



[salutemporda.cat](http://salutemporda.cat)

**1a edició**

## **Curs d'esferodinàmia aplicada a l'embaràs i el part per a llevadores i LLIRs**

Lloc:

**Hospital de Figueres**

Dates:

**7 i 9 de setembre**

Durada:

**12 h**

Docent:

**Sílvia Molina**

Places limitades.

Inscripcions fins a l'1 de setembre enviant un correu a :  
[llev@salutemporda.cat](mailto:llev@salutemporda.cat)

# CURS D'ESFERODINÀMIA APLICADA A L'EMBARÀS I EL PART PERA LLEVADORES I LLIRs

- Hores lectives: 12 h
- Places: 16-20
- Dates: 7 i 9 de setembre
  - 7 de setembre: de 10 a 14 h i de 16 a 20 h
  - 9 de setembre: de 10 a 14 h
- Docent: Sílvia Molina

La formació aportarà coneixements i eines a les llevadores per dur a terme la seva feina en el seguiment de l'embaràs, la preparació a la maternitat i el treball de part, la qual cosa permetrà millorar la qualitat de l'atenció que s'ofereix a les dones.

## OBJECTIUS DEL CURS

Integrar l'esferodinàmia com a eina de cura i acompanyament a les dones durant l'embaràs i el part.

## Específics

- Desenvolupar eines per acompanyar les dones durant l'embaràs i el part, orientades a treballar la consciència corporal, el moviment, l'autonomia i el benestar.
- Utilitzar l'esferodinàmia com una eina útil i segura durant l'embaràs i el part.
- Incorporar l'esferodinàmia com un recurs terapèutic per treballar el cos durant l'embaràs.
- Introduir la respiració com a element bàsic per gestionar les emocions durant l'embaràs i el part.
- Afavorir la vinculació amb el nadó durant l'embaràs a través de la consciència i el treball corporal que ofereix l'esferodinàmia.
- Aprofundir en l'anatomia i la biomecànica de la pelvis durant l'embaràs i el procés de part.
- Aprofundir en el coneixement del sòl pelvià i aprendre a cuidar-lo utilitzant l'esferodinàmia.
- Incorporar l'esferodinàmia com un recurs per a l'adopció de diferents postures i la mobilització de la pelvis durant el treball de part.
- Implicar la parella durant el treball de part oferint-li l'esferodinàmia i el massatge com a recursos per acompanyar la dona.
- Conèixer les intervencions no invasives que es poden aplicar durant el part per resoldre asinclitismes i presentacions posteriors.

## CONTINGUTS

### Tema 1. Introducció a l'esferodinàmia (2 hores)

- Què és l'esferodinàmia?
- L'esferodinàmia com a eina de treball per a les llevadores. El rol d'"acompanyar".
- Material necessari per dur a terme una sessió d'esferodinàmia. Pilotes de diferents mides.
- Aspectes bàsics a tenir en compte en una sessió d'esferodinàmia.
- Introducció a les 4 postures bàsiques amb esfera gran: Asseguda, Flexió, Extensió i Extensió Lateral.

### Tema 2. Esferodinàmia i embaràs (5 hores)

- Esferodinàmia i embaràs.
- Beneficis que aporta l'esferodinàmia durant l'embaràs.
- Embaràs: un període de canvi. Hormones. Verticalitat. Modificacions de la postura corporal durant l'embaràs. Pelvis i sòl pelvià durant l'embaràs.
- Homologació de les 4 postures bàsiques amb esfera gran: Asseguda, Flexió, Extensió i Extensió Lateral (aspectes teòricopràctics).
- Treball en parelles. Seqüència d'exercicis en les diferents postures. Integració del rol d'"acompanyar".
- La respiració com a eina bàsica per a gestionar les emocions. Integració i percepció de la respiració durant els exercicis d'esferodinàmia (treball en parelles). Exercicis respiratoris.
- Com treballar la vinculació afectiva mare-fill a través del treball corporal i la respiració. Com preparar una sessió d'esferodinàmia per a embarassades.

### Tema 3. Esferodinàmia i part/naixement (5 hores)

- Esferodinàmia i part/naixement.
- Beneficis que aporta l'ús de l'esfera durant el treball de part.
- Part/naixement. Hormones. La pelvis i el sòl pelvià durant el part.
- Moviment durant el part. Postures durant el part. La pelvis en moviment. Com utilitzar l'esfera durant el treball de part (aspectes teòric pràctics).
- El paper de la parella durant el procés de part. L'esferodinàmia, el massatge i la respiració com a eines per acompanyar.
- Homologació de les postures bàsiques durant el naixement segons la fase de part: Bipedestació, Asseguda, Recolzada en 4 punts i A la gatzoneta. Treball en parella.
- Homologació del massatge durant el treball de part. Treball per parelles.
- La respiració com a recurs bàsic durant el part/naixement. Exercicis respiratoris.
- Intervenció de la llevadora (canvis posturals en la pilota) per corregir presentacions OP i asinclitismes.