



ancara
perinatal



**EN MI EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO,
DESEO ME INFORMO Y DECIDO**

CONSULTA

**ESTAMOS CON VOSOTRXS SEA
CUÁNDO SEA, DÓNDE SEA Y
CÓMO SEA EL PARTO Y
NACIMIENTO**



CONSULTA

En Ancara Perinatal encontrarás asesoramiento y orientación para la toma de tus decisiones en función de tus necesidades, con **información objetiva**.

Los **motivos de consulta** a vuestra disposición son:

- Atención **prenatal** para una experiencia positiva.
- Observación, seguimiento y acompañamiento en el **embarazo** desde un enfoque de salud.
- Asesoramiento en la toma de decisiones para la elaboración de tu **Plan de Parto y Posparto**.
- Orientación sobre el proceso del **parto** para la autogestión.
- Observación, seguimiento y acompañamiento en el **posparto** desde un enfoque de salud.
- Observación y seguimiento de **vuestra criatura** desde un enfoque de salud.
- Revisión **ginecológica** posparto.
- Asesoramiento de la **lactancia** elegida.
- **Coaching** en organización familiar y personal.
- Revisión **suelo pélvico**: autocuidados, fortalecimiento y recuperación.
- Asesoramiento en **sexualidad** para sentirte bien contigo mismx.

Duración estimada de consulta de 1 hora.

Precio:

- 60 € por consulta
- 80 € por consulta de una duración de 2 horas.
- Bono de 5 consultas: 250 €
- Telemático de media hora: 30 €



¿QUÉ MÁS PUEDES ENCONTRAR EN ANCARA PERINATAL?

SERVICIOS	DESCRIPCIÓN	PRECIO
CONSULTA	Consultas embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.	60€ / 1 hora 80€ / 2 horas
BONO CONSULTAS	Consultas embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.	250€ 5 consultas – 1 hora
VISITAS DOMICILIARIAS	Visitas a domicilio embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.	120 € 2 horas
BONO EMBARAZO Y POSPARTO	Visitas a domicilio en el embarazo y/o en el posparto A. 3 VISITAS* B. 5 VISITAS + 1 Revisión Ginecológica GRATIS**	A. 300€ B. 500€ 2 horas cada visita
ACOMPAÑAMIENTO AL PARTO Y NACIMIENTO	ESTAMOS CON VOSOTRXS SEA CUÁNDO SEA, DÓNDE SEA, Y CÓMO SEA EL PARTO Y NACIMIENTO Incluidos: Preparación al parto en intensivo de fin de semana / Movimiento y conciencia corporal: Preparádonos para el parto	2300€
PREPARACIÓN AL PARTO	Preparación en fin de semana intensivo desarrollada en tres sesiones de 4 horas: - ¿Por qué duele el parto? - El caos en el posparto, lo que nunca te han contado - ¿Qué deseo para mi parto y posparto? Cómo conseguirlo	150€ / individual 250€ / 2 personas
+ TALLER MOVIMIENTO	Si lo acompañas con el Taller Movimiento y Preparación Corporal al Parto	185€ / individual 300€ / 2 personas
TALLER MOVIMIENTO Y PREPARACIÓN CORPORAL AL PARTO	Taller intensivo dónde tendréis un espacio para redescubrir recursos propios de cara al parto y desarrollar la comunicación corporal para disfrutar y compartir	40€ / individual 65€ / 2 personas
TALLER CONOCIMIENTO Y AUTOGESTIÓN DEL SUELO PÉLVICO	Taller intensivo dónde tendréis el espacio para descubrir, profundizar y entender nuestro suelo pélvico. Desarrollado en dos sesiones de 4 horas con actividades prácticas y proyectos de cuidados.	100€ / individual
TALLER SEXUALIDAD	Taller intensivo dónde se aborda la sexualidad desde una perspectiva del buen trato y tolerancia. Desarrollado en dos sesiones de 4 horas.	100€ / individual
TALLER MI VULVA & MI VAGINA	Taller para la exploración y observación de nuestra anatomía. Duración de 3 horas, para mujeres mayores de edad.	35€ / mujer
TALLER AUTOCUIDADOS EN EL POSPARTO (suelo pélvico y sexualidad)	Taller dónde tendréis un espacio para fomentar el autocuidado y autoconocimiento dónde haremos una introducción al suelo pélvico y la sexualidad en el posparto. Desarrollado en 4 sesiones (1 vez/semana) de 2 horas.	85€ / individual 130€ / 2 personas
CRIANZAS VISIBLES	Espacio de encuentro para las familias donde compartir y explorar el mundo del posparto y la crianza. Un domingo al mes de 17:00 h a 20:00 horas.	Gratis

* Validez Bono 3 visitas de 1 mes tras la fecha del parto.

** Validez Bono 5 visitas + 1 Revisión Ginecológica GRATIS de 1 año tras la fecha del parto.