

INFORMACIÓ ACTIVITAT NATACIÓ MAMIGIM



Introducció

Activitat dirigida a totes les mares que vulguin realitzar activitat física amb la possibilitat de venir acompanyada del seu bebè, recuperar l'estat de forma després del part i/o mantenir-lo durant la primera etapa de vida del seu fill (fins als 36 mesos). Recomanem començar l'activitat passades les 6 setmanes després d'un part vaginal i 8 setmanes després d'un part per cesària.

Espais i temperatures

	Mides vas d'aigua	Fondària	Temperatura mínima	Temperatura màxima
Piscina ensenyament	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	24 °	30 °
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m		
Piscina polivalent	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Beneficis del programa

- Ajuda en la prevenció de la depressió postpart.
- Correcció de la postura i reducció del dolor d'esquena.
- Millora de la circulació sanguínia i la capacitat pulmonar.
- Afavorir la recuperació del sòl pelvià i la faixa abdominal.
- Tonificar la musculatura.
- Enfortir el vincle amb el bebè.



Material necessari

- Calçat i roba esportiva
- Tovallola
- Aigua
- Estoreta pròpia (opcional)
- Tot el necessari per al bebè.

Normativa general

- Per a garantir bon funcionament dels cursets és necessari arribar puntuals a la sessió.
- No es pot accedir a la sala sense presència del tècnic.
- Els cursetistes faran ús dels vestuaris d'abonats.
- L'entrada/sortida dels vestuaris es realitzarà amb un marge de 20 minuts abans/després de començar la sessió.
- Fer ús de les taquilles del vestuari. La direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.
- No està permès menjar dins dels vestuaris ni de la sala.

Característiques de la sessions

Una sessió setmanal de 50 minuts de durada.

El temps de cada sessió queda distribuït de la manera següent:

- **Activació:** introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Consolidació d'objectius:** Temps dedicat a plantejar les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir.
- **Estabilització:** Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació.
- **Feedback final:** Temps per a conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

Objectius generals

- Recuperar el to del sòl pelvià, important després del naixement del bebè.
- Treballar la zona abdominal.
- Prendre consciència de la respiració i postura corporal.
- Reduir l'excés de pes i recuperar la forma física.
- Establir vincle amb el bebè i amb la resta de mares en una situació similar.
- Millorant l'autoestima i generar un espai compartit de cura i escolta.

Aspectes metodològics

- Els bebès han de tenir mínim 6 setmanes. Es pot accedir amb el cotxet a la classe o altres elements.
- L'assistència del bebè no és obligatòria.
- La mare podrà atendre el bebè sempre que ho consideri necessari.

