

# MATRONATACIÓ

Natació durant l'embaràs



Els dos primers mesos de l'embrió són fonamentals ja que viu el seu morfogènesi i desenvolupa l'organogènesi.

## Perquè la Matronatació?

El moviment necessari per ajudar a eliminar els excessos d'aigua, preparar el sistema muscular facilitant el treball del part i el moment de donar llum.

La fatiga està contraindicada en la gestació, els temps de recuperació són llargs i l'excessiva acumulació d'àcid làctic (substància tòxica que produeix el múscul sotmès a l'esforç) és nociva per al nen. Durant l'embaràs, el cor i el sistema cardiorespiratòri realitzen un gran esforç. Cal fugir dels esports forts o amb risc de caiguda. L'esport per excel·lència és la NATACIÓ.

Amb la flotació o el desplaçament a l'aigua en posició horitzontal, s'evitarà sobrecarregar la zona lumbar.

1

**SISTEMA CIRCULATORI I RESPIRATORI DURANT LA GESTACIÓ**

Resistència cardiorespiratòria

2

**POSTURA I FORÇA**

Musculatura abdominal i de l'espatlla, potència dels glutis i moviment.

3

**DESENVOLUPAMENT EMBRIONARI**

L'exercici matern té beneficis potencials en la formació fetal.



## Beneficis de la natació per a l'embaràs

Inici de l'exercici a partir dels tres mesos, evitant així fer-ho en el període de major risc de pèrdua.

La capacitat de flotació i ingravidesa afavoreix la llibertat de moviment. La columna i les articulacions es relaxen i s'alleuja el pes addicional que es pateix fora de l'aigua. La pressió de l'aigua redueix el risc de lesions tant de la mare com al nadó per traumatismes o moviments bruscos.

Es treballa la força gràcies a la resistència hidrodinàmica, es tonifiquen els músculs que més pateixen durant l'embaràs i exercitem els que es fan servir en el moment del part. S'activa la circulació sanguínia que ajuda a prevenir varicositat, inflor rampes i garanteix una millor oxigenació. El sistema respiratori treballa a major intensitat i la resistència cardiorespiratòria augmenta amb els exercicis sostinguts o de caràcter aeròbic. Amb aquests beneficis afavoreixen una actitud psicològica més positiva fomentant la relaxació.



## EN RESUM...

- Millora de la circulació sanguínia, reducció de varicositat i inflamació dels turmells.
- Evitar dolors d'esquena. Alliberació d'articulacions.
- Mantenir les condicions de l'aparell respiratori disminuint la fatiga, bona oxigenació del nadó.
- Recuperació física més ràpida després del part.
- La posició horitzontal facilita una millor distribució del pes del cos sense sobrecarregar una zona en particular.
- Ajuda a controlar el pes, a sentir-te àgil i activa.

## CONDICIONS I PREUS

Utilitzar banyador còmode sense cenyir en excés.

DIA I HORARI	Dimecres a les 10hores
PREU SOCI	30€/ mes
PREU NO SOCI	40€/ mes

AMB EL SUPORT DEL SERVEI DE FISIOTERÀPIA DEL CLUB



