

PROGRAMA EMBARAZO DESDE CASA


MATRONA Y FISIOTERAPEUTA





Cuidamos de ti,
para que disfrutes de tu **maternidad.**



 [centro.matria](https://www.instagram.com/centro.matria)

 www.centromatria.es

 660 57 80 41

 info@centromatria.es

PROGRAMA EMBARAZO ONLINE

Comienza con nosotras el programa desde la semana 12 de gestación y te acompañaremos hasta el momento del parto. El contenido teórico y práctico está dividido en segundo y tercer trimestre, pudiendo adaptarlo a tus semanas de embarazo.

¿QUÉ INCLUYE?

Segundo trimestre (sem 12 a 27+6)

- Sesiones teóricas de 1h de duración con la matrona y la fisioterapeuta en las que te enseñaremos los cuidados en el embarazo, conocerás todo lo necesario sobre tu suelo pélvico y podrás resolver todas tus dudas.
- Entrenamiento físico adaptado. Las sesiones serán muy variadas, utilizando mancuernas, banda elástica, fitball, tronco propioceptivo y diferentes materiales que tienes por casa.

Tercer trimestre (sem 28 a 40)

- Seguiremos con sesiones teóricas en las que hablaremos sobre el final del embarazo, las fases del parto, posiciones y movilidad para facilitarlos, lactancia, cuidados en el recién nacido y posparto. Siempre en directo para que no te queden preguntas sin resolver,
- Continuaremos entrenando para que llegues en forma al parto y tengas la mejor recuperación en el posparto.

*Consúltanos para conocer la tarifa del programa adaptada a ti.

¡Te esperamos!

Ángela Delicado

Matrona

Elena Vaquero

Fisioterapeuta

