

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

Территория современной мамы «Гнездышко»

Номинация – *Материнство и детство*



Семенова Татьяна Сергеевна, ГБУЗ РК «Городская детская поликлиника № 1»,
Республика Карелия, г. Петрозаводск

Проблематизация. Актуальность проекта

1. Повышение демографии за счет укрепления семейных ценностей: Проект "Гнездышко" представляет собой важную инициативу, направленную на поддержку мам в декрете, что особенно актуально в условиях современного общества. В последние годы наблюдается тенденция к снижению рождаемости, и создание комфортной среды для молодых мам может сыграть ключевую роль в повышении демографических показателей. Проект способствует укреплению семейных ценностей, создавая условия для гармоничного воспитания детей и поддержки семейных традиций.
2. Психологическая поддержка и социальная адаптация: Психологическая поддержка играет важную роль в жизни молодых мам, которые часто сталкиваются с чувством одиночества и неуверенности. Проект "Гнездышко" предлагает пространство, где женщины могут открыто обсуждать свои переживания, получать советы от специалистов и находить единомышленников. Проект предлагает поддержку, советы и информацию о беременности, родах и послеродовом периоде, о правильном питании, физической активности и prenatal care.

Целевая аудитория



Целевая аудитория	Описание
Молодые мамы	Женщины фертильного возраста, любого уровня образования и любого социального статуса.
Мамы с разным уровнем опыта	Женщины, родившие своего первого ребенка или многодетные мамы.
Мамы с особыми потребностями	Мамы, имеющие детей с особыми потребностями или заболеваниями, которые могут искать специализированную помощь и поддержку.
Мамы, находящиеся в сложных жизненных обстоятельствах	Женщины, которые сталкиваются с финансовыми трудностями, разводом или потерей близких. Они могут искать место для эмоциональной поддержки и социальной адаптации.
Работающие мамы	Женщины, которые планируют возвращаться на работу после декрета или уже работают. Им важно найти баланс между работой и семьей, а также получить поддержку в вопросах профессионального роста.
Психологи и специалисты по развитию детей	Профессионалы, которые могут участвовать в проекте в качестве консультантов или ведущих мастер-классов, помогая мамам получать полезные знания и навыки.

Целевая аудитория



Стадия проекта. Зрелость проекта

Статус проекта: активный.

Проект "Гнездышко" — это активная инициатива, начавшая свою работу в 2023 году, направленная на поддержку мам и тех, кто готовится стать мамой. В рамках проекта команда, состоящая из опытных специалистов в области психологии, медицины и педагогики, регулярно проводит ежемесячные встречи, где обсуждаются актуальные вопросы и идеи по разнообразным темам. Реализация и совершенствование проекта продолжается, что позволяет адаптироваться к потребностям целевой аудитории.



Миссия проекта. Цели и задачи проекта

Цели и задачи

1. Создание сообщества поддержки для мам и будущих мам с привлечением экспертов из разных сфер деятельности.
 2. Обучение и информирование по важным аспектам материнства.
 3. Развитие навыков эмоционального интеллекта и психоэмоциональной устойчивости для участников проекта.
1. Организовать регулярных встречи или вебинары, где участницы смогут делиться опытом и получать советы от экспертов.
 2. Приглашать экспертов для проведения мастер-классов и лекций; Разработать программы поддержки для женщин, сталкивающихся с проблемами в период беременности и послеродовом восстановлении.
 3. Разработать и применить практические упражнения для повышения психоэмоциональной устойчивости.

Суть проекта

Проект «Гнездышко» совмещает в себе реализацию множества направлений просвещения, которые помогут участницам не только получить важные знания, но и создать поддержку друг для друга в процессе материнства:

Медицинская часть (здоровье и уход за ребенком). Ведущие специалисты (врачи, акушеры, педиатры) проводят лекции на такие темы, как правильное питание во время беременности, физическая активность, подготовка к родам, вакцинация новорожденных и уход за ребенком в первые месяцы жизни. Желающие могут принимать участие в практических занятиях по оказанию первой помощи новорожденным, обучению основам грудного вскармливания и уходу за малышом.

Правовая часть проекта обеспечивает женщин необходимыми знаниями об их правах и обязанностях в период беременности и материнства. Также происходят регулярные встречи с адвокатами и специалистами в области семейного права, которые отвечают на вопросы о правах женщин на работе, декретных отпусках, алиментах и других юридических аспектах материнства.

Интерактивные мероприятия добавляют разнообразие в программу и помогают участницам развивать навыки в различных областях. Организация занятий по фитнесу для беременных и молодых мам, включая йогу, пилатес и другие виды физической активности; проведение мастер-классов по стилю и макияжу для женщин в период материнства; Организация занятий по рукоделию, кулинарии или другим хобби, что помогает участницам расслабиться, развивать свои творческие способности и находить новых друзей.



Фото с мероприятий
проекта

Механика проекта

Организация ежемесячной встречи на базе проекта «Гнездышко» строится на основе следующих этапов и использованием конкретных инструментов:

Инструменты:

1. Экспертное сообщество по вопросам материнства и детства, психологической, социальной и правовой поддержки;
2. Поддержка и освещенность мероприятий от «Совета женщин Карелии»;
3. Регулярные опросы и анализ потребностей участников проекта.

