

MÁS INFO:

- A partir de las 12 semanas de gestación.
- Necesario visita previa con la matrona para valoración de posibles contraindicaciones para la realización de ejercicio.
- Se pagará el curso a la matrona mensualmente, por transferencia o efectivo.



www.llamaalamatrona.org

**¿ESTÁS
EMBARAZADA Y TE
GUSTA EL AGUA?**

PREPARACIÓN MATERNAL EN EL AGUA PARA EL NACIMIENTO

*Impartido por la Matrona
Carla Estévez*



Tel: 668818383

BENEFICIOS

·Mejorar la función circulatoria y respiratoria.

·Reforzar la musculatura corporal sobre todo abdominal, pélvica y perineal.

·Establecer el vínculo afectivo con el bebé.

·Favorecer la relajación (por la ingravidez y flotabilidad)

·Facilitar la conexión con el grupo de madres.

·Aumentar la autoestima de la mujer.

·Mantener el peso en el embarazo.

Mejorar el pujo y el mecanismo de respiración durante el trabajo de parto

VENTAJAS DE LAS CLASES IMPARTIDAS POR MATRONA

- La mujer puede preguntar dudas.

- La matrona aporta ejercicios de pelvis y suelo pélvico, respiraciones, simulación de una contracción, pujos; además de ejercicios de miembros superiores e inferiores, abdominales, espalda etc.

- Adecuará los ejercicios de forma individualizada, permaneciendo dentro de la piscina para comprobar la correcta realización del ejercicio.



**EN GIMNASIO ATHENAS.
C/ CONDE, 15. VIGO**

**TODOS LOS VIERNES
A LAS 16:30H**

Precio: 40 € al mes