

Gentile Cliente

andare alle terme in gravidanza è benefico, tuttavia alcuni trattamenti specifici e percorsi in centri benessere andrebbero evitati. Quando si è in attesa di un bimbo è comunque indicato concedersi momenti e attività orientate al benessere.

L'acqua termale esercita un'azione idratante sulla pelle e rilassante sulla muscolatura, proprietà che la rendono particolarmente idonea nel periodo pre parto.

Risulta evidente che in caso di gravidanza a rischio o particolari malattie, il consulto medico con il proprio ginecologo è doveroso.

### **Benefici**

Il movimento leggero in acqua termale (con una temperatura dell'acqua tra i 35 e i 37° anche senza idromassaggio) possono risultare benefici perchè sono distensivi, rilassanti, alleggeriscono il peso della pancia e attenuano dolori e pressione sulla schiena a livello lombare.

### **Trattamenti Termali in Gravidanza: Precauzioni**

Le terme in gravidanza sono dunque indicate, anche se non propriamente nei primi tre mesi di gestazione, con le seguenti avvertenze da tenere in considerazione:

- Temperature troppo alte
- Idromassaggi diretti

### **Tempi di permanenza in vasca**

Con la premessa che le acque non devono mai essere molto calde o molto fredde, la temperatura ottimale è compresa tra i 32-34 gradi e non deve mai superare i 38°. L'acqua troppo calda aumenta il rischio di ipertermia, ovvero l'aumento della temperatura del corpo, rischiosa per il feto. Inoltre, l'eccessiva temperatura dell'acqua termale può causare il calo di pressione improvviso. Il calore, infatti, tende a dilatare i vasi sanguigni cosa che innesca il fenomeno ipotensivo.

Per quanto riguarda l'idromassaggio si raccomanda una durata massima di 10 minuti ma senza esporre la pancia al getto diretto all'altezza dell'addome. La pancia dovrà beneficiare di un movimento dolce dell'acqua. Il getto diretto potrà essere indirizzato sulle gambe, le caviglie, la schiena e la zona cervicale.

Per quanto riguarda la permanenza delle donne in gravidanza in piscine termali, gli esperti raccomandano di non superare i 15 minuti di immersione, ai quali seguiranno almeno 30 minuti in posizione relax, coperte da un telo, e reidratate (con acqua termale o acqua aromatizzata). Poi è possibile immergersi nuovamente.

### **Controindicazioni delle Terme in Gravidanza**

Alle donne in gravidanza sono sconsigliati alcuni trattamenti e sedute in centri termali e spa, come ad esempio:

- Sauna e bagno turco (temperature troppo elevate)
- Trattamenti e massaggi con oli essenziali (nausee e movimenti anche con lievi pressioni potrebbero dare fastidio alle donne in gravidanza)
- Stanza del Sale (effetti negativi sul metabolismo e sulla tiroide)

### **Evitare Sauna e Bagno Turco**

Sauna e bagno turco in gravidanza sono da evitare per molteplici rischi sulla salute della futura mamma e del feto, per via delle alte temperature. Essi possono causare:

- abbassamento della pressione
- svenimento
- disidratazione
- disturbi circolatori
- infezioni alle vie urinarie
- perdita del latte in periodo di allattamento.

Con la presente informativa Villa dei Cedri desidera condividere con Lei le raccomandazioni più diffuse per il corretto utilizzo dei servizi presenti all'interno di un Centro Benessere inserito in uno Stabilimento Termale.

Confidiamo nella Sua collaborazione per il rispetto di tali raccomandazioni.