

中国妇幼保健协会

中妇幼便函〔2024〕357号

中国妇幼保健协会关于举办 “第四十五期孕产瑜伽指导师培训班”的通知

各级妇幼保健机构、医疗机构、孕妇学校及母婴健康服务机构：

近几年来瑜伽作为妇女在孕前、孕中、孕晚期、产时（临产、产房导乐）、产后（产后复原）不同时期的一项适宜运动已得到广泛认可。通过在安全指导下练习瑜伽可以解决一些不同时期面临的问题、减少产程中的痛苦以及在产后身体的恢复等。为了给我国妇女在不同的特殊时期提供一套科学有效的孕产瑜伽训练方法，规范孕产瑜伽指导专业人员，中国妇幼保健协会妇幼健康职业（岗位）培训基地定于2024年9月7日-12日在河北衡水举办“第四十五期孕产瑜伽指导师培训班”。具体事宜如下：

一、组织架构

主办单位：中国妇幼保健协会

承办单位：中国妇幼保健协会妇幼健康职业（岗位）培训基地
衡水市妇幼保健院

二、培训报到时间及地点

报到时间：2024年9月7日 9:00-12:00、14:30-18:00

培训时间：2024年9月8日-12日

报到及培训地点：衡水市妇幼保健院孕妇学校

医院地址：河北省衡水市桃城区滏阳西路1835号

三、培训对象

从事孕产期技术服务及产后康护的医务人员，孕妇学校授课老师。

四、培训内容

（一）如何开展效果明显的主题孕产瑜伽课

（二）瑜伽辅具不同场景的应用

- (三) 备孕阶段生理期练习方法
- (四) 孕早期生理特点及练习指南
孕早期止吐呼吸法/针对孕早期各种不适练习方法
10 个体式精讲及辅具应用/孕早期瑜伽课教学带教
- (五) 孕中期生理特点及练习指南
孕中期常规疼痛理疗方法
孕中期 15 个体式精讲及辅具应用
孕中期瑜伽课教学带教
- (六) 孕晚期生理特点及练习指南
孕晚期常规疼痛理疗方法/孕晚期 10 个体式精讲
促产瑜伽练习方法/孕晚期瑜伽课教学带教
- (七) 悬垂腹的纠正及入盆
- (八) 枕后位、高直位、不入盆的处理方法
- (九) 课堂现场案例带教
- (十) 产后如何促进子宫复旧及如何促进恶露排出
- (十一) 产褥期修复瑜伽练习方法
- (十二) 产褥期瑜伽课教学带教

五、其他事项

(一) 培训费：4980 元/人，交通住宿自理。

(二) 报名方式：

1. 微信报名：微信登录“中国妇幼保健协会服务号”，注册、报名、缴费、参会（详见附件 2）。

2. 选择转账方式付款时，对公汇款信息如下：

开户名：中国妇幼保健协会

开户行：招商银行北京万泉河支行

账 号：110906850910605

汇款请备注：专培 45 期孕产瑜伽+姓名

(三) 报名材料：

本人身份证（正反面）电子版、学历（或资格证）电子版，以邮件形式发至（文件名用 45 期孕产瑜伽+姓名）：邮箱号

372519861@qq.com

2张2寸免冠蓝底彩色证件照片（背面正楷注明姓名+身份证号）请在报到时上交。

（三）因有实操练习，请自备运动服。

（四）经考核合格的学员，由中国妇幼保健协会颁发《专业能力证书》，本证书编号为统一编码，其有效性可通过中国妇幼保健协会网站 www.cmcha.org 查询或者关注微信公众号“中国妇幼保健协会服务号”进行查询（会议报名—个人中心—我的证书进入查询）。

