

Text für Hebammen e-log:

Zertifizierte Antara-Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung

Sie, als Hebamme erweitern Ihre Kompetenz und ihr Können in der Übungsanleitung für das Core-System mit Schwerpunkt Beckenboden, um Frauen vor und besonders nach der Geburt gut begleiten und beraten können.

Antara-Beckenboden stellt für die Frauen vor und nach der Geburt das ganze Core-System ins Zentrum und legt grossen Wert auf Körperhaltung und Statik.

Im Antara-Bewegungskonzept wird vermittelt wo, je nach Geburt die Schwerpunkte gesetzt werden müssen.

Die Übungen sind effizient und effektiv, machen Freude und geben der Frau tiefe Kraft in ihrer Mitte, Stabilität, Belastbarkeit und ein gutes Gefühl. Der Übungsaufbau ist einfach und differenziert, die Anleitungen muss jedoch geübt werden.

Mit Antara-Beckenboden wissen Sie, dass sie mit einem modernen und fundierten Konzept arbeiten. Diese Weiterbildung ist ein exklusives Angebot für Hebammen und Entbindungspfleger (eine klassische Antara-Ausbildung verlangt Vorkenntnisse im Bewegungsbereich und dauert zwischen 6 und 21 Tage)

Detailprogramm Inhalte und Lernziele der einzelnen Module

Teil 1 / TAG 1 und 2

Die Teilnehmerinnen

- Erarbeiten eine kurze Vertiefung ihre Kenntnisse zu Anatomie, Funktionen und Aufgaben des Beckenbodens
- Verstehen die die aufrechte Körperhaltung und die neutralen Gelenkpositionen als ideale Ausgangsstellungen für alle BB-Übungen
- verstehen den Einfluss der Statik auf die Körperhaltung, die Veränderung der Statik während der Schwangerschaft und deren Korrektur nach der Geburt
- können Körperhaltungen analysieren und Haltungskorrekturen anleiten
- und können diese in den unterschiedlichen Übungsstellungen anleiten
- Verstehen den Sinn und die Anleitungen der Mobilisationsbewegungen
- Verstehen das Core-System, die Veränderung der unterschiedlichen Core-Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt.
- Können die Wahrnehmungs- und die Aktivierungs-Übungen für die Beckenboden-Muskulatur wahrnehmen und ausführen
- Können die Wahrnehmungs- und die Aktivierungs-Übungen für den Transversus-Muskel wahrnehmen und ausführen
- Können die Wahrnehmungs- und die Aktivierungs-Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur (Multifidi) wahrnehmen und ausführen
- Können funktionelle Atemübungen anleiten zur Entspannung der Schwangeren und für die Reorganisation nach der Geburt wahrnehmen und ausführen
- vertiefen ihre Kenntnisse zur Vorbereitung des Beckenbodens auf die Geburt mit Übungen zum Loslassen, Atmung, Haltungen, Dammvorbereitung.

Teil 2 / Tag 3 und 4

- Verstehen die Veränderung der unterschiedlichen Core-Muskeln nach der Geburt und den Zusammenhang aller beteiligten Muskeln auf die Reha der Frau
- Können die Wahrnehmungs- und die Aktivierungs-Übungen für die Beckenboden-Muskulatur anleiten

- Können die Wahrnehmungs- und die Aktivierungs-Übungen für den Transversus-Muskel anleiten
- Können die Wahrnehmungs- und die Aktivierungs-Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur (Multifidi) anleiten
- Können funktionelle Atemübungen anleiten zur Entspannung der Schwangeren und für die Reorganisation nach der Geburt
- Können ISG-stabilisierende Übungen anleiten
- Können die Entspannungsübungen für die Core-Muskulatur anleiten
- Können den Core-Reprint mit Schwerpunkt Transversus und Beckenboden anleiten
- kennen ein beckenbodenspezifisches Rückbildungskonzept für das frühe und späte Wochenbett.
- Können mit den «Train at Home»-Übungen die Frauen im frühen und späten Wochenbett unterstützen
- Können Core-, Beckenboden- und Rückenschonendes Verhalten im Alltag vermitteln
- Können frauengerecht die Übungen steigern
- instruieren die Übungen korrekt, visualisieren Fehler bei suboptimalen Ausführungen und bringen hilfreiche Korrekturen an
- kennen Tipps für den beckenbodenfreundlichen Alltag mit Kind.
- Verstehen einen Stundenaufbau und einen Kursaufbau
- Können das Erlernte, die Antara-Beckenboden-Kompetenz mit Ihrer Hebammen-Kompetenz und -Erfahrung vernetzen und vernetzte Beratungen ausführen

Zielgruppen

Dipl. Pflegefachperson HF/ FH
 Hebamme/Entbindungspfleger
 Stillberater/-in

Voraussetzung

Abschlossene Ausbildung als Hebamme, Stillberater oder Pflegefachfrau.

Abschluss

Zertifizierte Antara-Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung

Dozenten

Andrea Glauser
 Monika Dartzalis

Kosten: Fr. 1020

Das Angebot kann von Hebammen-Praxen, Spitälern mit Geburtsabteilungen usw. als Inhouse-Schulung gebucht werden.

Informationen für eine Inhouse-Schulung bei der star education 044 383 55 767 und info@star-education.ch