

CONSEJOS PARA CUIDAR TU SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO

save the date

VISITA UN ESPECIALISTA.

Para que valore tu Suelo Pélvico: cómo se encuentra y qué necesitas.



Cuida tu postura.

Para prevenir y evitar lesiones presentes y futuras.



Mantente activa

Si tu médico no te ha prescrito lo contrario.



Entrena tu Suelo Pélvico durante la Preparación al Parto.



Evita los deportes de impacto.



Practica el Masaje Perineal

Eficaz para evitar desgarros y episiotomías el día del parto.

Cuida tu alimentación

