



## Muchos beneficios...

Numerosos **estudios científicos** demuestran que la práctica de ejercicio físico moderado reduce el riesgo de sufrir diabetes gestacional, aumento excesivo de peso, menor duración del parto, menor tasa de complicaciones en éste, mejor recuperación postparto y sobre todo observarás que te encuentras mucho más ágil y en forma.

## Información Y Reservas

Centro Matronatal  
C/Pozo Dulce, 19.C.Real.  
926 03 02 78  
[www.centromatronatal.com](http://www.centromatronatal.com)  
ó  
C.D.Muévete  
Carretera Fuensanta,20.  
926 21 90 28  
[www.centrodeportivomuevete.es](http://www.centrodeportivomuevete.es)

PREPARACIÓN  
AL PARTO EN  
EL AGUA

ACONDICIONAMIENTO  
DE LA PELVIS PARA EL  
PARTO



Mi nombre es Margarita de Toro, soy Matrona e imparto el curso de Preparación al Parto en el Agua. Formada en MÉTODO AIPAP, donde trabajaremos cada músculo y ligamento más importante de la pelvis de cara a estar preparada físicamente y emocionalmente para el parto.

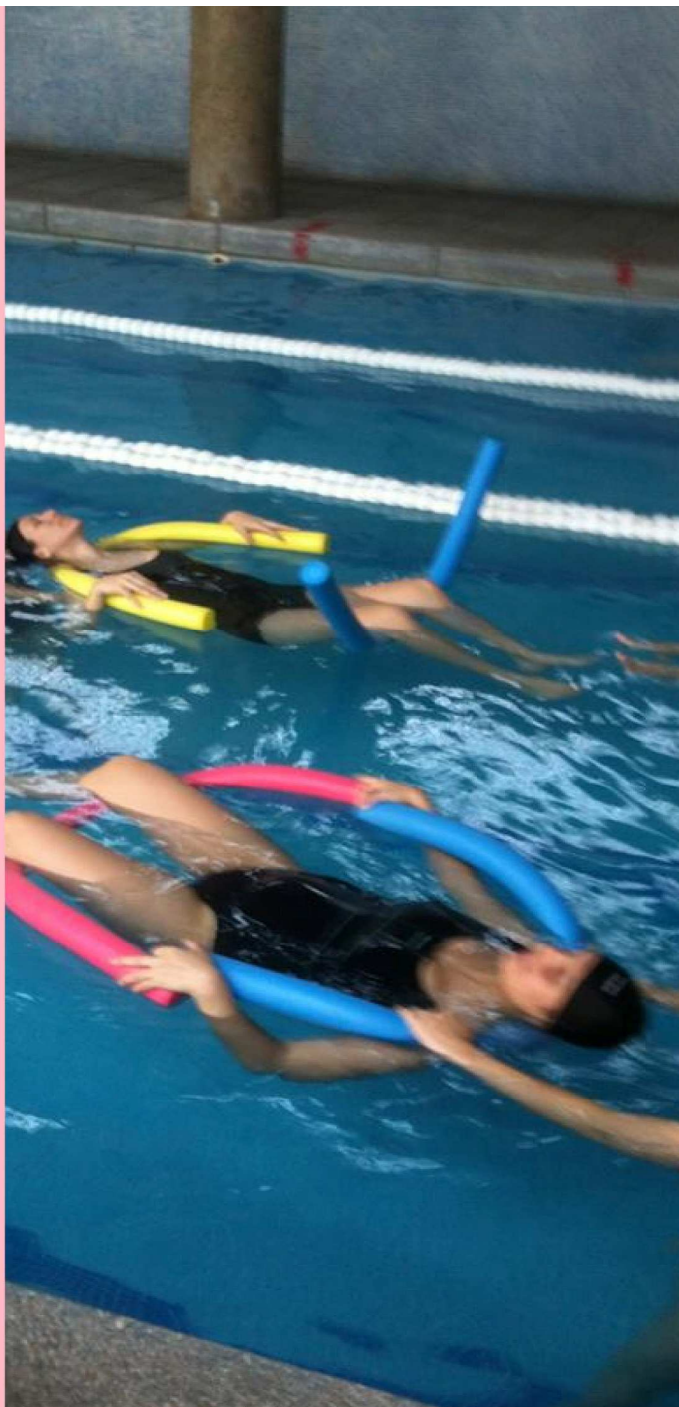
Puedes realizarlo en cualquier semana del embarazo pero te será más útil de cara a que la tripa haga acto de presencia, a partir de la **semana 25**.

## ¿En que consiste?

El curso se compone de **10 sesiones prácticas** en el agua+ **1 clase teórica** en nuestro centro.

En las clases prácticas se trabajará la capacidad aeróbica, la fuerza de los músculos más importantes para el parto, la elasticidad pélvica, la coordinación respiratoria, y nos dedicaremos unos minutos a conectar con nuestro bebé. Cada sesión tiene una duración de 1 hora.

Centro Matronatal 



## Beneficios

- REDUCCION DOLOR LUMBAR
- MEJORA DE LA ELASTICIDAD SUELO PÉLVICO
- DISMINUCION DE LA GANANCIA DE PESO EXCESIVA
- MEJORA TONO ABDOMINAL
- MENOR TASA DE COMPLICACIONES EN EL PARTO
- MENOR DURACIÓN DE LAS HORAS DEL PARTO
- MEJORA DE LA CONDICIÓN FISICA
- MEJOR RECUPERACIÓN POSTPARTO
- MAYOR DESARROLLO PSICOMOTOR DEL BEBÉ

