

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

День Беременных

Материнство и детство

Кулиш Татьяна Сергеевна, ГБУЗ Городская поликлиника 111,
Женская консультация 11, Россия, Санкт-Петербург

Проблематизация. Актуальность проекта

1. В современном мире информационных ресурсов, среди огромного количества информации о беременности и материнстве, много мифов и чужого опыта, который женщины перекладывают на себя.
2. Страх задать свои вопросы специалистам, т.к. есть стереотипы, что врачи в гос организациях не уделят время и не ответят на вопросы.
3. Малоинформированность о процессе родов и послеродового восстановления.

Целевая аудитория

Беременные женщины г. Санкт-Петербурга, состоящие на учетах в женских консультациях города в возрасте от 18+.



Стадия проекта. Зрелость проекта

Выбирается один из возможных вариантов статусов проекта:

- Активный проект (продумана архитектура проекта собрана команда, понятны ресурсы, источники продвижения проекта, реализация начата/продолжается)



Миссия проекта. Цели и задачи проекта

Подготовка к родам и материнству без страхов и тревог

Цели и задачи

- | | |
|---|---|
| 1. Меньше мифов из интернета, больше ответов от специалистов | 1. Организовать участие специалистов из разных областей |
| 2. Спокойная и уверенная беременная | 2. Провести серию лекций и мастер-классов, убрать страхи беременных |
| 3. Праздник для каждой беременной | 3. Обеспечить возможность бесплатного участия для всех беременных города |

Суть проекта



Подготовка беременных женщин к спокойным и уверенным родам, без страхов и волнений. Умение помогать себе справиться с переживаниями и волнениями, найти и понять ценность каждого переживания в жизни.

Подготовка к родам в формате интерактивных мастер-классов, не более 15-20 минут, для физического комфорта беременных женщин, со специалистами перинатальной сферы и врачами.

Найти ресурс в текущем состоянии и перенести его с собой на роды и материнство.

Механика проекта

Праздник «День Беременных» проводится 2 раза в год 7 апреля и 7 октября.

Отличительная особенность проекта в том, что женщин не усаживают в зале и не читают им лекции на протяжении 2-3 часов.

Беременные женщины делятся на команды и посещают, в соответствии с маршрутом станции специалистов, где им проводятся мастер-классы, направленные на физиологическую и психологическую подготовку к родам. Специалисты рассказывают про дыхание в родах, про укрепление мышц тазового дна, грудное вскармливание, уход за новорожденным, психологическая подготовка к родам. Обязательно есть творческие мастер-классы-изготовление свечей, цветы из шариков, фотосессия для всех участниц. Нет агитации и рекламной интеграции, из которых порой состоят прочие мероприятия для беременных, и что отталкивает женщин от участия в них.

Основные результаты проекта

- Более 250 счастливых мам, спокойно прошедших через роды и восстановление.
- Снижение психологической нагрузки до, во время и после родов.
- Увеличение количества участниц с каждым праздником.
- Сказать нет тревогам и волнениям!
- Сказать да ответам от профессионалов перинатальной сферы.

Информация о текущем статусе реализации проекта

День Беременных проводился уже четыре раза (с октября 2023 года)



8 ДЕЛА РАЙОННЫЕ «ПЕТЕРБУРГСКИЙ РАЙОН» № 12 ОКТЯБРЬ 2023

ПРАЗДНИК БУДУЩИХ МАМ

7 ОКТЯБРЯ В ДОМЕ МОЛОДЕЖИ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА ПРОШЕЛ ДЕНЬ БЕРЕМЕННЫХ, ОРГАНИЗОВАННЫЙ СОВМЕСТНО С ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ № 11. НОВЫЙ ПРАЗДНИК ПРИШЛИ ОТМЕТИТЬ БОЛЕЕ 20 ЖИТЕЛИЦ НАШЕГО РАЙОНА.

Цветные воздушные шары, слайд-шоу с детскими рисунками, место для чаепития и подарки от спонсоров – все в актовом зале Дома молодежи настраивает на позитивные мысли о будущем малыше. На входе беременных женщин встречали организаторы, они поздравляли гостей и дарили бумажное сердце с пожеланием. Когда все заняли свои места, с приветственным словом к гостям обратилась начальник отдела здравоохранения администрации Приморского района Татьяна Медведева и заведующая женской консультацией № 11 Юлия Лопухова, а также директор Молодежного центра Елена Дементьева.

