



## CIĄŻA I POŁÓG – Wsparcie treningowe i terapeutyczne. Bez podatku VAT z dofinansowaniem powyżej 70% wartości usługi.

Numer usługi 2026/03/12/180702/3399741

1 200,00 PLN brutto  
 1 200,00 PLN netto  
 120,00 PLN brutto/h  
 120,00 PLN netto/h  
 128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

PD POLAND  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
 CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

📍 Warszawa  
 🏠 Usługa szkoleniowa  
 📄 stacjonarna  
 🕒 10:00 h  
 📅 06.09.2026 do 06.09.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerzy personalni i instruktorzy fitness</li> <li>• Fizjoterapeuci i terapeuci manualni</li> <li>• Położne i doule</li> <li>• Wszyscy, którzy chcą poszerzyć kompetencje w pracy z kobietami w ciąży i po porodzie</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników oraz specjalistów (trenerów, fizjoterapeutów, położnych) do bezpiecznego i skutecznego wspierania i prowadzenia kobiet w ciąży oraz w okresie połogu, ze szczególnym uwzględnieniem treningu funkcjonalnego oraz terapii blizny po cesarskim cięciu (CC).

Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu fizjologii ciąży, zmian w ciele kobiety oraz metod pracy z pacjentką, aby zapewnić jej komfort i zdrowie na każdym etapie.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant praktykuje praktyczną wiedzę i działanie z zakresu fizjologii ciąży, zmian w ciele kobiety oraz metod pracy z pacjentką, aby zapewnić jej komfort i zdrowie na każdym etapie.	Prezentacja w praktyce stosowania ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kursant praktykuje jak przeprowadzić wywiad i diagnostykę wstępną z podopiecznym. Nauczy się również odpowiedniego doboru ćwiczeń w oparciu o specyficzne dolegliwości ciążowe	Prezentacja w praktyce ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego podczas trwania szkolenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kursant praktykuje techniki przekazywanych mu niezbędnych zagadnień z przebiegu cięcia cesarskiego z punktu widzenia tkanek, nauczy się mobilizacji blizny z uwzględnieniem etapów gojenia, a także pozna ćwiczenia powięziowe wpływające na terapię blizny.	Prezentacja w praktyce ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego podczas trwania modułu szkolenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://repspolska.pl/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://repspolska.pl/>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

RepsPolska

Nazwa Podmiotu certyfikującego

RepsPolska

# Program

Godziny zegarowe

**CZĘŚĆ WSTĘPNA w formie online jako etap przygotowania uczestników do zjazdu praktycznego :**

- Aktywność fizyczna w ciąży:
- Cele treningowe
- Wpływ aktywności fizycznej na ciążę i organizm kobiety w ciąży
- Wskazania do aktywności fizycznej
- Możliwe zagrożenia wynikające z nieodpowiedniego treningu
- Czerwone flagi
- Zmiany adaptacyjne ciała kobiety w ciąży

Dostęp do nagrania będzie przyznany uczestnikom na 7 dni przed zjazdem praktycznym.

**CZĘŚĆ 1 – 9:00-15:00**

## **Moduł 1: Fundamenty – Diagnostyka i Planowanie Treningu w Ciąży**

### **1.1. Wywiad i diagnostyka wstępna**

- Kompleksowy wywiad zdrowotny i położniczy.
- Ocena postawy ciała i identyfikacja zmian adaptacyjnych (pogłębiona lordoza lędźwiowa, zaokrąglone plecy, protrakcja głowy).
- Praktyczne testy funkcjonalne dostosowane do możliwości kobiety ciężarnej.
- Analiza poziomu wytrenowania i świadomości ciała klientki.

