

## Curso:

# “ENTRENA CON TU MATRONA: ENTRENAMIENTO PSICOFÍSICO EN EL EMBARAZO, DIRIGIDO POR LA MATRONA DE ATENCIÓN PRIMARIA”

**DIRIGIDO A:** Matronas preferentemente y residentes de la especialidad (matrona), colegiadas en el COIBA.

**OBJETIVO:** Conocer los beneficios y principales recomendaciones, contraindicaciones, efectos y precauciones de la práctica de ejercicio físico en el embarazo para que la matrona pueda utilizarlo como recurso en la consulta de Atención Primaria

**DOCENTE:** **María de Ancos García de Blas:** Matrona del Hospital Universitario de Toledo. Cofundadora de Blomma Salud Mujer SL. Especialista en entrenamiento psicofísico y suelo pélvico. Doctoranda, actualmente realizando su tesis en este campo con el programa de Doctorado en Investigación Sociosanitaria y de la Actividad Física, en la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).

## CONTENIDO DEL CURSO:

- 1-Introducción. Anatomía y Fisiología. Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo. Efectos.
  - 2-Ejercicio físico en el embarazo. Contraindicaciones, Precauciones y Recomendaciones.
  - 3-Entrenamiento psicofísico en el embarazo, dirigido por la matrona. Diferentes tipos de entrenamiento.
  - 4-MATROFITNESS: Programa “Entrena con tu matrona durante el embarazo”
  - 5-Efectos del ejercicio físico en el postparto. Conocer sus contraindicaciones y precauciones
- \*Ejercicios prácticos.

## DATOS GENERALES

**MODALIDAD:** PRESENCIAL      **LUGAR:** Sede COIBA Palma (C/ Almirall Gravina, 1 -Bajos. 07014 Palma)

**FECHA DE REALIZACIÓN:** 24 y 25 de octubre de 2024      **HORARIO:** de 08:30h a 15:30h.

**ACREDITACIÓN:** Solicitada acreditación a la CFC (**\*\*Las residentes de la especialidad “EIR-matrona” no podrán obtener acreditación CFC, pero sí se emitirá un certificado de asistencia con aprovechamiento).**

**PLAZAS:** 14      **DURACIÓN:** 14 horas      **PRECIO:** 30€ para colegiados/as del COIBA -100€ para no colegiados/as

(Este curso será bonificado al 100% para colegiados/as del COIBA si se ha superado. Es decir, el importe se devolverá solo en caso de que el alumno/a haya finalizado la actividad con resultado de APTO)

**INSCRIPCIONES:** En nuestra web [www.infermeriabaleaer.com](http://www.infermeriabaleaer.com), accediendo a través de la VENTANILLA ÚNICA (área privada), o presencialmente en cualquiera de nuestras sedes colegiales.

La asignación de plazas se realizará por riguroso orden de inscripción, con preferencia para colegiados/as del COIBA. Asistencia mínima al 90% del curso para la obtención del certificado de superación.

**Nota para las participantes:** Se debe traer ropa cómoda, esterilla y a ser posible una pelota suiza.

**MÁS INFORMACIÓN:** COIBA Palma. Tel. 971462728 – [formacio@infermeriabaleaer.com](mailto:formacio@infermeriabaleaer.com)