

Мама на все 100: Сохранить и приумножить

Онлайн-проект для уверенного и здорового материнства
от Центра общественного здоровья и медицинской профилактики



Сунгатуллина Алина Марселевна
Заведующий РЦОЗМП Тюменской области



О проекте

Партнерство

Запущен Центром общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с Городской поликлиникой № 5

Миссия

Помогаем женщинам чувствовать себя уверенно в период беременности и материнства, сохранять здоровье — свое и своего ребенка

Цели проекта



Поддержка здоровья

Беременных женщин, мам в декретном отпуске и их детей через профессиональные консультации



Культура заботы

Формируем правильные привычки заботы о здоровье у будущих и настоящих мам



Доступные знания

Делаем информацию о профилактике заболеваний понятной и применимой в повседневной жизни



Прямое общение

Создаем безопасное пространство для прямых вопросов врачам без барьеров

Преимущества для мам

Доступность

Бесплатные эфиры с важными темами, адаптированными под реальные запросы мам

Удобство

Участие из дома, онлайн-формат без необходимости поездок и поиска няни

Практический эффект

Знания превращаются в действия: профилактика, самопомощь и глубокое понимание темы

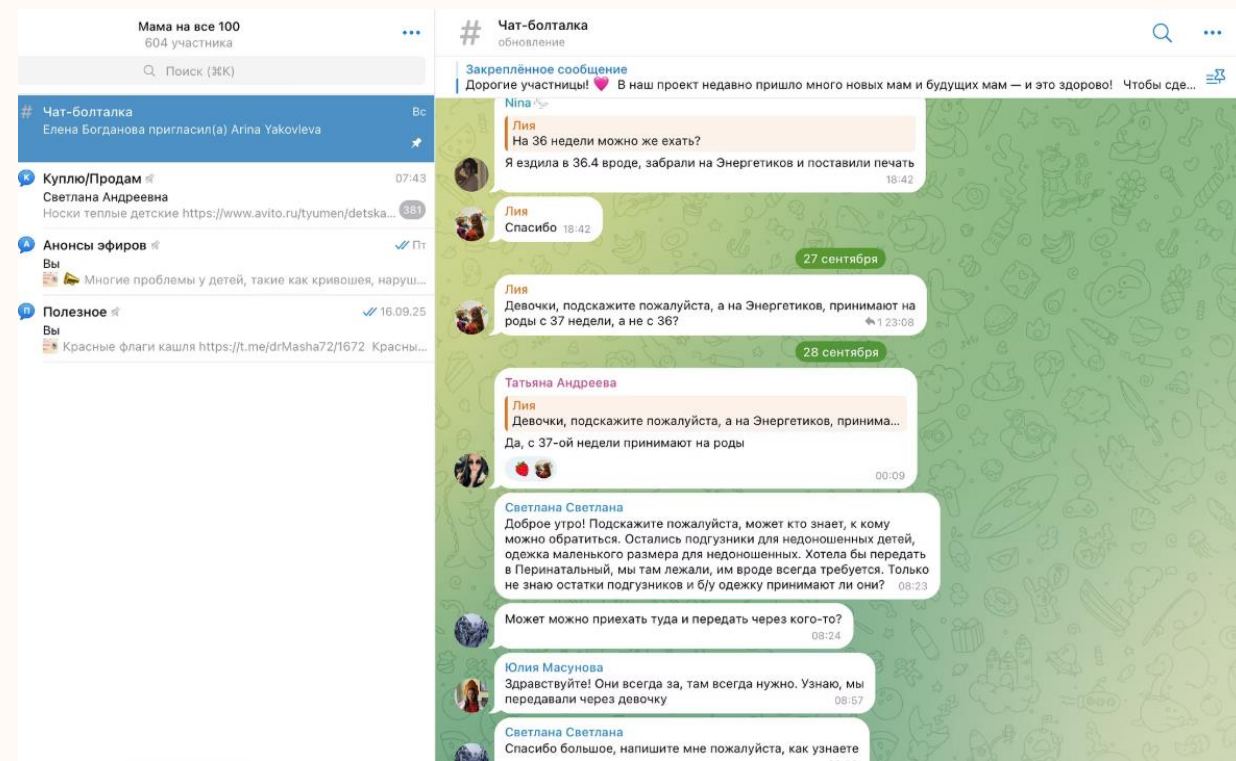
Поддержка сообщества

Возможность услышать других мам, получить советы и почувствовать себя частью сообщества

