



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



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.

