

aiutandola ad affrontare in modo ottimale i continui cambiamenti che si verificano durante i nove mesi di attesa.



La futura mamma avrà una **maggiore coscienza dei cambiamenti fisici, ormonali ed emotivi che si verificano nel proprio corpo** e avrà maggior capacità ad affrontarli con naturalezza, avrà la capacità di **fare scelte più sane per se stessa e per il bambino**, seguire un'alimentazione adeguata, fare ginnastica e movimento regolare. **Un'alimentazione equilibrata e variata, un'adeguata idratazione e un'attenzione particolare ad evitare alimenti contenenti coloranti ed agenti conservanti, sono importanti durante la gravidanza.**



Grazie ad una buona condizione fisica e ad uno stile di vita attivo, numerosi problemi legati alla gravidanza quali **vene varicose, stitichezza ed aumento di peso possono essere prevenuti o meglio affrontati.**

Questa maggiore consapevolezza è un sicuro sostegno durante le diverse fasi della gravidanza, porterà benefici fisici e attraverso la flessibilità, regolare e un senso di benessere generale.



La chiropratica, combinata con la Kinesiologia Applicata e il Metodo Network, possono quindi aiutare in modo ottimale a conseguire una gravidanza e un parto più sani ed inoltre promuovono la salute e il benessere della futura madre e del bambino.

Bibliografia:

(1) Sentirsi sani. La salute, un concetto molto individuale, Amelia Beltramini, Boroli Editore

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona

Tel. +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51

E-mail: info@mondochiropratico.com

Web: www.mondochiropratico.com

mondo
chiropratico



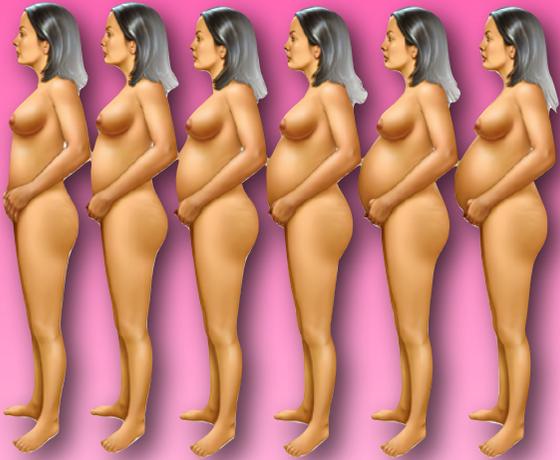
CHIROPRACTICA E GRAVIDANZA



Un mondo di benessere al servizio dell'uomo, della sua salute e della guarigione

CHIROPRACTICA E GRAVIDANZA

Molti cambiamenti sopraggiungono a livello fisiologico ed endocrinologico durante il periodo della gravidanza... il corpo si trasforma letteralmente; è quindi di vitale importanza poter arrivare al parto nelle migliori condizioni sia fisiche che psicologiche.



La chiropratica può aiutare le donne a portare a termine una gravidanza ed un parto più sani e con maggiore facilità. **Una buona preparazione può contribuire ad una nascita naturale e senza troppi dolori.**

Man mano che il pancione aumenta di peso, la **colonna vertebrale ed il bacino sono soggetti ad un forte stress**. Una schiena sana dovrebbe essere in grado di sopportare queste trasformazioni e questo stress; **se però, prima del concepimento, il corpo presentava già fattori di squilibrio, anche lievi, è probabile**

che durante la gravidanza possano riacutizzarsi disturbi preesistenti.

La gravidanza è un periodo critico per l'apparato locomotore della donna poiché subisce diversi cambiamenti a causa della ripartizione diversa del peso a livello del bacino: **aumentano le pressioni esercitate sui muscoli, sui tendini, sui legamenti e sulle articolazioni, creando spesso, come conseguenza, l'affiorare del mal di schiena.**



Nel trattamento della futura mamma il chiropratico tiene conto delle modifiche strutturali e delle modifiche fisiologiche che avvengono durante tutto il periodo della gravidanza, adattando il trattamento ai cambiamenti che intervengono in tale periodo.

Fin dai primi mesi di gravidanza, normalizzando le funzioni del sistema nervoso, riducendo lo stress e aiutando il corpo a sviluppare strategie di autoguarigione, la chiropratica, combinata con la Kinesiologia Applicata e il Metodo Network, può dare **sostegno per migliorare il benessere sia della madre e che del bambino...** in effetti a tutti i genitori piacciono i neonati che dormono la notte, si alimentano bene, sono sani e non continuano a piangere dalla mattina alla sera.

La gravidanza è un periodo fondamentale nella vita del figlio. In quei nove mesi si gettano le basi della salute dell'individuo che nascerà... e persino quella dei nipoti⁽¹⁾...

Il lavoro eseguito in studio aiuterà così la futura mamma ad avere una **maggiore resistenza alle malattie**, ad avere **un corpo in salute e forte**



per affrontare e portare a termine la gravidanza in modo naturale e favorisce un benessere generale

