

**Eleonora Vallone**

***MammaGym***

**Prima, durante e dopo. Esercizi in acqua**

Collana Saper&fare

Roma, Armando Curcio Editore, maggio 2011  
pp. 192, cm 14x21.5, € 14,90

ISBN 978-88-95049-90-8



*100 esercizi spiegati e illustrati, con i consigli degli esperti: un manuale per le donne che vivono uno dei momenti più belli della loro vita*

**In libreria dal 4 maggio 2011**

## IL LIBRO

La ginnastica in acqua è tra gli sport più completi, ma sono poco conosciuti i suoi benefici durante la gravidanza.

Eleonora Vallone, pioniera dell'acquagym, con il contributo di ginecologi esperti spiega com'è possibile mantenersi in forma mentre si è in dolce attesa.

Il contatto con l'acqua contribuisce a diminuire la tensione fisica e psicologica delle future mamme: a trarne giovamento saranno anche i bimbi, perché il movimento adeguato in quest'elemento naturale aumenta il loro sviluppo psicomotorio e fisico, acuendone i sensi.

I 100 esercizi, pensati e studiati per la gestazione e per il dopo parto, aiuteranno la donna a vivere con naturalezza i cambiamenti che avverranno nel suo corpo.

## L'AUTRICE

Eleonora Vallone, figlia di Raf Vallone, è attrice, pittrice, giornalista e autrice di testi musicali. La sua passione per lo sport l'ha portata a ideare l'Acquagym, attività ormai diffusa in tutto il mondo, consigliandola poi in Italia e all'estero. L'ha brevettata con il nome *GymNuoto (GymSwim)*.

Ha fondato la prima scuola in Italia per istruttori di ginnastica in acqua – coadiuvata da illustri medici ed esperti del settore – e ha insegnato con successo il suo metodo alla IUSM e all'Università di Urbino.

## LETTURE

---

Finalmente ci sono riuscita! Questo mio nuovo libro nasce per concretizzare il desiderio di «celebrare la vita», attraverso i due soggetti che la generano: l'Acqua e la Donna. Ho vissuto in prima persona e approfondito entrambi i temi, per questo penso che sia importante raccontarvi i segreti per valorizzare e per vivere al meglio questo «periodo di grazia». Il rapporto con nostro figlio all'interno del nostro corpo è così esclusivo, privilegiato e intimo: non lo conosciamo ancora, ma lo sentiamo battere dentro di noi, lo sentiamo nel nostro corpo, che lo nutre e lo protegge dal mondo esterno. Cresce anche dentro la nostra anima, per nove lunghi mesi, che occorrerà vivere con una serena consapevolezza. Bisogna rassicurare, mantenere in forma e preparare al lieto evento le future mamme, e io le condurrò in acqua per questo.

Quando sono diventata mamma di Luca (molti anni fa), ancora non avevo ideato né si conosceva il *GymNuoto* o l'Acquagym. Mi ricordo la sensazione di libertà che provavo in acqua e le lunghissime nuotate col pancione: quando ero immersa in acqua, stavo meglio che in qualsiasi altra parte.

Per questo importante periodo della vita, mi sono avvalsa della collaborazione del primario e ginecologo di Siena, professor Carlo Buffi (e della sua bravissima collaboratrice, Cristina Ferretti), che è stato tra i primi in Italia a suggerire il parto in acqua. Inoltre, ha collaborato anche il direttore di Ostetricia e Ginecologia dell'Università degli studi di Roma La Sapienza, Massimo Giovannini, anche lui esperto del settore specifico.

Per tutto ciò che riguarda il movimento in acqua, c'è la mia esperienza come pioniera e insegnante master trainer di *GymNuoto* (un'Acquagym approfondita con più di 2000 esercizi), attività che ho ideato, mio malgrado, dopo un brutto incidente automobilistico che ha interrotto la mia carriera nello spettacolo. Sono poi stata coadiuvata da medici esperti del settore: primo fra tutti il direttore di dipartimento dell'Istituto di Scienza dello Sport del CONI, prof. Antonio Dal Monte. Sono stata incoraggiata dal presidente della FIN, Bartolo Consolo, dal campione del mondo di apnea Stefano Makula e da molti altri, a brevettare il metodo, ideando uno sport di mantenimento fisico che si adatta a tutte le età.

