

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

DOLCE ATTESA

www.quimamme.tv
www.dolceattesa.rcs.it

€ 2,90 Sfera Editore - Mensile
Anno X - n. 101
OTTOBRE 2011



Blogger

L'AVVENTURA DI
ESSERE **MAMMA**
VA ONLINE

Salute

I PICCOLI
DISTURBI IN
GRAVIDANZA
CHE NON TI
DEVONO
PREOCCUPARE

Fitness

PROVA LA
GINNASTICA
CON IL
PASSEGGINO

9 mesi di cambiamenti

DA PANCIA
A PANCIONE:

Così il grembo
diventa una culla
per il tuo bebè

GUIDA COMPLETA ALL'ACQUISTO DEL SUO PRIMO LETTINO



www.dolceattesa.rcs.it
Vai alla sezione "Salute e benessere":
troverai altri suggerimenti per fare
una corretta attività fisica in gravidanza
e nel periodo successivo al parto



52

La ginnastica col passeggino

UN CORSO APPOSITAMENTE **STUDIATO**
PER LE NEOMAMME, PER AIUTARLE A SENTIRSI IN FORMA
DIVERTENDOSI E SENZA SEPARARSI DAL BEBÈ

~ DI ANGELA BISCEGLIA ~

L'idea è geniale proprio per la sua semplicità: organizzare corsi di ginnastica appositamente studiati per donne che hanno partorito da poco, creati ad hoc per essere praticati insieme ai bambini, con l'ausilio di un attrezzo di uso quotidiano: il passeggino. Autrici di questa bellissima idea sono due amiche e istruttrici fitness, Monica Taranto e Elaine Barbosa, alle quali la "lampadina si è accesa", neanche a dirlo, dopo che hanno vissuto in prima persona la meravigliosa esperienza della maternità. A un anno e mezzo dagli esordi, la febbre della ginnastica col passeggino si è sparsa un po' ovunque: prova a cercare nel parco della tua città, potresti

trovare un gruppo di mamme con pupi al seguito, alle quali tra qualche mese potrai unirti anche tu!

Fitness insieme? Sì!!!

«Siamo amiche da tempo, io ed Elaine, già da prima che diventassimo mamme», racconta Monica. «Poi tutte e due abbiamo avuto dei bambini e da lì si è aperto un mondo che fino ad allora era a noi sconosciuto: finché non hai figli non ti rendi conto di come l'arrivo di un bambino possa cambiarti la vita! Soprattutto nel primo periodo e soprattutto se scegli di allattare al seno, il tempo per fare quelle cose che prima erano scontate non c'è più, figurarsi ►►

per dedicarsi a fare ginnastica!

Da qui l'idea, lo scorso anno, di unire il nostro essere donne con la passione per lo sport, creando un corso dedicato esclusivamente alle mamme con bambini al seguito, al quale abbiamo dato il nome di MammaFit. Dove farlo? Con i piccoli in carrozzina o nel passeggino, la classica palestra al chiuso non è l'ideale, per ragioni di spazio e di igiene. E allora siamo andate al Parco Sempione di Milano, che di spazio ne offre a volontà e nella bella stagione è davvero invitante. Abbiamo presentato il nostro progetto all'assessorato allo Sport del Comune di Milano, che non solo ha accolto favorevolmente la nostra idea, ma ci ha concesso il patrocinio e un contributo iniziale per le prime 30 iscritte al corso. Dopo il successo dell'iniziativa di Milano, abbiamo cominciato a proporci in altre città e oggi ci sono 20 Comuni che aderiscono all'iniziativa e che ci hanno offerto il loro patrocinio e, in alcuni casi, anche sconti per le mamme".



