

*Sesiones  
de  
Regalo*

*Para:*

.....

.....



**C/ Calipso nº81 Mairena del Aljarafe**  
**info@fisinerugia.com**  
**695 90 44 16**

*Fi Sinergia Fisioterapia*

[www.fisinerugia.com](http://www.fisinerugia.com)

# Regalo Embarazo nº 2: Sesión de Valoración Inicial + 3 Sesiones de Tratamiento de Embarazo + 1 Sesión de Valoración Posparto

Piéd Cita en nuestra web

o en el Tff: 695 90 44 16

Indicando el siguiente

Código de Validación

nº:.....

Días de las citas:

...../...../..... Hora: .....

...../...../..... Hora: .....

...../...../..... Hora: .....

...../...../..... Hora: .....

...../...../..... Hora: .....

Si por cualquier motivo te sobrara alguna sesión, podrás usarla para el posparto.  
Si deseas ampliar información te aconsejamos visitar la sección SERVICIOS y preguntas frecuentes de nuestra web.

<p>Características de las sesiones regalo:</p>	<p>Sesión individualizada de una hora y 10min aprox.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abriremos tu <b>historial</b> y podrás plantear las dudas que necesites.</li> <li>• Se realizará una <b>valoración</b> de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- tu respiración y diafragma,</li> <li>- abdominales,</li> <li>- y suelo pélvico.</li> </ul> </li> <li>• Veremos como evoluciona tu embarazo, tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.</li> <li>• Aprenderás una secuencia básica de <b>ejercicios</b> para que hagas en casa.</li> </ul> <p>Te llevarás un <b>informe</b> con un resumen de todo lo visto en consulta que te servirá a ti y a tu médico.</p> <p>3 Sesiones individualizadas de una hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará el <b>tratamiento preventivo</b> del suelo pélvico:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masaje perineal</li> <li>- Corrección postural</li> <li>- Pujos y respiraciones con Epi-No</li> </ul> </li> <li>• <b>Tratamiento de molestias</b> si las hubiera.</li> </ul> <p>1 Sesión individualizada de una hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampliaremos tu <b>historial</b> y podrás plantear las dudas que necesites.</li> <li>• Se realizará una <b>valoración</b> exhaustiva de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- tu diafragma y columna,</li> <li>- abdominales,</li> <li>- y todos los planos del suelo pélvico.</li> </ul> </li> </ul> <p>Haremos especial hincapié en valorar cómo ha quedado tu musculatura y órganos internos, y la compararemos con la que hicimos antes de tu parto. Te llevaras un <b>segundo informe</b> con todos los datos actualizados.</p>
<p>¿Para quién está indicada éstas sesiones?:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mujeres embarazadas primerizas sin patologías</b> que deseen prepararse física y emocionalmente para el parto.</li> <li>• Embarazadas que presenten molestias.</li> <li>• Segundos embarazos que presentaron problemas durante o tras el primero.</li> </ul>
<p>A tener en cuenta:</p>	<p>La sesión inicial se aconseja realizarla alrededor de la <b>semana 30</b> de gestación, pero puede hacerse a partir de la 20 si tuviera molestias.</p> <p>Las 3 sesiones de tratamiento se aconsejan en las <b>semanas 35, 37 y 38</b> ó 39.</p> <p>La sesión de valoración posparto es aconsejable hacerla a partir de la cuarentena.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es imprescindible pedir cita previa. Solemos tener lista de espera, avísanos con un mínimo de 3-4 semanas de antelación de la fecha que desees tu cita.</li> <li>• No existen contraindicaciones para estas sesiones, salvo si lo indica el médico o matrona.</li> </ul> <p>Los bonos no tienen caducidad, pero una vez confirmada la cita, se debe avisar ante cualquier cambio o anulación con 24h de antelación.</p>