

Come posso aiutarti in *Gravidanza*



IL VIAGGIO NELLA GRAVIDANZA

Un momento di condivisione e unione tra mamma e papà.. in cui Ostetrica, Osteopata e Nutrizionista sono a disposizione per sciogliere dubbi e domande per arrivare preparati e per apprezzare fino in fondo questo meraviglioso viaggio.



PILATES IN GRAVIDANZA

Minore tempo di Travaglio, minor rischio di lacerazioni, Parto più naturale e fisiologico.
Vediamo insieme le posizioni del parto e i differenti tipi di respirazione



OSTEOPATIA IN GRAVIDANZA

Per dolori quali pubalgia, fasciate plantare, tunnel carpale, lombalgia, sciatalgia.



LINFODRENAGGIO IN GRAVIDANZA

Il linfodrenaggio tramite tecniche dolci e delicate allevia stanchezza, il gonfiore e la sensazione di gambe pesanti per ritrovare così energia e leggerezza.



VIDEOCORSO

Un videocorso studiato specificatamente per le mamme considerando il poco tempo a disposizione per eseguire gli esercizi CORRETTI durante la gravidanza.

Come posso aiutarti nel *Post Partum*



TRATTAMENTO OSTEOPATICO POST PARTO

Trattamento cicatrice cesareo, diastasi, recupero post parto.



PILATES SPECIFICO POST PARTO ANTI DIASTASI & PAVIMENTO PELVICO

Esercizi per un migliore e più veloce recupero post partum; specifici e corretti per ridurre e migliorare la diastasi e le problematiche del pavimento pelvico (incontinenza, prolasso..)



I TUOI ESERCIZI ONLINE - quando e dove vuoi

Un videocorso studiato specificatamente per le mamme considerando il poco tempo a disposizione per eseguire gli esercizi **CORRETTI** per il tuo post parto specifico per diastasi e pavimento pelvico.



SUPPORTO ALLATTAMENTO

Per supportare la mamma nell'immediato post parto che con Ostetrica e Osteopata, supporto anche a domicilio.



DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

In collaborazione con la croce verde di Soncino Verranno dati consigli utili per la sicurezza del bambino fin dalla nascita. Verranno mostrate e provate le manovre di Disostruzione sui manichini.