

# CONSULTORIO FAMILIARE

## **Dove siamo :**

Casa della Comunità  
ALBA (ex Ospedale San Lazzaro)  
Via Pietrino Belli 26

Aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30  
alle 16.00; accesso diretto, gratuito, nel  
rigoroso rispetto della privacy. O anche su  
prenotazione telefonica.



## **Dove siamo :**

Casa della Comunità  
BRA (ex Ospedale Santo Spirito)  
Via Vittorio Emanuele II n. 3

Aperta dal lunedì al venerdì dalle ore  
8.30 alle 16.00; accesso diretto, gratuito,  
nel rigoroso rispetto della privacy  
O anche su prenotazione telefonica.





***Inoltre siamo anche a....***

**Dove siamo :**

Casa della Comunità  
SANTO STEFANO BELBO  
Viale San Maurizio 1

Aperto lunedì dalle 9.00 alle 15.00;  
accesso diretto, gratuito, nel  
rigoroso rispetto della privacy  
O anche su prenotazione  
telefonica.

**Dove siamo :**

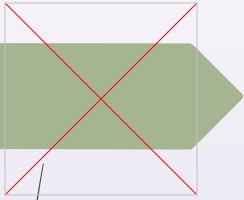
Casa della Comunità  
CORTEMILIA  
Corso Divisioni Alpine 115

Aperto il martedì dalle 9.00 alle 15.00;  
accesso diretto, gratuito, nel rigoroso  
rispetto della privacy. O anche su  
prenotazione telefonica.

**Dove siamo :**

Casa della Comunità  
CANALE  
Via San Martino 3a

Aperta venerdì dalle 8.30 alle 16.00;  
accesso diretto, gratuito, nel rigoroso  
rispetto della privacy. O anche su  
prenotazione telefonica.



La gravidanza **non** è una malattia  
e l'attività fisica,  
se non ci sono controindicazioni mediche, è  
altamente raccomandata per la salute di madre e  
bambino. Tuttavia, ancora oggi circolano molti  
**preconcetti** e **falsi miti** che possono generare ansie  
o scoraggiare le donne dal muoversi.

## Ecco i principali preconcetti e falsi miti:

### "Fare sport in gravidanza è pericoloso" (FALSO):

L'esercizio fisico moderato è sicuro e benefico per la madre e il feto.

### "Bisogna stare a riposo per non rischiare" (FALSO):

Al contrario, uno stile di vita sedentario aumenta il rischio di complicanze come diabete gestazionale e ipertensione.

### "È vietato correre" (FALSO):

Se la donna era già abituata a correre prima della gravidanza e non ha complicazioni, può continuare, preferibilmente adeguando l'intensità.

### "Lo sport può causare un aborto" (FALSO):

L'attività fisica moderata non aumenta il rischio di aborto spontaneo in gravidanze fisiologiche.

### "Non si può fare sport nel primo trimestre" (FALSO):

Si può fare, ma è il periodo in cui è più facile sentirsi stanche o nauseate, quindi si tende a rallentare naturalmente.

# Cosa ci dice la scienza...

... linee guida internazionali dell'  
**Organizzazione Mondiale della Sanità**  
**(OMS 2020)**,  
suggeriscono, in assenza di controindicazioni :

- circa **150 minuti** a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata ( 20-30 min. per 5 giorni a settimana)
- esercizi come camminata, nuoto, stretching, yoga prenatale.
- evitare sport di contatto o rischio di caduta



# Benefici principali



- migliora la funzionalità cardiocircolatoria, la forza e la resistenza muscolare;
- mantiene e migliora la coordinazione, l'equilibrio;
- evita l'aumento eccessivo di peso;
- previene o riduce la gravità dei disturbi muscoloscheletrici collegati alla gravidanza, quali mal di schiena e dolori pelvici;
  - previene o riduce l'incontinenza urinaria;
- riduce il rischio di macrosomia fetale, di diabete gestazionale di pre-eclampsia,
- migliora il benessere mentale.

## REGOLE FONDAMENTALI PER LA CAMMINATA

- **Idratazione costante**: Portare sempre con sé una bottiglietta d'acqua, privilegiando l'acqua naturale. Bere piccole quantità frequentemente, anche se non si avverte lo stimolo della sete.
- **Gestione sforzo**: Mantenere un ritmo che permetta di parlare comodamente (talk test) senza affanno.
- **Scarpe e terreno**: Indossare scarpe da ginnastica ammortizzate (la pianta del piede può allargarsi) e preferire percorsi pianeggianti.
- **Abbigliamento**: Vestirsi a strati per evitare surriscaldamento.
- **Segnali del corpo**: Fermarsi in caso di dolore, contrazioni, stanchezza eccessiva e vertigini.







## INIZIATIVA PRINCIPALE

"**In cammino con l'ostetrica**" :

*servizio gratuito e consolidato che propone incontri di camminata, adatti a gestanti e neo-mamme con i loro bambini.*

Quando: ogni **VENERDI'** (eccetto festivi),  
dalle ore **10:00** alle **10:45**

Dove:

**ALBA**: **Parco Tanaro** (ingresso lato supermercato Gulliver).

**BRA**: **Casa della Comunità** (ex ospedale).

Caratteristiche: gli incontri si svolgono in qualsiasi condizione  
atmosferica



L'**ASL CN2** Alba-Bra-Verduno,  
(in linea con le raccomandazioni  
dell'Organizzazione Mondiale  
della Salute),  
promuove attivamente  
la salute delle donne in  
gravidanza  
e nel post-partum  
attraverso diverse iniziative  
incentrate sul movimento.

## IN CAMMINO CON L'OSTETRICA

### MODALITA':

45 minuti di attività motoria e ginnastica dolce  
In un percorso all'aperto all'interno della città



### OCCORRENTE:

Abbigliamento comodo  
Calzature sportive  
Zainetto o marsupio  
Bottiglietta di acqua







CONSULTORIO

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



[www.cartoline.net](http://www.cartoline.net)



ASL CN2