



Fiziskās aktivitātes sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, mazuļa aprūpe

MĒRĶAUDITORIJA:	māsas, vecmātes, fizioterapeiti, veselības sporta speciālisti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Maruta Hoferte , RSU Sporta un pedagogijas katedras lektore
PROGRAMMAS APJOMS:	16 akadēmiskās stundas
NORISES DATUMS:	2022. gada 26., 28 un 29. maijs
NORISES LAIKS:	plkst. 9.00 – 18.30
NORISES VIETA:	RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga un attālināti (Zoom)
DALĪBAS MAKSA:	EUR 90,00
PIETEIKŠANĀS:	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā.

* Pieteikumā norādītie personas dati tiks izmantoti šīs profesionālās pilnveides programmas administrēšanas, tajā skaitā, rēķina un apliecības sagatavošanas, mērķiem

PROGRAMMA

26. maijs (attālināti - ZOOM)

15.50 – 16.00	<i>Reģistrācija</i>
16.00 – 18.30	Mazuļa aprūpe. (<i>Klaudija Hēla</i>)

28. maijs (attālināti - ZOOM)

9.45 – 10.00	<i>Reģistrācija</i>
10.00 – 11.30	Fizioloģiskās pārmaiņas un iespējamās problēmas sievietes organismā grūtniecības laikā. Pēcdzemdību perioda fizioloģijas raksturojums. Iespējamās problēmas sievietes organismā pēc dzemdībām. (<i>Margarita Puķīte</i>)
11.40 -13.10	Grūtnieču vingrošanas attīstība Latvijā. Ieteicamās un nevēlamās fiziskās aktivitātes grūtniecēm. Pētījumi par vingrošanas nozīmi grūtniecēm. Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā - peldēšana, vingrošana ūdenī, pilates, joga, trenažieru zāle, pastaigas, kardio treniņš. Nosacījumi, kas jāņem vērā vadot nodarbības grūtniecēm. Noskaidrot fizisko aktivitāšu iedarbību uz sievietes ķermeni grūtniecības laikā. (<i>Maruta Hoferte</i>)
13.30 – 15.00	Fizioloģiskās izmaiņas grūtniecības laikā un to seku risinājums ar dažādu vingrojumu palīdzību. Tūpļa guļa mazulim un tās koriģēšana ar vingrojumu palīdzību. Diastasis Recti koriģējošie vingrinājumi. Dzemdību pozas, elpošanas tehnikas dzemdībās, vingrošana pa pāriem gatavojoties dzemdībām. (<i>Maruta Hoferte</i>)
15.10 – 16.40	Pēcdzemdību vingrošanas nozīme jaunajām māmiņām. Noskaidrot kad svarīgi atsākt vingrošanu un ko tā dod gan pēc dabīgām dzemdībām, gan pēc ķeizargrieziena. Vingrošana kopā ar mazuli. (<i>Maruta Hoferte</i>)

29. maijs (klātienē - RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga)

8.45 – 9.00

Reģistrācija

09.00 – 12.30

Grūtnieču vingrošanas specifika 1., 2., 3. trimestrī. Vingrojumu apmācība, kā risināt dažādas fizioloģiskas problēmas ar ko saskars sievietes grūtniecības laikā. Vingrošana pēc ķeizargrieziena. Vingrošana kopā ar mazuli. Meistarklase vingrošanai pēc dzemdībām. (*Maruta Hoferte*)

12.40 – 13.25

Pārbaudes darbs teorijā un praksē. (*Maruta Hoferte*)