На празднике была организована фотосессия, мастер-класс от перинатального психолога Татьяны Нулиш, лекция «Необыч-

ная гимнастика для кормящих мам» консультанта по грудному вскармливанию Галины Романовой и практическое занятие, которое провела доула роддома

Александра. На мастер-классе женщины узнали различные техники для снятия тревожности – арт-терапия, самомассаж и дыхательные практики. Например,

вдох на четыре счета, выдох – в два раза длиннее. Так, по словам специалистов, можно активировать часть нервной системы, отвечающую за расслабление.

В конце праздника было организовано чаепитие, где специалисты продолжали отвечать на интересующие будущих мам вопросы. В ходе беседы специалисты помогли беременным женщинам разобраться в своих страхах, понять их первопричину и, как результат, подружиться с ними.

Гера Ворошилова



Впервые День беременных был проведен в 2022 году в формате акции. Участие приняли 16 регионов Российской Федерации. В 2023 году праздник был объявлен всероссийским, а для его празднования выбраны две даты – 7 апреля и 7 октября.

ОФИЦИАЛЬНО



ЖК 11

5 АПРЕЛЯ 12:00
День беременных от ЖК11

Молодежный центр на Богатырском, дом 44

РЕГИСТРАЦИЯ →



В программе: мастер-классы, практики, общение, подарки, фотосессия.



Информация о текущем статусе реализации проекта

День Беременных проводился уже четыре раза (с октября 2023 года)



Информация о текущем статусе реализации проекта

День Беременных проводился уже четыре раза (с октября 2023 года)

Женская консультация №11

День беременных
Женская консультация №11
07.04.2025

1:09

Вчера состоялся наш большой традиционный праздник «День беременных»!

Благодарим Молодежный центр на Богатырях! Показать ещё

74 9 15 8 апр

Женская консультация №11

Последние приготовления перед встречей участниц нашего традиционного Дня беременных

43 2 7 апр

Женская консультация №11

перед планированием беременности

VK Клипы 0:56

С 3 по 9 марта мы отмечаем важную неделю, посвященную заботе о репродуктивном здоровье и планированию здоровой беременности. Показать ещё

106 6 2 7 мар

Женская консультация №11

Готовы фотографии с нашего праздника, День беременных, который прошел 7 октября!

Посмотреть и скачать можно по ссылке

26 6 2 10 окт 2024

Каналы продвижения проекта

Указываются каналы продвижения проекта, которые преимущественно будут использованы. Здесь важно указать: наименование ресурсов, предоставить конкретную ссылку на ресурс, указать относительно каждого канала продвижения инструменты продвижения

Группа «Вконтакте»
Женской
консультации 11

<https://vk.com/jk11spb>

Группа «Вконтакте»
Психолога ЖК11
Татьяны Сергеевны

https://vk.com/tanita_perinatal_psychologist

Распространение
афиш мероприятия
в ЖК 11

Информирование пациенток с помощью афиш + на приеме у врача

Ресурсы



В программе мероприятия мастер-классы и лекции от наших специалистов и партнёров:

1. Мастер-класс от врача акушера-гинеколога «Дыхание в родах». Семейная клиника «Роддом на Фурштатской».
2. Мастер-класс по грудному вскармливанию. Проект «Корми сама», специалисты: Анна Семененко и Елена Веселовская.
3. Мастер-класс «Уход за новорожденным». Группа компаний «Вирилис».
4. Мастер-класс от врача, специалиста-osteопата Екатерины Антоновой, «Самопомощь на последних сроках беременности, упражнения для спины и таза».
5. Мастер-класс с метафорическими ассоциативными картами от психолога Женской консультации 11 Татьяны Сергеевны Кулиш «Поиск своего ресурса».
6. Мастер-класс с двигательным терапевтом и инструктором по плаванию «Купание новорожденных дома», Семейный акваклуб «Батискаф».
7. Фотосессия от фотографа новорожденных Анастасии Ищейкиной и фотографа Татьяны Проценко.
8. Мастер-класс по позированию от школы моделей «Fashion space», руководитель модельной школы Юлия Вершинина и преподаватель по фотопозированию Юлиана Фердинанд.
9. Мастер-класс по самомассажу лица с помощью тейпов от компании «Алкалоид - Рус».
10. Розыгрыш подарков от наших спонсоров.

Место проведения: Молодёжный центр на Богатырском проспекте, дом 44

Команда проекта



Руководители проекта



Лопухова Юлия Валерьевна, заведующая Женской консультации 11, Россия, Санкт-Петербург



Кулиш Татьяна Сергеевна, психолог Женской консультации 11, Россия, Санкт-Петербург

Ключевые члены команды



Липатова Александра Константиновна, медиаволонтер Женской консультации 11, Россия, Санкт-Петербург



Минина Светлана Ефимовна, старшая акушерка Женской консультации 11, Россия, Санкт-Петербург