

EMBARAZO

EMBARAZO

EMBARAZO

**SUELO
PÉLVICO**

DILATACIÓN

PILATES

POSPARTO

EPINO

**MASAJE
PERINEAL**

**PREPARACIÓN
AL
PARTO**



www.adyre.es



info@adyre.es



Escribe o llámanos



**Daganzo
658 84 85 59**



**Cobeña
680 91 14 40**

**Descarga todos nuestros
trípticos aquí**



FISIOTERAPIA OBSTÉTRICA



Te acompañamos a lo largo de esta etapa, aportando desde la fisioterapia, los cuidados que necesitas para mantener el estado óptimo a nivel muscular y estructural.

Sesiones de evaluación y tratamiento de terapia manual aliviando aquellas molestias provocadas por los cambios fisiológicos durante los diferentes trimestres del embarazo.

Sesiones de pilates y ejercicio terapéutico a lo largo de todo el embarazo : el ejercicio físico adecuado previene complicaciones y patologías, además de asegurar una recuperación más

PREPARACIÓN AL PARTO

Pack preparación al parto

- Sesión de 1h de fisioterapia 1º trimestre
- Sesión de 1h de fisioterapia 2º trimestre
- Sesión de 1h de fisioterapia 3º trimestre
- Semana 34 : sesión de 1h en pareja: masaje perineal y técnicas de estiramientos
- Sesión fisioterapia final de 1h tercer trimestre (semana 38)
- Incluye sesión posparto de valoración de suelo pélvico y sesión de valoración de fisioterapia pediátrica

7 sesiones

175€

Pack preparación al parto

- 1 sesión tonificación y estiramientos individual. Importancia del entrenamiento del músculo transverso del abdomen
- 1 sesión de Lactancia con enfermera
- 1 sesión de Primeros Cuidados del Bebé
- 1 sesión de masaje perineal , concienciación del suelo pélvico, valoración del tono muscular
- 1 sesión en pareja de acompañamiento al parto: ejercicios facilitadores en la dilatación

5 sesiones(>24 semanas)

190€

PILATES EMBARAZADAS

Pack masaje perineal

- Mejora la elasticidad y la circulación del tejido muscular del periné.
- Disminuye el dolor en el periné durante el embarazo y el parto
- Previene de intervenciones como la episiotomía y lesiones como el desgarro.
- Mantiene un estado óptimo del suelo pélvico, disminuyendo las complicaciones posparto.

6 sesiones >34 semanas

125€

Pilates embarazadas

Contamos grupos específicos de pilates para embarazadas

2 DÍAS / SEMANA

62€ / MES

1 DÍAS / SEMANA

37€ / MES

