

EMBARÀS I PREPARACIÓ AL PART

Cura, prevenció i preparació física des de l'embaràs



- Coneix el teu cos, el teu sòl pelvià i el teu abdomen
- Entén els canvis físics del teu cos
- Aprèn exercicis i estiraments per a cuidar-te durant l'embaràs
- Gaudeix de les teràpies que et faran sentir millor (quiromassatge, teràpia manual, drenatge limfàtic)

Preparació al part (5 sessions)

Sessió 1 (2n o 3r trimestre)

Valoració del teu sòl pelvià i abdomen per adaptar la preparació a les teves necessitats.

Sessió 2 (2n o 3r trimestre)

Control i reforç de la musculatura abdominal suprapúbica per tal de facilitar uns “pujos” eficients.

Sessió 3 (setmana 31-34) Dona i parella (opcional).

Massatge perineal: un sòl pelvià flexible disminueix el risc de trencament muscular i episiotomia.

Sessió 4 (3r trimestre) Dona i parella

Coneix el procés del part i les postures que l'ajuden: un bon treball de part afavoreix l'encaix del bebè i disminueix el dolor de les contraccions.

Sessió 5 (setmana 37-38) Dona i parella

Preparació per a l'expulsió: uns “pujos” eficients faciliten un part més ràpid i preserven el perineu.

