chiedere l'autorizzazione al proprio medico, perché bisogna escludere che ci siano dei rischi per la mamma e per il bambino. Una donna incinta non è una donna malata, fa benissimo a muoversi ma deve ovviamente essere moderata e responsabile. «Mantenere il corpo attivo aiuta la donna a stare meglio fisicamente e a sopportare meglio i fastidi caratteristici dei primi mesi della gravidanza. Lo sport può aiutare la futura mamma anche a conciliare meglio il sonno, a mantenere il peso corretto che le è stato indicato e, soprattutto, a conservare il tono muscolare del corpo che sarà poi pronto al momento del parto». Consiglia la ginecologa **Daniela Galliano**, esperta nell'ambito della procreazione medicalmente assistita. Non esistono, quindi, divieti categoriche. Soltanto nel terzo trimestre della gravidanza è consigliabile bisogna rallentare o scegliere delle attività che siano conciliabili con il pancione. Sono da favorire yoga e pilates, nuoto e ginnastica in acqua, camminata. Fate attenzione alla corretta idratazione, soprattutto in estate. Sport in gravidanza: le attività più adatte trimestre per trimestre Gravidanza e sport: quali attività sportive si devono prediligere in gravidanza per la salute della mamma e lo sviluppo del piccolo?