



FISIOTERAPIA OBSTÉTRICA

*Antes y después del parto
el cuerpo de la mujer
se enfrenta a muchos cambios*

Utilidades antes del parto

- * Te ayudará a mantener tu cuerpo, (en especial tu pelvis, que tendrá que atravesar tu bebé) móvil y libre.
- * La musculatura ganará elasticidad, lo que te ayudará a prevenir molestias posteriores, como dolores de espalda, lumbalgias, ciáticas, calambres...
- * Potenciarás la musculatura del suelo pélvico para evitar complicaciones postparto como la incontinencia urinaria, los prolapsos, la disfunción sexual...
- * Te ayudará a mantener tu silueta a raya.
- * Aprenderás pujos y respiraciones efectivos para el parto, que te harán vivirlo de una forma más calmada.

Beneficios después del parto

- * Te ayuda a recuperar tu figura.
- * Previene que los músculos perineales se debiliten y que en un futuro aparezca incontinencia urinaria, disfunción sexual o incluso prolapsos.
- * Restablece rápidamente la musculatura, haciendo más hincapié en la abdominal, que es la más distendida.
- * Ahora con el bebé, el descansar menos, las malas posturas al amamantar, bañarlo, cambiarlo, acunarlo... todo ello provoca molestias, incluso dolor en la espalda y en la zona cervical. Con los ejercicios adecuados tu musculatura estará más fuerte y soportará mejor todo el sobreesfuerzo.

Características

2 clases semanales
de 45 minutos cada una

Preparto:

Miércoles y Viernes
Por la tarde

Postparto:

(podéis acudir con el bebé)
Miércoles y Viernes
Por la tarde

¿Precio?

70 euros/mes

Imparte

María Campos Fuentes
Fisioterapeuta especializada
en reeducación del suelo pélvico

¿Cuándo puedo empezar?

1 mes después del parto si
ha sido cesárea y cuando
queráis, si ha sido vaginal

Si no se realiza un correcto post-parto la musculatura del suelo pélvico tarda en recuperarse hasta 7 años por sí sola, por lo que nos podemos hacer una idea de la importancia de cuidarnos en esta etapa tan especial que sigue a nuestro embarazo

Inicio próximo curso

Más información en www.ecox4d.com

Llámanos y reserva tu plaza

Valencia

Gran Vía Ramón y Cajal, 39
(esquina calle Jesús)

963 82 68 81