

PACK SESIONES REGALO  
**Valoración + Embarazo**



Me preparo



**Fisinerogia**  
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

C/ Calipso nº81  
41927 - Mairena del Aljarafe, Sevilla  
[www.fisinerogia.com](http://www.fisinerogia.com)  
[info@fisinerogia.com](mailto:info@fisinerogia.com)  
695 90 44 16

 **Fisinerogia**  
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL



## PACK SESIONES REGALO VALORACION + EMBARAZO

Un regalo especial para

de parte de

### **Características del pack de sesiones regalo**

1 Sesión individualizada VALORACIÓN EMBARAZO.

- Abriremos tu **historial** y podrás plantear las dudas que necesites.
- Se realizará una **valoración** de:
  - tu respiración y diafragma,
  - abdominales,
  - y suelo pélvico.
- Veremos como evoluciona tu embarazo, tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.
- Aprenderás una secuencia básica de **ejercicios** para que hagas en casa.

Te llevarás un **informe** con un resumen de todo lo visto en consulta que te servirá a ti y a tu médico.

3 Sesiones individualizadas EMBARAZO Y SUELO PÉLVICO.

- Se realizará el **tratamiento preventivo** del suelo pélvico:
  - Masaje perineal
  - Corrección postural
  - Pujos y respiraciones con Epi-No
- **Tratamiento de molestias** si las hubiera

### **¿Para quién están indicada estas sesiones?**

- **Mujeres embarazadas primerizas sin patologías** que deseen prepararse física y emocionalmente para el parto.
- **Embarazadas** que presenten molestias.
- **Segundos embarazos** que presentaron problemas durante o tras el primero.

### **A TENER EN CUENTA:**

La sesión inicial se aconseja realizarla alrededor de la **semana 30** de gestación, pero puede hacerse a partir de la 20 si tuviera molestias.

Las 3 sesiones de tratamiento se aconsejan en las **semanas 35, 37 y 38** ó 39.

- 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.
- Es necesario haber realizado previamente la sesión de valoración inicial.
- No existen contraindicaciones para estas sesiones, salvo si lo indica el médico o matrona.
- Los bonos no tienen caducidad, pero una vez confirmada la cita, se debe avisar ante cualquier cambio o anulación con 24h de antelación.
- 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