六、联系人及联系方式

郭悦 13681077133（北京）

张涛 15132805882（衡水）

- 附件：1. 第四十五期孕产瑜伽指导师培训班日程
2. 中国妇幼保健协会会议报名系统使用说明
3. 交通线路图



附件 1

第四十五期孕产瑜伽指导师培训班日程

日期	时间	课程内容	授课
9月7日	9:00-12:00 14:30-18:00	报到	
9月8日	9:00-12:00	如何开展效果明显的主题孕产瑜伽课 瑜伽辅具不同场景的应用 备孕阶段生理期练习方法	苗若彤
	14:00-17:00	缓解痛经的体式及辅具应用 经期后期清宫练习体式 经期 10 个体式精讲 经期修复瑜伽课教学带教	
9月9日	9:00-12:00	孕早期生理特点及练习指南 孕早期止吐呼吸法 针对孕早期各种不适练习方法	苗若彤
	14:00-17:00	孕早期 10 个体式精讲及辅具应用 孕早期瑜伽课教学带教	
9月10日	9:00-12:00	孕中期生理特点及练习指南 孕中期如何长胎不长肉 孕中期常规疼痛理疗方法	苗若彤
	14:00-17:00	孕中期 15 个体式精讲及辅具应用 孕中期瑜伽课教学带教	
9月11日	9:00-12:00	孕晚期生理特点及练习指南 孕晚期常规疼痛理疗方法 无侧切无撕裂的练习方法 孕晚期 10 个体式精讲 促产瑜伽练习方法 孕晚期瑜伽课教学带教	苗若彤

	14:00-17:00	产程中如何通过呼吸法缩短产程、做到减痛 悬垂腹的纠正及入盆 枕后位/高直位/不入盆的处理方法 课堂现场案例带教	
9月12日	9:00-12:00	产后如何促进子宫复旧及促进恶露排出 产后疏通乳腺、促进泌乳的体式	苗若彤
	14:00-17:00	产褥期修复瑜伽练习方法 产褥期瑜伽课教学带教 答疑 考核	

如遇调整，以实际安排为准。

附件 2

中国妇幼保健协会会议报名系统使用说明

一、 使用微信扫描右侧二维码关注“中国妇幼保健协会服务号”进入“会议报名”。

二、 填写报名信息：

1. 在会议列表中找到会议“**第四十五期孕产瑜伽指导师培训班**”点击图片进入“会议详情”页面；

2. 点击“我要报名”，进入“填写订单”页面；

3. 选择分会场：勾选分会场；

4. 选择参会人：在跳转的页面中勾选需要报名的人员信息，第一次使用本系统报名，需添加参会人信息（可添加多人）后再进行勾选（每次报名只能勾选一人）；

5. 选择发票抬头：在跳转的页面中勾选发票信息，第一次使用本系统报名，需添加发票信息后再进行勾选，然后点击“选择此发票抬头”；

说明：正确的发票信息，包括单位发票抬头和税号即统一社会信用代码（正确税号为 15 或 18 位，部队医院或无税号的单位填写 15 个“0”。自费不需要开发票的参会人员抬头填写姓名，税号填写 15 个“1”）；

6. 支付注册费：核查报名信息填写是否有误，确认无误后点击“确认报名”并支付注册费。

三、 酒店预订：

1. 网络直播会议，无需预定酒店；

2. 点击“酒店选择”在弹出窗口中选择酒店和房型，点击窗口右上角的“完成”，然后填写参会人身份证号，选择入住时间、离店时间。（如不需要酒店请选择酒店自理）

四、 报名成功的订单存储位置：

1. 已支付会务费：【会议广场】→【个人中心】→【已支付会议】；

2. 未支付会务费：【会议广场】→【个人中心】→【待支付会议】。

五、 本次会议将全程通过“中国妇幼保健协会服务号”进行会议事项通知，敬请关注。如有疑问或参会人员变更，请联系：会议服务热线 400-004-2599、张聪慧 17610510599（同微信）。



附件 3

交通路线图

培训地点：衡水市妇幼保健院

医院地址：河北省衡水市桃城区滏阳西路 1835 号



交通路线方案：

1. 衡水火车站（长途汽车站）：

公交：出站乘坐 23 路公交至衡水市妇幼保健院下车。

打车：至衡水市妇幼保健院下车，车费约 25 元；

2. 衡水北站：

公交：乘坐 27 路公交车至衡水学院站下车，换乘 23 路至衡水市妇幼保健院。

打车：出站口打车至衡水市妇幼保健院，车费约 20 元。