



От бариатрии к здоровому материнству

# «БариаМАМА»

Щербакова Мария Владимировна  
Врач-эндокринолог, диетолог  
ГБУЗ НИИ ККБ-1 ис. С.П. Очаповского

# Описание проекта

«**БариаМАМА**» — это междисциплинарный проект поддержки женщин с ожирением, перенёсших или планирующих бариатрическую операцию, которые планируют беременность или уже беременны. Проект обеспечивает безопасный путь к материнству через повышение информированности, раннее выявление и коррекцию нутритивных дефицитов, персонализированное питание и поддержку психоэмоционального состояния, а также вовлечение семьи и объединение врачей смежных специальностей.

## **Команда проекта:**

Щербакова Мария- организатор проекта, врач эндокринолог, диетолог

Гринева Алина- врач акушер- гинеколог

Чурсина Наталья- врач гастроэнтеролог

Котенко Дмитрий – врач психотерапевт

# Актуальность проекта

На фоне неуклонного роста распространенности ожирения увеличивается частота нарушений репродуктивной функции и осложнений беременности. Параллельно растёт количество бариатрических операций в России и мире; значительная доля пациенток — женщины фертильного возраста (до 80%). После бариатрии повышается шанс наступления беременности, включая незапланированную.

Беременность после бариатрической операции требует особого наблюдения: нутритивные дефициты (железо, В12, фолаты, витамин D, кальций, белок и др.) могут существенно повышать риски осложнений у матери и плода. При этом сохраняется низкая информированность пациенток и части специалистов об особенностях ведения женщин после бариатрии на этапе планирования беременности, во время гестации и в послеродовом периоде.

**Проект отвечает на ключевую потребность:** превратить «высокую вероятность беременности» в **здоровое материнство** при сохранении метаболического здоровья женщины.

# Суть проекта

**Безопасность через знания:** понятные алгоритмы и профилактика рисков беременности после бариатрии.

**Персонализация:** индивидуальная стратегия питания, коррекции дефицитов и наблюдения.

**Команда:** взаимодействие смежных специалистов для согласованного ведения участницы.

**Непрерывность:** сопровождение до беременности, во время и после родов.

**Семейный подход:** поддержка женщины через окружение и совместные привычки.

# Цель проекта

Реабилитация и комплексная помощь женщинам, планирующим или перенесшим бариатрическую операцию, для рождения здорового ребёнка при сохранении собственного метаболического и нутритивного здоровья.



# Задачи проекта

Обеспечить женщине профессиональную информационную поддержку на пути: планирование → подготовка → беременность → материнство.

Организовать персонализированное выявление и коррекцию нутритивных дефицитов, подбор микро- и макронутритивной поддержки.

Оказать психологическую поддержку: снижение тревожности, работа с пищевым поведением, адаптация к изменениям тела и статуса.

Вовлечь членов семьи и близких в формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

Объединить врачей смежных специальностей и сформировать единые подходы ведения женщин после бариатрии, планирующих/переносящих беременность.

Развивать очные и онлайн-форматы поддержки, включая телемедицинские консультации для иногородних пациенток.

# Целевая аудитория

## **Основная:**

Женщины 18+ с диагнозом ожирение:

после бариатрической операции, планирующие беременность;

планирующие бариатрическую операцию и беременность;

беременные после бариатрии;

семьи/партнёры/близкие женщины.

## **Профессиональная:**

терапевты, хирурги, гастроэнтерологи, эндокринологи, диетологи, акушеры-гинекологи, психологи.

# Реализация проекта

Клуб «бариаМАМА»

20 постоянных участниц клуба, 5 женщины вступили в метаболически здоровую беременность

**Форматы работы клуба:**

регулярные встречи в интересных локациях;

обсуждение питания, физической активности, режима и восстановления;

разбор частых ситуаций после бариатрии (токсикоз, снижение аппетита, демпинг, тяга к сладкому, анемия и др.);

обсуждение психоэмоционального состояния, мотивации, адаптации;

разработка и выдача информационных материалов (памятки, чек-листы);

онлайн-поддержка и консультирование иногородних женщин.



# Реализация проекта

Проведение конференций для врачей города и Краснодарского края;  
Телемедицинские консультации иногородних женщин;  
Неформальные встречи с бариатрическими пациентами и их родственниками.



# Мероприятия проекта

Для женщин и семей

**Мини-курс «Школа БариаМАМЫ: путь к беременности»:** дефициты и анализы: что контролировать и как интерпретировать; белок и питание при малом объёме желудка, беременность после бариатрии: риски и профилактика, послеродовой период и грудное вскармливание.

**«Кабинет дефицитов» (диагностика + персональный план коррекции)** оценка нутритивного статуса, динамики веса/самочувствия, индивидуальная схема коррекции (микро/макронутриенты) и контрольные точки.

**Группа поддержки «Тёплый круг»** безопасное обсуждение тревог, пищевого поведения, трудностей и ресурсов, модерация специалистом.

**Фитнес-прогулки «БариаМАМА в движении» (парки/маршруты)** мягкая, посильная физическая активность, укрепление привычки ежедневного движения.

**Кулинарные мастер-классы «Еда, которая работает»** белковые завтраки, рацион при склонности к анемии, перекусы без сахара, обмен рецептами и формирование «копилки меню» клуба.

**Встреча для семьи «Партнёр рядом»** как поддерживать женщину без давления, семейные привычки питания и активности, ошибки и мифы.

# Мероприятия проекта

## Для врачей

**Круглые столы «Бариатрия и беременность: единый маршрут»**

**Кейс-конференции (разбор клинических ситуаций)**

**Методические материалы** чек-лист наблюдения женщины после бариатрии при планировании беременности и в гестации, «красные флаги» и маршрутизация к специалистам.

# Наши планы

Расширение охвата через соцсети и СМИ (рубрики, памятки, истории участниц);

Расширение географии онлайн-участниц;

Увеличение числа фитнес-прогулок, мастер-классов и тематических встреч;

Рост профессиональной активности: конференции, круглые столы, формирование единых алгоритмов ведения.