

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 abril de 2025 **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.infermeriabalelear.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@infermeriabalelear.com