### **1.2. Dobór ćwiczeń w oparciu o specyficzne dolegliwości ciążowe**

- Zasady modyfikacji treningu przy najczęstszych problemach:
  - **Dolegliwości bólowe kręgosłupa:** rwa kulszowa, ból stawu krzyżowo-biodrowego (SI).
  - **Dolegliwości mięśniowo-powięziowe:** rozejście kresy białej (DR), rozstęp mięśnia prostego brzucha.
  - **Dolegliwości naczyniowe i inne:** hemoroidy, żylaki, ból spojenia łonowego.

### **1.3. Trening oddechowy (MDM) w ciąży i podczas porodu**

- Nauka technik oddechowych wspierających pracę przepony.
- Zastosowanie oddechu w łagodzeniu dolegliwości bólowych i przygotowaniu do porodu.

### **1.4. Działania prewencyjne – hamowanie niepożądanych zmian adaptacyjnych**

- Ćwiczenia korygujące pogłębioną lordozę lędźwiową i kifozę piersiową.
- Praca nad prawidłowym wzorcem chodu (profilaktyka tzw. „kaczego chodu”).
- Wzmacnianie mięśni posturalnych i dna miednicy.

## **Moduł 2: Programowanie Treningu – Zalecenia wg Trymestru i Poziomu Zaawansowania**

### **2.1. Specyfika treningu w I, II i III trymestrze ciąży**

- Bezpieczne formy aktywności i absolutne przeciwwskazania.
- Różnice w programowaniu treningu dla klientek **wysportowanych** i **początkujących/niewysportowanych**.

### **2.2. Regresje i progresje ćwiczeń wielostawowych**

- Bezpieczne modyfikacje kluczowych ruchów:
  - Przysiad (w różnych wersjach)
  - Martwy ciąg (hip hinge)
  - Wyciskanie poziome i pionowe
  - Wiosłowanie i podciąganie (z asystą)
- Praktyczne wskazówki do zastosowania od zaraz.

### 2.3. Trening koordynacji, równowagi i aerobowy

- Ćwiczenia poprawiające propriocepcję i stabilność (z uwzględnieniem zmieniającego się środka ciężkości).
- Zalecenia dotyczące intensywności i objętości treningu cardio/czynności aerobowych.

### 2.4. Tworzenie planów treningowych

- Case studies – budowa przykładowych jednostek treningowych dla różnych trymestrów i poziomów zaawansowania.

## Moduł 3: Powrót do Sprawności Po Porodzie (Połóg)

### 3.1. Kiedy zacząć ćwiczyć po porodzie?

- Różnice w powrocie do aktywności po porodzie naturalnym i cięciu cesarskim.
- Rozpoznanie symptomów świadczących o gotowości ciała na obciążenie.

### 3.2. Trening medyczny w połogu

- Przykłady bezpiecznych ćwiczeń wczesnopołogowych (oddechowe, aktywacja dna miednicy, delikatna mobilizacja).
- Stopniowe wdrażanie obciążenia i progresja.

### 3.3. Kiedy i jak wrócić do treningu siłowego?

- Kryteria konieczne do spełnienia przed rozpoczęciem treningu siłowego.
- Zasady stopniowania intensywności.

### 3.4. Współpraca z fizjoterapeutą uroginekologicznym

- Kiedy konieczne jest skierowanie klientki do specjalisty?
- Rola fizjoterapeuty w ocenie dna miednicy i rozejścia mięśnia prostego brzucha (DR).

## Moduł 4: Fakty i Mity oraz Q&A

### 4.1. Fakty i mity o treningu w ciąży i po porodzie

- Obalenie popularnych mitów (np. „ćwiczenia zaszkodzą dziecku”, „nie wolno leżeć na plecach”) na podstawie aktualnej wiedzy evidence-based.

### 4.2. Dyskusja i sesja Q&A

- Omówienie bezpiecznych i niebezpiecznych rodzajów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie.
- Odpowiedzi na indywidualne pytania uczestników.
- Dzielenie się doświadczeniami i case studies.