Esercizi ad hoc

Per essendo istruttrici fitness, con la maternità Monica ed Elaine hanno scoperto che le neomamme hanno esigenze specifiche, che in una lezione di ginnastica tradizionale non si affrontano mai: in quale corso, ad esempio, si farebbero mai esercizi per combattere la lassità del pavimento pelvico? Eppure è il primo muscolo che la neomamma ha bisogno di rinforzare, così come le servono esercizi di tonificazione degli addominali o della schiena, che per

nove mesi ha sostenuto il peso crescente del bebè e anche con l'allattamento e l'accudimento del piccolo tende spesso ad assumere posture non corrette.

E poi dopo il parto si notano i cambiamenti del corpo e si ha voglia di ritornare presto come si era prima. Di avvicinarsi a una palestra non ci si pensa nemmeno perché, diciamo, la palestra è un ambiente "off limits" per una mamma che ha da poco partorito

e che non sa a chi lasciare il bimbo, senza considerare che non ci sono gli-spazi per accogliere un neonato e la stessa mamma si sentirebbe un'estranea con un bebè che piange mentre lei tenta di fare ginnastica.

Fa bene a corpo e psiche

MammaFit viene incontro a tutte queste esigenze. "Il corso ha due anime: una sportiva, che punta al recupero della forma fisica dopo i cambiamenti della gravidanza e una 'solidale', di pari importanza, che pone l'accento sulla socialità e l'aggregazione tra donne", sottolinea Monica. "Durante il corso si forma una piccola comunità fatta di mamme che si conoscono e anche al di fuori delle lezioni si telefonano, si incontrano, diventano amiche. Ci sono tanti corsi pre-parto che coccolano la donna durante l'attesa del bimbo, ma una volta che il bebè è nato la mamma viene lasciata sola, proprio quando avrebbe più bisogno di consigli, di

comprensione, di occasioni di confronto. C'è il neopapà, certo, ma dopo poco torna al lavoro ed ecco che la mamma si ritrova tutto il giorno da sola con i suoi dubbi. Con il corso di fitness, invece, ha la possibilità di uscire, di parlare dei suoi problemi e delle sue difficoltà senza vergognarsi e senza sentirsi giudicata. Tra un esercizio e l'altro capita spesso di sentire frasi come: 'tuo figlio ha dormito stanotte?' E se il bambino piange nel bel mezzo della lezione non si creano imbarazzi, perché può succedere a tutte".

Tornare nei propri panni

La lezione dura un'ora e ha l'impostazione classica di una lezione di fitness: 10 minuti circa di riscaldamento, 40 di tonificazione, 5-10 di stretching e rilassamento. "Attrezzo" di base è il passeggino, che si cerca di utilizzare nel maggior numero di esercizi possibile, in modo che il bambino si senta cullato e in un certo senso coinvolto. "Il passeggino è un ottimo sostegno per eseguire gli esercizi per gambe e glutei", fa notare Monica Taranto. "Per la parte alta del corpo, invece, ci avvaliamo di un elastico tubolare con maniglie, pratico e poco ingombrante da portare, che viene fornito in dotazione al momento dell'iscrizione al corso insieme a maglietta e tappetino per gli esercizi a terra. Gli altri 'attrezzi' li ricaviamo dall'ambiente: una panchina è ottima per tricipiti e pettorali, pochi scalini bastano per alcuni esercizi degli arti inferiori. La parte finale della lezione, invece, si svolge a terra, sul tappetino". La lezione prevede la tonificazione di tutti i distretti muscolari, visto che nella maggior parte dei casi chi partecipa non si allena da tempo. Un'attenzione particolare, come detto, è riservata ad addominali, schiena e pavimento pelvico, i muscoli che più di tutti hanno "vissuto" l'evento della gravidanza. Ci sono donne che prima dell'attesa non sapevano neanche che cosa fossero i muscoli pelvici e che solo durante il corso scoprono la loro importanza non solo per prevenire o risolvere efficacemente l'incontinenza urinaria ►►

E poi tutte in vacanza!

