

# 中国优生优育协会

---

---

## 关于举办第一期孕产运动指导师中级培训班的通知

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》，促进我国妇幼保健机构、月子中心、产后康复行业人才建设及妇女儿童身心全面发展，提高妇幼保健服务质量和水平，提升孕期及产后服务人员素质和专业技术能力，让广大女性在孕期、产后能得到更专业优质的孕产运动指导，中国优生优育协会计划面向医疗保健机构、社会助产及产后康复等单位，举办孕产运动指导师中级培训班。决定于2022年7月11-14日举办第一期培训班，从本通知发布之日起接受学员报名。

### 一、举办单位

- 1、主办单位：中国优生优育协会
- 2、承办单位：中国优生优育协会母婴药械专委会
- 3、协办单位：青岛司说孕产学院

### 二、课程大纲

1. 产后生理恢复及运动安全
2. 产后普拉提适宜性训练
3. 普拉提历史及运动原则
4. 产褥期安全训练的规范化
5. 产后腹壁训练原理
6. 产后骨盆变化及应对
7. 产后上肢变化及应对

8. 产后体态分析及解决思路
9. 产后盆底肌现状以及解决方法
10. 产后盆底肌修复主题课动作要点、编排思路
11. 盆底肌修复体验工作坊
12. 腹直肌分离测试
13. 产后腹壁训练动作库详细讲解
14. 体验产后腹直肌修复主题课
15. 产后骨盆训练动作库详细讲解
16. 体验产后骨盆保养主题课
17. 产后上肢训练动作库详细讲解
18. 体验产后改善妈妈肩主题课

### 三、培训对象

- 1、各孕妇学校的产科护士、助产士。
- 2、各涉及孕产运动教育的机构。
- 3、从事孕产运动教学的老师。
- 4、看好孕产行业前景，有意从事孕产运动教学的女性。

### 四、时间、学习方式

- 1、培训期间：2022年7月11-14日。
- 2、线上教学。直播+录播形式。

### 五、报名缴费

- 1、培训费（含资料费）1980元。
- 2、培训系统报名缴费（推荐）：



扫描二维码通过培训系统报名

3、银行转账：（转账付款的学员，请在培训系统里勾选银行转账，并将付款凭据拍照发给联系人）

收款单位：中国优生优育协会

开户行：中国工商银行银行股份有限公司北京新街口支行

账号：0200001309014442728

转账备注：学员姓名及培训班名称

4、报名联系人：柳老师 17660211620（青岛）

张老师 010-57226657（北京）

5、邮箱：qdzwyj@126.com

## 六、考试及证书

学员经考核合格后，由中国优生优育协会颁发《孕产运动指导师（中级）》职业技能培训证书。择优成为中国优生优育协会个人会员、专委会委员。

附件：

中国优生优育协会职业技能培训回执表。

中国优生优育协会孕产运动指导师职业技能培训课程表。



附件 1

中 国 优 生 优 育 协 会  
孕 产 运 动 指 导 师 职 业 技 能 培 训 回 执 表

填表日期： 2022 年 月 日

姓 名		性 别		出 生 日 期		照 片
学 历		专 业		手 机		
身 份 证 号						
通 讯 地 址						
电 子 邮 件						
个 人 教 育 经 历	起 止 时 间	专 业 名 称			学 校 / 培 训 机 构	

## 附件 2

## 中 国 优 生 优 育 协 会

### 孕 产 运 动 指 导 师 (中 级) 职 业 技 能 培 训 课 程 表

孕产运动指导师				
时间		主题	节数	名称
7月11日	上午	孕期	第1节	孕产运动指导师发展前景概览
			第2节	女性生殖系统的构造和生理
			第3节	女性生理周期
			第4节	妊娠解剖
			第5节	早中晚妊娠期身体变化与胚胎变化
	下午	孕期	第6节	孕期产检项目解读
			第7节	孕期合理膳食的营养和体重控制
			第8节	孕期安全 (课前, 课中, 课后)
			第9节	动作库-骨盆稳定性训练
			第10节	动作库-下肢力量建立
7月12日	上午	孕期	第11节	动作库-上肢稳定强化训练
			第12节	不良胎位的应对
			第13节	孕期腰痛训练方案
			第14节	孕期缓解便秘训练方案
			第15节	孕期骶骨, 尾骨痛训练方案
	下午	孕期	第16节	孕期水肿及静脉曲张的训练方案
			第17节	孕期耻骨痛训练方案
			第18节	孕期盆底肌弹性训练
			第19节	孕期坐骨神经伴随臀部疼痛训练方案
			第20节	孕晚期助产安全练习方法
			第21节	自然分娩的过程及促进
7月13日	上午	产后	第1节	产褥期及产后身体变化
			第2节	自然分娩和剖宫产的护理特点
			第3节	产后恢复的基本原则与安全
			第4节	产后修复与塑形阶段划分
	下午	产后	第5节	产褥期训练
			第6节	盆底肌评估与康复
			第7节	腹直肌分离修复及训练方案
			第8节	骨盆闭合
7月14日	上午	产后	第9节	产后呼吸重建
			第10节	动作库-腹部
			第11节	动作库-臀部
			第12节	动作库-背部
	下午	产后	第13节	动作库-胸部
			第14节	哺乳期基础知识
			第15节	产后情绪关照
			第16节	排课思路及上课流程
			考试	考试相关说明