PRZERWA 15:00-15:30

### CZĘŚĆ 2 – 15:30-19:30

## Moduł 5: Cesarskie Cięcie – Praca z Blizną

### 5.1. Przebieg cięcia cesarskiego z punktu widzenia tkanek

- Jak wygląda przecięcie warstw tkanek (skóra, powięź, mięśnie, otrzewna, macica)?

### 5.2. Etapy gojenia się rany pooperacyjnej

- Faza zapalna, proliferacyjna i remodelingu (bliznowacenia) – co dzieje się w każdym etapie i jak to wpływa na trening?

### 5.3. Mobilizacja blizny z uwzględnieniem etapów gojenia

- **Praktyczne techniki pracy:**
  - Drenaż limfatyczny (obrzęk)
  - Terapia manualna blizny (poprawa mobilności tkanek)
  - Aplikacje kinesiologii taping (wsparcie procesu gojenia, korekcja postawy)
  - Bańka chińska (mięśniowo-powięziowe rozluźnienie okolicy blizny)

### 5.4. Ćwiczenia powięziowe wpływające na terapię blizny

- Integracja blizny z całym układem powięziowym.
- Ćwiczenia poprawiające ślizg między warstwami tkanek.

DODATKOWO uczestnicy otrzymają nagranie online follow up jako uzupełnienie szkolenia dla utrwalenia wiedzy i zakresu zgromadzonej na nim wiedzy.

Po ukończonym szkoleniu otrzymasz certyfikat numerowany wraz z 10 punktami CPD REPs

19:30 Zakończenie szkolenia oraz rozdanie certyfikatów

Serdecznie zapraszamy!

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 2

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> CZĘŚĆ 1	KAROLINA WÓJCIK	06-09-2026	09:00	15:00	06:00
<b>2 z 2</b> CZĘŚĆ 2	Hanna Misiewicz	06-09-2026	15:30	19:30	04:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

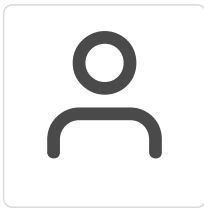


1 z 2

## KAROLINA WÓJCIK

Ekspert w pracy z kobietami w ciąży i po porodzie, Instruktor Hipopresji, Trener Medyczny. Wywodzi się ze sportów siłowych, w przeszłości zawodniczka kettlebell sport. Od lat prowadzi treningi indywidualne i grupowe dla kobiet, łącząc wiedzę z zakresu treningu medycznego, powięziowego i oddechowego. Ma na koncie prowadzenie warsztatów i wystąpienia publiczne, w których dzieliła się doświadczeniem i praktycznymi rozwiązaniami.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.



2 z 2

## Hanna Misiewicz

Jest certyfikowaną terapeutką uroginekologiczną.

W pracy zawodowej skupia się przede wszystkim na opiece wokół kobiet, w szczególności w okresie ciąży i porodu, a następnie na ich wsparciu w powrocie do pełnej sprawności. Obejmują opieką pacjentki na każdym etapie życia, pracując m.in. z dysfunkcjami dna miednicy, zespołami bólowymi, rozejściem mięśni prostych brzucha, bliznami.

Stale poszerza swoją wiedzę i umiejętności uczestnicząc w licznych kursach, warsztatach oraz kongresach z zakresu uroginekologii.

Dobre samopoczucie pacjentek, funkcjonowanie bez bólu oraz szerzenie świadomości na temat zdrowia kobiecego są priorytetem w jej pracy.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługi realizowane przez PD Poland z dofinansowaniem powyżej 70% wartości usługi **są zwolnione z VAT** na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt. 29 ustawy o Vat i §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie wykonania niektórych przepisów ustawy o podatku od towarów i usług.

## Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

## Adres

Warszawa 9/u3  
02-699 Warszawa  
woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zamykane szatnie oraz prysznice dla uczestników. Bistro z przekąskami i napojami.

## Kontakt



**JAROSŁAW DRZEWIECKI**

**E-mail** [kursy@pdpoland.com](mailto:kursy@pdpoland.com)

**Telefon** (+48) 577 572 435