



## NOTA DE PREMSA

### **La Corporació ofereix classes de ioga durant l'embaràs i el postpart a les dones de l'Alt Maresme i Selva Marítima per promoure el seu benestar físic i emocional**

- Amb aquesta iniciativa es vol oferir un acompanyament més global a les dones en un moment de grans canvis físics i mentals
- La iniciativa va arrencar a principis del 2023 i ha tingut una bona acollida, fins ara hi han participat 49 dones i s'han realitzat 29 classes
- L'activitat s'ofereix a l'inici del tercer trimestre d'embaràs a les dones que acudeixen a les consultes d'atenció a la salut sexual i reproductiva de la Corporació per al control gestacional

*4 d'octubre de 2023.*- Des de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva, l'equip de llevadores ha incorporat la pràctica del ioga per a totes les dones de l'Alt Maresme i la Selva Marítima (territori que engloba els municipis de Canet de Mar i fins a Tossa) que estan embarassades i en postpart immediat. Aquesta iniciativa, que es va engagar a principis d'aquest 2023, té com a principal objectiu oferir un acompanyament més global a totes les dones durant el procés prenatal i després de donar a llum i contribuir d'aquesta manera al seu benestar físic i emocional. La iniciativa, que ha tingut una molt bona acollida des de la seva posada en marxa, s'emmarca en el desplegament de l'estratègia de l'atenció al part respectat.

Elisenda Garsaball, llevadora de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva i instructora de ioga, és la professional que va arrencar aquesta iniciativa i qui la condueix. **"El ioga ofereix múltiples beneficis: tranquil·litat, calma, coneixement del cos i connexió amb una mateixa, i en conseqüència enfortir el vincle amb el teu nadó. També permet mantenir-te activa i en forma i**

**Per a més informació:** Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS - comunicacio@salutms.cat

**Cap de la Unitat** – Maria Sistachs - 93 769 02 01 - Ext. 2236 - 619 78 13 73 – msistachs@salutms.cat

**Tècnica de Comunicació** – Verónica Caro - 93 769 02 01 - Ext. 2235 - 653 73 16 09 – vcarofrias@salutms.cat



**alleuja les molèsties físiques que apareixen durant la gestació i en postpart ajuda a integrar, des de la tranquil·litat, el canvi que representa l'arribada d'un nadó", explica.**

Des que es va posar en marxa el gener del 2023 i fins a finals de setembre (període del qual es disposa de dades) han estat 49 dones les que s'hi han sumat i s'han realitzat 29 classes (les dades recullen tant les dones en prepart com postpart) i cada sessió ha comptat amb una mitjana de 6 dones.

### **Com participar en l'activitat**

De l'activitat se n'informa a les consultes d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR) de la Corporació, des d'on es fa el control gestacional. El ioga està adreçat a totes les dones que inicien els cursos de preparació al part durant el tercer trimestre d'embaràs (a partir de la setmana 27 o 28) i a les que ja han parit i es troben en el postpart immediat.

S'organitza una sessió setmanal, cada dilluns, d'una hora (de 10 a 11 hores) per a les embarassades i d'una hora i mitja (de 12 a 13.30 hores) per a les mares en postpart, en aquest cas, l'activitat es realitza sense fills. Les sessions, gratuïtes, es porten a terme a la sala de l'Associació de dones de Calella a la Fàbrica Llobet-Guri, gràcies a la cessió d'espai que ha fet l'Ajuntament i l'entitat.

Cristina Torres, cap de llevadores de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva posa en relleu que amb aquesta iniciativa es busca oferir una atenció més integral a la dona. **"A banda de facilitar-li informació teòrica i pràctica a la dona mitjançant els cursos de preparació al part i postpart, també considerem molt important aportar a les dones eines per cuidar la seva salut física i mental i vetllar pel seu benestar en un moment de grans canvis tant per al seu cos com per a la seva ment".** A més, afegeix que és una oportunitat per fer aquesta iniciativa accessible

**Per a més informació:** Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS - comunicacio@salutms.cat

**Cap de la Unitat** – Maria Sistachs - 93 769 02 01 - Ext. 2236 - 619 78 13 73 – msistachs@salutms.cat

**Tècnica de Comunicació** – Verónica Caro - 93 769 02 01 - Ext. 2235 - 653 73 16 09 – vcarofrias@salutms.cat



a totes les dones. **“Generalment, el ioga s’ofereix en centres privats i aquesta proposta ens permet posar el ioga a l’abast de totes sense distincions”.**

Per tal de facilitar el seguiment de les classes s’ha preparat un material gràfic per entregar a les participants durant la sessió i que consisteix en un document on hi ha les diferents sèries amb un conjunt de postures (asanas) que es porten a terme durant la sessió. Com a curiositat les dones que apareixen en el fulletó han estat mares que han participat d’aquesta iniciativa i han volgut col·laborar en l’elaboració d’aquest material didàctic. D’aquesta manera totes les dones poden seguir amb facilitat els moviments i fins i tot poden consultar el material en format digital per continuar practicant.

[Asanas en l’embaràs](#)

[Asanes en el postpart](#)

**Per a més informació:** Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS - comunicacio@salutms.cat

**Cap de la Unitat** – Maria Sistachs - 93 769 02 01 - Ext. 2236 - 619 78 13 73 – msistachs@salutms.cat

**Tècnica de Comunicació** – Verónica Caro - 93 769 02 01 - Ext. 2235 - 653 73 16 09 – vcarofrias@salutms.cat