



L'atmosfera di benessere che si respira in una spa non può che far bene alla futura mamma. Bisogna però attendere la fine del terzo mese e sarebbe preferibile evitare il centro benessere anche all'ultimo mese di gestazione. Via libera quindi tra il quarto e l'ottavo mese se la gravidanza non porta con sé complicazioni.

Ovviamente è necessario un certificato medico che attesti la salute della gestante. I bagni nella piscina termale sono consentiti, così come nell'idromassaggio. Attenzione però alla temperatura dell'acqua che non deve superare i 38°, mentre la pressione non deve essere troppo forte e i getti non devono mai essere puntati sulla pancia.

Da evitare la sauna e il bagno turco perché le alte temperature possono provocare sbalzi di pressione. Stesso discorso vale per le lampade abbronzanti: possono procurare macchie alla pelle per via dei possibili accumuli di melanina. Da evitare anche la riflessologia plantare perché alcuni punti, se sollecitati, possono procurare contrazioni. Attenzione anche all'aromaterapia perché alcune sostanze naturali possono dare disturbi in gravidanza: lavanda, menta, limone ed eucalipto in particolare.

Se bisogna rispettare alcuni divieti, sono però molti i trattamenti consentiti: massaggi per riattivare la circolazione, contrastare il gonfiore alle gambe e prevenire l'insorgenza di patologie venose, sempre da farsi fare in posizione sdraiata sul fianco e mai sulla pancia. Oppure pulizia e maschera del viso, applicazioni esfolianti, massaggi linfodrenanti delicati ed impacchi eseguiti con oli vegetali ad azione nutriente ed elasticizzante per la pelle, trattamenti rassodanti e rivitalizzanti per viso e décolleté. Oggi sono numerose le spa che propongono pacchetti di trattamenti dedicati alle donne in dolce attesa, quindi se non si vuole sbagliare è bene affidarsi a queste strutture. Insomma, una pausa relax in gravidanza non solo è permessa, ma è consigliabile!