

## Я-МАМА

**Цель проекта:** Продвижение и поддержка грудного вскармливания путем повышения компетентности будущих и настоящих родителей.

### **Задачи проекта:**

1. Разработка и использование новых инструментов в работе, направленных на продвижение и поддержку грудного вскармливания;
2. Организация и проведение обучающих мероприятий для будущих и настоящих родителей, кормящих матерей и их ближайшего окружения.

### **Краткое описание проекта (деятельности в рамках проекта):**

Проект направлен на продвижение и поддержку грудного вскармливания - основу будущей здоровой жизни ребенка. Позволяет сфокусировать внимание общества, прежде всего, будущих и настоящих родителей на необходимость грудного вскармливания, а также создает инструменты получения реальной консультационной и разъяснительной помощи.

Проект включает в себя:

- проведение семинаров и тренингов по уходу за ребенком и грудному вскармливанию "Помощь маме". На семинарах участники проинформированы о мотивации материнства, психологической подготовке к беременности, грудном вскармливании, физиологических особенностях новорожденного, послеродовой депрессии, питании в период беременности и кормления грудью, об уходе за малышом, правильном прикладывании малыша к груди, профилактике мастита, коликах и нарушениях пищеварения у малыша, о сохранении семейного очага, о роли женщины, о взаимоотношениях. На обучающих тренингах будут проведены практические занятия для мам с детьми на темы: купание, пеленание, высаживание, грудное вскармливание, гимнастика, слингоношение, организация сна, домашняя аптечка и аптечка в дорогу, оказание первой помощи малышу. Основы ухода за малышами будут демонстрироваться на специальных куклах-тренажерах, а также во время практических занятий предусматривается работа со слингами, фитболами и другим реквизитом;
- создание общественной приемной по вопросам материнства и детства;
- создание фотовыставки о грудном вскармливании в общественных местах "Кормить грудью и жить полной жизнью";
- индивидуальные консультации с выездом на дом;
- разработку методического пособия "Я жду тебя, малыш" и распространение его в электронном виде;
- создание телефонной линии поддержки материнства "Семейная горячая линия";
- создание онлайн-курса "Обучение уходу и развитию ребенка первого года жизни";
- создание онлайн-курса для ближайшего окружения мамы (для пап, бабушек, дедушек) "Кормить грудью с любовью";
- организацию бесплатного обучения на консультантов по уходу и развитию ребенка первого года жизни;
- организацию бесплатного обучения на консультанта по грудному вскармливанию.

**География проекта:** Город Вологда.

**Целевые группы проекта:** Будущие и настоящие мамы, кормящие мамы, ближайшее окружение мамы (папы, бабушки, дедушки), медицинский персонал, студенты медицинских училищ.

### **Описание проблемы целевой группы, обоснование социальной значимости проекта:**

Современные научные исследования подтверждают, что грудное вскармливание - доступно, безопасно, экономично, защищает ребенка от желудочно-кишечных заболеваний, инфекций дыхательных и мочевых путей, воспаления среднего уха, снижает риск развития аллергии и астмы, сахарного диабета, уменьшает риск развития неправильного прикуса у ребенка, слабого зрения, некоторых форм рака, снижает риск возникновения артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца у них во взрослой жизни. Благотворное влияние длительного грудного вскармливания для женщины заключается в снижении риска развития рака яичников и рака груди, возникновения мастита и анемии в послеродовом периоде, развития остеопороза в пожилом возрасте. Несмотря на все эти очевидные и неоднократно подтвержденные научными исследованиями факты, согласно статистическим данным Росстат количество детей от 3 до 6 месяцев, получавших грудное молоко, составило 737055 детей в 2017 году, а в 2018 году данный показатель снизился на 6,3% и составил 690441 детей, и самый печальный показатель, что всего 43% детей находились на грудном вскармливании от 3 до 6 месяцев. Раннее прекращение кормления (согласно рекомендациям ВОЗ - продолжительность грудного вскармливания должна быть не менее 2 лет), и переход на искусственное вскармливание значительно увеличивает риски для здоровья матери и ребенка. Согласно данным статистики перинатального центра г. Вологды родильницы нуждаются в помощи не только медицинских работников, но и специалистов (консультантов) по грудному вскармливанию, в налаживании кормления грудью в первые дни после родов и поддержке после выписки. В рамках Гражданского форума Вологодской области на стратегической секции "Семья в фокусе: материнство, отцовство и детство на Вологодчине" 13 февраля 2024 года представители общественности и научное сообщество неоднократно поднимали перечень проблем, над которыми нужно работать в регионе:

- Низкая информированность населения о современных данных в области грудного вскармливания.
- Отсутствие преемственности грудного вскармливания и материнского искусства в целом между поколениями и подмена его излишней медикализацией и страхами.
- Низкий уровень поддержки кормящих матерей в обществе, что существенно препятствует сохранению длительного грудного вскармливания. Неправильная организация грудного вскармливания сразу после рождения ребенка становится источником появления у мамы страхов о недостатке молока, проблем с кормлением грудью и в короткое время способствует полному переходу на искусственное питание.
- Общая тенденция по всей Вологодской области остается неизменной: подавляющее число женщин (68%) прекращают кормить своего ребенка грудью в силу отсутствия квалифицированной помощи и поддержки. Кроме того особые факторы влияния на будущих и настоящих мам оказывает агрессивная реклама смесей и влияние ближайшего окружения.

В ходе Гражданского форума Вологодской области на экспертном совете "Семья в фокусе: материнство, отцовство и детство на Вологодчине" 16 февраля 2024 года эксперты, общественные деятели и активисты выдвинули ряд инициатив, которые представили членам Правительства Вологодской области: - Необходимость усиления работы по формированию устойчивого положительного образа кормящей женщины в глазах общественности, необходимость активной популяризации грудного вскармливания, формирования позитивного отношения к кормлению грудью в обществе в целом, повышение культуры осознанного материнства и формирование позиции ответственного родительства.