"Lo scorso giugno abbiamo voluto provare un'altra esperienza: il MammaFit Village", racconta Monica Taranto, che sembra davvero un vulcano di idee. "Con un gruppo di nostre allieve provenienti da tutta Italia ci siamo radunate a Riccione per seguire un corso di MammaFit al mare. Abbiamo fatto passeggiate sul bagnasciuga, ginnastica sul lungomare, esercizi sulla spiaggia, naturalmente sempre accompagnate dai nostri bambini, nel marsupio o nel passeggino. È stata un'esperienza bellissima, ci siamo divertite tanto, tra la curiosità e la meraviglia dei passanti, che di sicuro non avevano mai visto delle mamme fare ginnastica con i loro bambini. La prossima tappa? Una trasferta in montagna, naturalmente!"

da sforzo, che interessa molte donne nelle settimane successive al parto, ma anche per recuperare più velocemente l'elasticità di una zona strategica per una soddisfacente ripresa dell'attività sessuale.

E intanto i bambini...

Che cosa fanno i piccoli mentre le mamme praticano ginnastica? "C'è chi sta buono nel passeggino, a guardare la mamma, chi si addormenta, cullato dal dondolio del passeggino, chi piange, reclamando attenzioni in più", risponde Monica. "A volte capita che si mettano a piangere tutti insieme, contagiati l'uno dall'altro, e allora iniziamo a fare esercizi che prevedono la spinta avanti e indietro del passeggino, in modo che il bimbo si senta cullato e si calmi. Ma la situazione viene gestita al momento, senza ansie e senza stress: se la mamma vuole, è libera di prendere suo figlio in braccio, di allattarlo o metterselo accanto sul tappetino: ognuna deve sentirsi libera di seguire l'istinto, certa di avere la comprensione delle altre. È questo il bello del corso: ci si sente tutte unite dalla stessa esperienza e mai 'diverse' o 'impedite' per il solo fatto di avere un bambino. Un figlio non è un impedimento, ma un arricchimento, che non solo ci consente di fare tutto quel che facevamo prima, ma ci dà l'occasione di fare nuove amicizie su misura per noi!".

56

Per frequentare o organizzare

Al corso di ginnastica per neomamme si può partecipare a partire da 6 settimane dopo il parto fino ai 18-24 mesi o comunque finché la mamma ha voglia di partecipare e il bimbo ha voglia di stare nel passeggino o nella fascia portabebè. Sul sito www.mammafit.it sono indicate le città dove è possibile frequentare il corso, con gli indirizzi e i riferimenti degli istruttori, oltre alle info utili per insegnanti che vogliono organizzare un corso nel proprio Comune e diventare istruttori certificati MammaFit. Per loro è prevista una formazione specifica con le insegnanti fitness, un'ostetrica e un'osteopata.



In inverno col marsupio

Quando la stagione non lo permette più, il corso deve trasferirsi necessariamente in un ambiente interno. "È vero che l'ideale è stare all'aperto, ma è anche vero che la mamma partorisce in tutti i mesi dell'anno e in qualunque stagione cerca il benessere psicofisico, avverte l'esigenza di uscire e incontrare altre mamme", fa notare Monica. "Anzi, si potrebbe dire che in inverno ne ha bisogno più che mai, perché col brutto tempo l'isolamento e il senso di solitudine potrebbero farsi sentire maggiormente. Non potendo portare il passeggino in sala, per ragioni igieniche, ecco che il bambino viene tenuto nel marsupio o nella fascia. Va da sé che la lezione è completamente diversa: i ritmi sono più lenti poiché si lavora più sull'intensità dell'esercizio che sulla velocità e la lezione dura un po' meno, circa 45 minuti. Se la mamma lo desidera, invece di tenere il proprio cucciolo nel marsupio lo può adagiare sui cuscini o sulle palestrine-gioco che vengono predisposte appositamente per lo svolgimento di questa lezione".

Consulenza: **Monica Taranto**, istruttrice fitness e co-ideatrice dell'Associazione MammaFit a Milano