



Siamo fatti in gran parte di acqua. Il nostro bebè galleggia nell'**acqua**, che lo protegge e avvolge i suoi movimenti. L'acqua è l'elemento primordiale della vita, l'elemento fondamentale della salute. Immergersi nell'acqua in gravidanza equivale a benessere immediato: il nostro peso, il carico sulla schiena, è drasticamente ridotto, i movimenti sono più semplici e leggeri.

Non solo: anche il peso degli organi interni gode dell'alleggerimento regalato dall'acqua, quindi la pressione dell'utero sulla vescica e sul perineo si allevia quando siamo in acqua. Migliora la circolazione e quindi si sgonfiano gli edemi, si facilita la diuresi e l'eliminazione delle scorie (un grande aiuto a termine di gravidanza, quando dobbiamo eliminare anche le scorie del bambino e l'attività renale è sovraccaricata).



Nuotare è un'attività consigliabile per tutte le gestanti. Inoltre, è possibile abbinare anche della ginnastica specifica, dolce, al benefico effetto dell'immersione e al corroborante massaggio dell'acqua. E' indispensabile che l'acqua sia calda, almeno 24 gradi, e non troppo profonda. Ricordate che è sempre bene fare degli esercizi di stretching e riscaldamento prima di immergersi per evitare le contratture.

Avvicinandosi al parto, la confidenza con l'acqua potrebbe farvi propendere per l'esperienza del parto in acqua. Personalmente non l'ho provata, ma certo le descrizioni del parto in acqua hanno un sapore meraviglioso di benessere e libertà. E' noto che non è semplice partorire in acqua perchè solo poche strutture dispongono di tante vasche quante sono le partorienti. Inoltre, per partorire in acqua, ci sono da osservare alcune precise condizioni (di cui parleremo più avanti, in un post dedicato specificatamente a questo). Tuttavia, l'acqua in travaglio fa altrettanto bene dell'acqua in gravidanza, e per le medesime ragioni.

Calda: massaggia e rilassa i muscoli. Alleggerisce il corpo e facilita i movimenti. Minimizza il dolore corporeo, ne svia la mente. Se non è possibile entrare in vasca in travaglio, optate almeno per una doccia. Soprattutto se amate l'acqua e il vostro corpo ne conserva fresca la sensazione di leggerezza e benessere, contatto dell'acqua con la vostra pelle sarà sufficientemente "suggestivo" per donarvi una pausa riposante.