В Общественной палате Российской Федерации по инициативе Комиссии Общественной палаты по охране здоровья граждан и развитию здравоохранения проведены общественные слушания на тему: «Сохраним грудное вскармливание». Участниками общественных слушаний отмечены высокая актуальность и важность сотрудничества медицинских

работников с общественными организациями, объединениями матерей, группами материнской поддержки, которые могут оказать существенную помощь в пропаганде грудного вскармливания, в работе с беременными и кормящими матерями. Участники общественных слушаний подчеркнули, что защита и сохранение грудного вскармливания является комплексной задачей, требующей проведения образовательных программ, необходимых для повышения информированности мам о важности грудного вскармливания, обучения работников системы здравоохранения о том, каким образом и какую информацию требуется доносить до родителей.

Представленный проект создает условия, которые способствуют продвижению и поддержке грудного вскармливания, и как результат повышению качества жизни и улучшения здоровья матери и ребенка. Кроме того проект "Я-МАМА" затрагивает вопросы финансовой устойчивости матерей и их семей, благодаря отсутствию затрат на искусственное вскармливание и болезни, ему сопутствующие.

### **Результаты проекта:**

- количество человек, принявших участие в мероприятиях проекта: 2000;
- количество человек, обратившихся в общественную приемную по вопросам материнства и детства и получивших психологическую и (или) юридическую помощь: 100;
- индивидуальные консультации с выездом на дом: 300;
- создан онлайн-курс для ближайшего окружения мамы (для пап, бабушек, дедушек) "Кормить грудью с любовью" - 1;
- создан онлайн-курс "Обучение уходу и развитию ребенка первого года жизни" - 1;
- создано методическое пособие "Я жду тебя, малыш", тираж 1000 штук;
- создана телефонная линия поддержки материнства "Семейная горячая линия", 300 человек получили помощь;
- создание фотовыставки о грудном вскармливании в общественных местах "Кормить грудью и жить полной жизнью" - 1;
- 30 публикаций в СМИ и интернет-источниках, 300 постов в социальных медиа;
- количество обученных консультантов по грудному вскармливанию: 100 человек;
- количество обученных консультантов по уходу и развитию ребенка первого года жизни: 100 человек.

### **Качественные результаты:**

1. Пропаганда грудного вскармливания, повышение культуры осознанного материнства и формирование позиции ответственного родительства.
2. Формирование позитивного отношения к кормлению грудью в обществе в целом.
3. Увеличение процента здоровых детей в результате повышения естественного природного иммунитета, сформированного в результате правильного материнского ухода, включающего продолжительное грудное вскармливание.
4. Повышение финансовой устойчивости матерей и их семей, благодаря отсутствию затрат на искусственное вскармливание и болезни, ему сопутствующие.
5. Будущие и настоящие родители повысили свой уровень знаний о грудном вскармливании, о естественном родительстве, получили психологическую и юридическую помощь, и поддержку.

### **Мероприятия проекта:**

1. Организация рабочих встреч с представителями администрации г. Вологды, медицинских учреждений, молодежных центров для обсуждения и реализации мероприятий по проекту. Установление договоренностей.
2. Информационная кампания. Написание и отправка релизов в СМИ, интернет источники, публикация постов в социальных сетях, публикация информации на

официальном сайте Центра материнства "Я-МАМА" и сайтах партнеров проекта.

Вовлечение целевой группы к участию в проекте.

3. Создание общественной приемной по вопросам материнства и детства. Оказание психологической и юридической помощи. Место проведения: г. Вологда, ул. Октябрьская, д. 45.

4. Индивидуальные консультации с выездом на дом.

5. Работа телефонной линии поддержки материнства "Семейная горячая линия" (бесплатное получение консультаций на темы материнства, отцовства и детства, о грудном вскармливании, психологическая поддержка, вопросы по вынашиванию ребенка, подготовке к родам, уходе за малышом и воспитании. Получение экспресс консультации по телефону быстро, просто и удобно).

6. Проведение открытых семинаров и тренингов "Помощь маме" в г. Вологде (ул. Октябрьская, д. 45) для будущих и настоящих мам, ближайшего окружения мам, женщин, кормящих матерей, медицинского персонала, студентов медицинских училищ. Проведение выездных открытых семинаров и тренингов.

7. Создание онлайн-курса "Обучение уходу и развитию ребенка первого года жизни" для будущих и настоящих мам, женщин, кормящих матерей, ближайшего окружения мамы, медицинского персонала, студентов медицинских училищ.

8. Создание фотовыставки о грудном вскармливании в общественных местах "Кормить грудью и жить полной жизнью".

9. Создание онлайн-курса для ближайшего окружения мамы (для пап, бабушек, дедушек) "Кормить грудью с любовью".

10. Обучение на консультанта по уходу и развитию ребенка первого года жизни. Обучение проводится на семинарах и дистанционно. Обучение будут проводить представители общественных организаций и медицинских учреждений г. Вологды. После прохождения курса каждому специалисту будет выдан сертификат «Консультант по уходу и развитию ребенка первого года жизни».

11. Обучение на консультанта по грудному вскармливанию. Обучение проводится на семинарах и дистанционно. Обучение будут проводить представители общественных организаций и медицинских учреждений г. Вологды, являющиеся матерями с опытом грудного вскармливания собственного ребенка не менее 1,5 лет. После прохождения курса каждому специалисту будет выдан сертификат «Консультанта по грудному вскармливанию».

**Фотоальбомы:** <https://vk.com/albums-7051854>