Questa passione scaturisce anche dalla mia innata ribellione: non volevo sottostare al peso del mio corpo, dolente per le recenti fratture. Quindi proprio nell'acqua, galleggiando, ho trovato un'altra vita: l'acqua mi ha fatto rinascere, ho ritrovato la mia identità, mi potevo finalmente esprimere attraverso il movimento e la fantasia, in quel mondo puro, trasparente e senza peso che sembrava assomigliarmi. Avevo la sensazione di poter scrivere su un foglio bianco, dove nessuno aveva mai scritto; ricordo che allora non esisteva la ginnastica in acqua e ho lottato contro l'incredulità delle persone per farla affermare.

*MammaGym* è suddiviso in sei parti:

1. Esercizi in acqua per la coppia, detti *GymTantra*, per stimolare, sentire e far crescere il rapporto con il vostro partner, il futuro papà.
2. Respirazione autogena ed esercizi in acqua premaman per il primo trimestre di gravidanza.

3. Respirazione autogena ed esercizi in acqua premaman per il secondo trimestre di gravidanza.
4. Respirazione autogena ed esercizi in acqua premaman per il terzo trimestre di gravidanza.
5. Partorire in acqua.
6. Respirazione autogena, esercizi in acqua per la neo-mamma, e *Remise en forme*.

Iniziamo dagli **esercizi in coppia**, *GymTantra*. Sfiorarsi e accarezzarsi hanno una finalità ginnica, come per gioco e senza malizia si proverà un piacere istintivo; si alzerà il livello di sensibilità e ricettività di entrambi, consentendo una maggiore confidenza, migliorando anche la forma fisica.

Si passa poi al periodo delicato dei **primi mesi di gravidanza** (dal 1° al 3°), ma non per questo bisogna stare ferme. Occorre solamente non eseguire movimenti bruschi o che provochino impatto sul vostro corpo. Quindi, dopo l'ok del vostro medico, entrare in acqua è sicuramente la soluzione migliore, scegliendo gli esercizi adeguati. Infatti, sono consigliate le terme o i centri di talassoterapia e, in estate, il mare.

I movimenti che eseguirate saranno sempre lenti e dolci: gli esercizi *MammaGym* sono tutti finalizzati a migliorare la gravidanza e il parto. Iniziamo la sessione sempre con la respirazione autogena, utile, oltre che al benessere generale, proprio al parto (sia fuori sia dentro l'acqua). Il vostro contatto con l'acqua reca dei vantaggi al piccolo in pancia: infatti nel ventre il liquido amniotico lo protegge e lo culla; contemporaneamente, voi stesse proverete piacere in galleggiamento, traendo tutti i benefici da questo elemento. Ogni esercizio ha un nome specifico, ispirato anche ad animali o a oggetti, e questo vi permetterà di ricordarlo meglio; ogni esercizio è poi arricchito con importanti note. Passiamo ora alla **terza fase**, rivolta alla gravidanza del 4°, 5° e 6° mese: ora il feto dovrebbe essere ben «saldo», quindi potete muovervi con più disinvoltura, senza mai esagerare. Infatti, per questo sarà sempre molto importante mantenere lo stesso livello dell'acqua, quando sarete in assetto verticale; altrettanto validi e raccomandati sono gli esercizi in galleggiamento orizzontale. Utilizzeremo un attrezzo che si chiama «triangolo», che ci sosterrà e ci permetterà di correggere l'eventuale postura errata. Gli esercizi scelti aiutano a superare le rigidità delle articolazioni, mantenendo tonici tutti i muscoli; sono linfodrenanti e migliorano e ossigenano la circolazione del sangue.

Dal **7° al 9° mese** il peso e la forma del nostro corpo cambiano visibilmente: questo è il momento in cui si sente la necessità di essere più leggere e l'acqua è l'unico elemento che ce lo permette! Impareremo a concentrarci sulla espirazione, perché dovrà essere abbinata al parto nel preciso momento dell'espulsione del bimbo (momento che sarà meno lungo e doloroso, se realizzato in acqua). Utili per lo stesso scopo sono gli esercizi per la contrazione e il rilasciamento del perineo, e anche per eventuali problemi d'incontinenza.

