

# MATRONATACIÓ

Estàs embarassada?

Si vols curidar-te durant i després de l'embaràs t'esperem a Can Xarau



**Acabes de ser mare?**

Si vols recuperar la teva forma física després del part no dubtis a venir a Can Xarau amb el teu nadó.

## MATER FIT

# MATRONATACIÓ

*Matronatació és una activitat destinada a dones que es troben en període de gestació, és un curs de 7-8 setmanes i que s'imparteix conjuntament amb el Servei de Salut "Programa d'atenció a la Salut Sexual i Reproducció de Cerdanyola-Ripollet"*

## MATERFIT

*És una activitat destinada a dones embarassades i dones que acaben de tenir el nadó.*

***Descobreix quin son els beneficis de realitzar exercici durant i després de l'embaràs.***

Fer exercici físic durant l'embaràs permet a la dona preparar-se i arribar mentalment més relaxada al part i disposar de millor qualitat de vida des d'aquest moment.

Podràs començar a venir a les classes un cop hagis estat mare a partir de:  
La 6è setmana després d'haver donat a llum (via vaginal)  
La 8a setmana després d'haver donat a llum (via cesàrea) i sempre i quan el metge us doni permís per fer activitat física.

**A on trobaràs aquestes classes:**

Complex Esportiu Can Xarau  
c/ Camèlies

93.691.77.04/05

[canxarau@cerdanyola.cat](mailto:canxarau@cerdanyola.cat)