

CURSO DE FISIOTERAPIA OBSTÉTRICA **PREPARACIÓN FÍSICA AL PARTO**

- .- Impartido por fisioterapeuta especialista en obstetricia y uroginecología.
- .- Dirigido a mujeres embarazadas a partir de la semana 28 de gestación, con consentimiento previo de su ginecólogo/a.
- .- Objetivos:
 - . Que la mujer embarazada llegue al parto en la mejor forma física.
 - . Evitar dolores de espalda, ciáticas...
 - . Prevenir disfunciones del suelo pélvico tales como la incontinencia urinaria o los prolapsos.
 - . Preparar el suelo pélvico para el parto.
- .- 1 sesión por semana con duración de 2 horas.
- .- Salón municipal en Calle del Mar
- .- Día martes a las 20.00 h.
- .- Estructuras de la sesión:
 - . Charla sobre un tema: respiración, ejercicios de Kegel...
 - . Tabla de ejercicios
 - . Relajación
- .- Grupos reducidos: máximo de 10 personas
- .- Clase de Padres: de cada grupo, se quedará un día (aparte de las sesiones semanales) con las embarazadas y sus parejas para enseñarles los ejercicios durante el período de dilatación.
- .- Materiales a aportar por las embarazadas: una toalla grande y 1 ó 2 cojines. Traer ropa cómoda.
- .- Precio: 30 € al mes
- .- Las interesadas deberán apuntarse en el Ayuntamiento de Antas