Seguendo gli esercizi dell'ultima sezione, *Remise en forme*, tornerete in grandissima forma, ripetendo i movimenti già imparati ed eseguendo quelli nuovi. Ora il ritmo potrà essere più veloce nell'esecuzione e la temperatura dell'acqua leggermente più fredda (non troppo per non alterare la qualità del latte).

Buon MammaGym!

(dalla *Premessa* di Eleonora Vallone)

Nel punto nascita di Poggibonsi (SI) dell'USL 7 viene utilizzata l'acqua per il travaglio e il parto da oltre venticinque anni: al 1984 risalgono le prime esperienze di travaglio in acqua, utilizzando comuni vasche da bagno, e dal 1991 in vasche opportunamente progettate per l'uso. Oltre settemila donne, che hanno avuto una gravidanza nella norma e non presentavano fattori di rischio per il parto, hanno potuto usufruire, presso il nostro punto nascita, di questa metodica che, in assenza di effetti collaterali negativi, permette di sopportare meglio il dolore e la fatica del travaglio, non dovendo ricorrere all'utilizzo di farmaci né a tecniche analgesiche tradizionali.

L'idroterapia si colloca fra quelle tecniche non farmacologiche per la riduzione del dolore del travaglio, che agiscono principalmente mediante l'attivazione di terminazioni nervose sensitive, che inviano alla corteccia cerebrale gli stimoli provenienti dalla cute. Inoltre, l'idroterapia agisce sulla riduzione dello stimolo doloroso perché facilita una maggiore libertà di movimento, e permette di assumere e mantenere più a lungo posizioni che limitano la sensazione di dolore (ad esempio la posizione a carponi o quella accovacciata), efficaci per il proseguimento del travaglio nonché per l'effetto della diminuzione della pressione sull'addome.

Il galleggiamento, dovuto alla riduzione della forza di gravità, permette, in travaglio, un risparmio di energia altrimenti destinata al sostegno del peso corporeo. Ciò favorisce anche una buona circolazione sanguigna, con una riduzione del carico cardiaco, dal momento che il cuore deve lavorare meno per spingere il sangue dalle estremità.

C'è inoltre un minor rischio di abbassamento significativo della pressione arteriosa (*sindrome da ipotensione supina*), in quanto in acqua l'utero non comprime i vasi contro una colonna vertebrale tesa e rigida. Anche se la donna si appoggia sulla schiena, nell'acqua la pressione è minima e può farlo senza compromettere le condizioni del feto. La riduzione della tensione muscolare addominale faciliterebbe inoltre contrazioni uterine più efficaci e una migliore ossigenazione.

Un altro aspetto positivo dell'idroterapia, descritto nelle pubblicazioni scientifiche, è la sua influenza sulla durata del travaglio: l'uso dell'acqua aumenterebbe la velocità di dilatazione cervicale, accelerando quindi il travaglio. Anche la nostra esperienza ha evidenziato una diminuzione significativa della durata del travaglio, soprattutto a carico del periodo dilatante. La riduzione dei traumi perineali (lacerazioni da parto) è evidente in tutti gli studi dove il dato è stato valutato ed è legata all'aumentata perfusione dei muscoli perineali e all'effetto emolliente del bagno caldo sul perineo. Nella nostra casistica di oltre mille parti in acqua (su un totale di più di settemila donne che hanno utilizzato l'acqua in travaglio) si riscontra una significativa riduzione delle lacerazioni perineali.

È stato dimostrato che non ci sono problemi legati all'uso dell'acqua per il travaglio e il parto: in particolare non sono stati riscontrati rischi infettivi materni e neonatali neppure nel caso di uso dell'acqua con la rottura delle membrane. Non è evidenziato in letteratura medica neppure un aumento delle emorragie post partum. Anche la nostra esperienza non ha mai evidenziato un aumento di patologie infettive materne e neonatali, né un aumentato rischio emorragico post partum per la madre.

(da *Travaglio e parto in acqua a Poggibonsi* di Carlo Buffi e Cristina Ferretti)