

Modalidad:

Semi-presencial

Horario:

Sábado 15 de marzo: 9 a 20 horas y Domingo. 16 de marzo: 9 a 13 horas

Cuotas de inscripción:

Asociados a AMRM *.....50,00 €

Residentes*.....50,00 €

No Asociados AMRM.....150,00 €

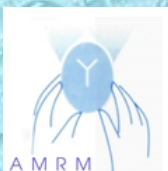
* Subvencionado por la Asociación de Matronas de la Región de Murcia.

Modo de inscripción:

Enviar a amatronasmurcia@cedes.es un correo indicando: nombre y apellidos, DNI, dirección postal, teléfono y email de contacto, así como la modalidad (Asociado AMRM, Residente y No Asociado) y anexando justificante de la transferencia realizada a la cuenta de la AMRM ES96 0487 0043 41 2000518809 señalando en el concepto CURSO AIPAD/NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO.

Plazas limitadas. (30 plazas)

Los no asociados deberán presentar el título de matrona.



AIPAP

MÉTODO AIPAP PREPARACIÓN AL PARTO



Plazas limitadas

Curso matronas

El Método AIPAP es un método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, es un programa de ejercicios en el agua específico para el embarazo que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

Fecha: 15-16 marzo 2014

Lugar: centro Privado de Enseñanza
Fuenteblanca
Avd. de Juan de Borbón, MURCIA.

Información: www.aipappreparacionparto.com
Asociación matronas Murcia. Tlf:968210684

sábado

¿qué es el Método AIPAP®?

El Método AIPAP®, método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, es un programa de ejercicios en el agua que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

Se divide en 10 sesiones de 50 minutos que se repiten de forma cíclica con un total de 120 ejercicios. Las sesiones se dividen en 5 grupos con distintos objetivos:

Dos sesiones de mejora de la **capacidad aeróbica**. Los músculos, ligamentos y tendones necesitan tener la capacidad para oxigenarse, recibir la suficiente sangre para estar tonificados y con capacidad para hacer y deshacer la contracción muscular y mantener estable la articulación. En caso contrario el músculo queda contracturado, es propenso a calambres y pierde el tono.

Después se realizan dos sesiones de **mejora de la fuerza** de los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en el parto. El cuerpo humano funciona como un conjunto de poleas y se compone de músculos agonistas y antagonistas. Mejorar la fuerza de estos músculos supone mayor capacidad para movilizar la pelvis.

Dos sesiones de **Elasticidad** pélvica. Basándome en la biocinética vamos a buscar la máxima amplitud de movimientos y en todos los planos que me permita cada articulación, unos movimientos estáticos, o solo estiramientos no dan la suficiente movilidad a la articulación para sacar su máxima amplitud y así aumentar el espacio pélvico.

Dos sesiones de **coordinación respiratoria**. Debemos habituar a la embarazada a respirar en cualquier tipo de situación. En una situación de tranquilidad es fácil relajarse y controlar la respiración. Pero hay que introducir factores estresantes que hagan tener una coordinación respiratoria idónea.

Y por último se realizan dos **sesiones de repaso** de las 4 sesiones anteriores.

La realización del método AIPAP® durante el embarazo tiene un índice de partos eutócicos del 96,54%.

Unidad	Objetivos	Contenido	horario
Temática			
Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo	Conocer los metabolismos energéticos del ejercicio físico y los cambios fisiológicos en la gestante	Metabolismo aeróbico y anaeróbico. Cambios fisiológicos en el embarazo: cardiorrespiratorios, musculoesqueléticos y metabólicos.	9-10h
Deporte y embarazo	Conocer las indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo	Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre. Contraindicaciones absolutas y relativas.	10-11 h
descanso			11-11.30h
Biomecánica de la pelvis	Actualización en los movimientos pélvicos, músculos ligamentos y tendones pélvicos y su función	Huesos, ligamentos y músculos pélvicos. Articulaciones pélvicas y sus movimientos	11:30h12:30h
Ejercicios en el agua para el embarazo. Como planificar una sesión de matronatación	Conocer como planificar una sesión de ejercicios en el agua y conocer los ejercicios básicos de matronatación	Ejercicios aeróbicos, fuerza resistencia y elasticidad pélvica. Partes de una sesión de matronatación.	12.30-14:00 h
Método AIPAP de preparación al parto	Conocer el método AIPAP sus contenidos y cómo aplicarlo	Desarrollo del Método aipap®.	16-17h
Práctica método aipap® en piscina	Conocer cómo se desarrolla una sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad	17- 20 h.

domingo

Unidad	Objetivos	Contenido	horario
Temática			
Desarrollo teórico sesión aipap®	Conocer como planificar teóricamente una sesión del método aipap®	Partes de la sesión aipap®.	9-10 horas
Práctica método aipap® en piscina	Conocer cómo se desarrolla una sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión respiratorio	10-11 horas
Práctica método aipap® en piscina	Planificar y realizar una sesión del método aipap®	Sesión práctica.	11-13horas.