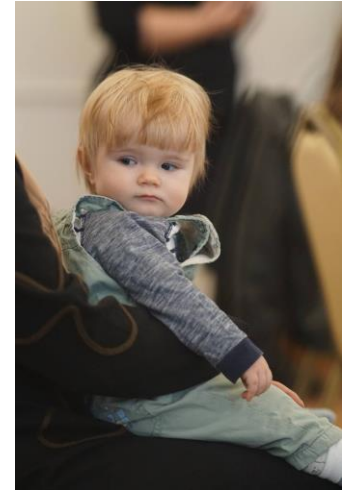
Последовательность:

1. **Исследование потребностей:** На начальном этапе проводится анализ потребностей целевой аудитории через опросы и интервью с мамами и будущими мамами или на основе предыдущего опыта.
2. **Сбор команды** специалистов, включая психологов, врачей, педагогов, стилистов, фитнес-тренеров, коучей и других, кто будет работать над организацией встречи.
3. **Запуск мероприятия** и программ поддержки на основе заданных потребностей.

Основные результаты проекта

К концу 2025 года планируется достигнуть следующих результатов:

- Создание активного постоянного сообщества из 50 человек.
- Разработка и внедрение 10 образовательных программ, охватывающих основные аспекты материнства.
- Проведение более 50 мероприятий (вебинаров, мастер-классов) с участием экспертов.
- Увеличение уровня удовлетворенности матерей и будущих матерей, что будет измеряться через регулярные опросы.
- Создание базы данных ресурсов (статьи, видео, пособия), доступной всем участникам проекта.



Информация о текущем статусе реализации проекта

Соц. Сети:

1. Освещение информации о встречах на личной странице председателя союза женщин Карелии Н.И. Дрейзис (Ссылка на источник: https://vk.com/wall9937883_34478).
2. Приглашение на встречи на личной странице руководителя проекта Т.С. Сергеевой (Ссылка на источник: https://vk.com/wall8843914_5315).
3. Реклама мероприятий в тг-канале «Детской городской поликлиники №1 г. Петрозаводска (Ссылка на источник: <https://t.me/gbuzgdp1>).
4. Реклама мероприятий в тг-канале федерального проекта «Здрав-контроль» (Ссылка на источник: <https://t.me/+xpz1LBuzumUzNWYy>).

По статистике за два года было проведено 18 встреч. Среднее количество участниц составило 16-22 человека. Было привлечено 14 специалистов. На повторные встречи приходили мамы с детьми после родов. Их количество составило 11 человек. Кроме этого, встречи посетили четверо пап и 2 бабушки. За все время родилось 366 детей.

Каналы продвижения проекта



Социальные сети

Посты, истории, видео-обзоры мероприятий на странице Поликлиники №1 г. Петрозаводска, реклама в чат-боте «Здрав-контроль», личные социальные сети руководителя проекта, а также социальные сети главного врача Поликлиники №1 и председателя совета женщин Карелии для продвижения информации о проекте среди друзей и знакомых.

Партнерство с местными организациями

Совместные мероприятия, кросс-промоции, размещение информации на сайтах партнеров, участвующих во встречах.

Email-рассылки

Создание базы данных контактов заинтересованных лиц и отправка регулярных информационных рассылок.

Ресурсы

- 1. Финансовые ресурсы** проекта в значительной степени зависят от собственных инициатив организаторов. Основной акцент делается на спонсорстве (местные бизнесы, индивидуальные предприниматели), так как сторонняя поддержка со стороны государственных или частных организаций является минимальной.
- 2. Информационные ресурсы** проекта включают в себя создание информационных буклетов, плакатов, которые распространяются среди целевой аудитории, а также использование местных форумов, телеграмм-каналов, чат-ботов и групп для информирования о проекте.
- 3. Организационные ресурсы** связаны с управлением проектом и его реализацией. В основном эта ответственность ложится на главного организатора проекта. Одной из основных сложностей является поиск подходящего зала для проведения мероприятий.

Команда проекта

Руководитель проекта



Семенова Татьяна Сергеевна, ГБУЗ РК «Городская детская поликлиника № 1», заместитель главного врача, Республика Карелия, г. Петрозаводск.
Интересы: Демография, женское здоровье, здоровье детей, просветительская деятельность.
Год рождения: 1981.
<https://vk.com/19saty81>



Ключевые члены команды



Дрейзис Надежда Ильнуровна, ГБУЗ РК «Городская детская поликлиника № 1», главный врач, Республика Карелия, г. Петрозаводск.
Председатель совета женщин в Карелии.
Год рождения: 1978.



Иноземцева Яна Владимировна, Врач-педиатр КЗР ГБУЗ ГДПІ, анестезиолог-реаниматолог ОРИТН РПЦ им Гуткина К.А, Республика Карелия, г. Петрозаводск.
Год рождения: 1990.



Подгорная Анастасия Львовна, врач-педиатр, заведующая педиатрическим отделением, ГБУЗ ГДПІ, Республика Карелия, г. Петрозаводск.
Год рождения: 1983.