



**Paola García Miranda**

Fisioterapeuta colegiada nº 3567  
Especialista en suelo pélvico  
y preparación al parto.  
Instructora de Pilates terapéutico y  
Método Hipopresivo según Marcel Caufiez.



**Francisco González Collado**

Fisioterapeuta colegiado nº 735  
Osteópata por la Escuela de Osteopatía  
de Madrid.



**Almudena Ruiz Giménez**

Licenciada en Medicina y Cirugía  
por la Universidad de Granada.  
Especialista en medicina familiar  
y comunitaria.



EN BUENAS MANOS  
fisioterapia - osteopatía

tranquila  
mami...  
¡ esto es fácil !



C/ Granada 203, 2º E 04008 Almería

☎ 686 458 896

[www.fisioenbuenasmanosalmeria.es](http://www.fisioenbuenasmanosalmeria.es)



preparación  
al parto 50€  
mes

## Si ya estas de 12 semanas...

### Ven a hacer Pilates para embarazadas:

- ♥ 2 días en semana, dirigido por una fisioterapeuta especializada.
- ♥ Te ayudaremos a que sientas ligera y fuerte y tu bebe crezca sano.
- ♥ Recibirás asesoramiento médico y resolvemos todas tus dudas.

### Programación de las charlas

- ♥ Recomendaciones generales del embarazo.
- ♥ Educación maternal.
- ♥ Cuidados prenatales.
- ♥ El parto.
- ♥ Guía de lactancia materna.

(Las charlas tienen un carácter abierto y se admiten sugerencias para preparar nuevos temas de interés)

## a partir de la semana 30...

- ♥ Gimnasia prenatal 2 días / semana.
- ♥ Sesiones de relajación y control del dolor.
- ♥ Preparación de la musculatura del suelo pélvico para el parto.
- ♥ Como reconocer las contracciones, posturas de dilatación.

## valoración inicial gratuita

Antes de iniciar el programa la fisioterapeuta elaborará tu historia clínica con tus datos así como una exploración física para llevar un control de tu embarazo y de tu estado de salud.

## tratamientos individuales

(No incluidos en el programa)

- ♥ Sesiones individuales con la fisioterapeuta para trabajar los pujos con biofeedback mediante EPI-NO.
- ♥ Masaje perineal para prepara la zona y reducir el riesgo de desgarro y/o episiotomía.

## recuperación post parto

Tras pasar la cuarentena, el trabajo estará centrado en la recuperación y fortalecimiento del suelo pélvico.

Es muy importante la flexibilización de las posibles cicatrices de episiotomía.

