

infoPAZIENTE

Guida alle Future Mamme

Dipartimento Materno Infantile

Centro di accompagnamento alla nascita Margherita
Referente: Dr. Marco Santini

Acquaticità in gravidanza

NOVITÀ



Padiglione 9b

Centro Nascita Margherita

(INGRESSO dal Pad. 7 Polo Materno Infantile)



**Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi**



www.aou-careggi.toscana.it

Il Centro di accompagnamento alla nascita Margherita organizza attività di acquaticità in gravidanza, presso la piscina situata al piano terra del Padiglione 9b.

L'attività inizia alla 34^a settimana di gestazione e prosegue per 4 settimane, con incontri di circa 40 minuti, in piccoli gruppi di 6 gestanti, guidati da una professionista specializzata.

L'attività in acqua offre particolari vantaggi in gravidanza: l'immersione riduce il peso corporeo, con benefici effetti sull'apparato circolatorio e sul tono muscolare.

Benessere psicofisico è:

- muoversi dolcemente, in modo naturale, senza fatica per sostenere il corpo che cambia e prepararlo al parto
- prendere un po' di tempo per sé, in sintonia con il proprio bambino, per trovare il ritmo giusto che lo accoglierà
- sentirsi abbracciata dall'acqua, come lo è il tuo bambino, per cercare un contatto profondo con lui

Come accedere al servizio

Per informazioni e iscrizioni:

► e-mail:
sostegnonascita@aou-careggi.toscana.it

► segreteria:
tel. 055.794.7728
lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 12:00 alle 14:00

Documentazione da presentare al primo incontro:

- certificato di "non controindicazioni a svolgere attività di acquaticità in gravidanza" rilasciato dal proprio ginecologo
- tessera sanitaria
- ricevuta di pagamento ticket € 40
- referti degli esami fatti in gravidanza

Dove siamo

La piscina si trova presso il Padiglione 9b (Centro Nascita Margherita), al piano terra, con ingresso dal Padiglione 7 (Polo Materno Infantile).



Area Comunicazione
© AOU Careggi, Firenze

Giugno 2013
i/1007/32

Azienda
Ospedaliero-Universitaria
Careggi

Sede Legale:
Largo G.A. Brambilla, 3
50134 - Firenze
Centralino: Tel. 055.794.111

aouc@aou-careggi.toscana.it

aoucareggi@pec.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico:
Tel. 055.794.7790

urp@aou-careggi.toscana.it