Как мы работаем

01

Telegram-канал
более 600 участниц (количество выросло в 2 раза за последние пол года)



Основная коммуникационная платформа для постоянного общения с участницами

02

Еженедельные эфиры

Моторное развитие детей первого года жизни

ЛЕКЦИЯ
22 апреля в 10:00

Ольга Мышкина
специалист по физическому развитию детей,
детский массажист,
инструктор раннего плавания

❤️ Тема: «Моторное развитие детей первого года жизни»

Хотите узнать, как правильно развивать моторные навыки вашего малыша? Тогда присоединяйтесь к нашему прямому эфиру, где мы обсудим все аспекты моторного развития детей в первый год жизни!

🗣️ Спикер — Ольга Мышкина, специалист по физическому развитию детей, детский массажист, инструктор раннего плавания.

Что мы обсудим:

- Хэндлинг: взаимодействие взрослого с ребёнком, позиции в ношении на руках, мамин массаж.
- Последовательность и возрастные нормы моторных навыков.
- Детские «гаджеты»: какие действительно нужны, а какие могут навредить.
- Массаж для ребёнка: всегда ли он нужен? На что обратить внимание при выборе специалиста.

📅 Дата: 22 апреля в 10:00

🔗 Ссылка для подключения: <https://my.mts-link.ru/32859967/1815109087>

Регулярные встречи с врачами и специалистами Тюменской области в онлайн-формате

03

Поддержка



Мама на все 100: путеводитель здоровья для современных мам 🙌

❓ Как наладить грудное вскармливание? Стоит ли делать прививки по календарю? Как помочь ребёнку легче переносить болезни? Эти и десятки других вопросов волнуют родителей каждый день. Найти на них проверенные ответы помогает бесплатный проект «Мама на все 100», который с 2023 года реализует Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

Формат проекта прост и удобен: каждую неделю проходит прямой эфир, где в диалоге с родителями выступают врачи самых разных направлений. В эфире уже побывали педиатры, акушеры-гинекологи, психологи, инфекционисты, специалисты по грудному вскармливанию и многие другие эксперты. Постоянно появляются новые темы и новые врачи, чтобы родители могли получить полный спектр знаний о здоровье ребёнка и семьи.

🗣️ «Наш проект — это площадка открытого разговора, ведь его участникам открыт доступ в телеграм-канал, внутри которого они могут общаться и обращаться за советом к эксперту или друг к другу. Мы собрали лучших специалистов, чтобы каждая мама могла чувствовать себя увереннее и спокойнее. Ведь уверенная мама — это здоровый ребёнок и крепкая семья», — отметила Алина Марселевна Сунгатуллина, заведующая Региональным центром общественного здоровья и медицинской профилактики

За время работы проект стал настоящим помощником для сотен семей Тюмени и области. Главная цель проекта — помогать семьям расти здоровыми и счастливыми. 😊

Анонсы эфиров публикуются при поддержке Департамента здравоохранения

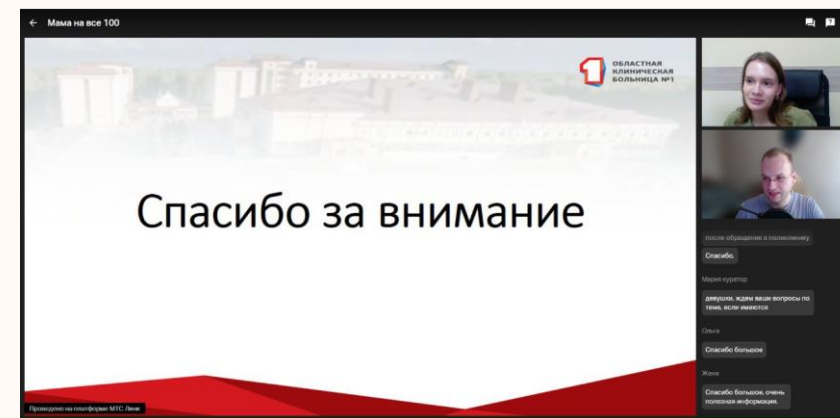
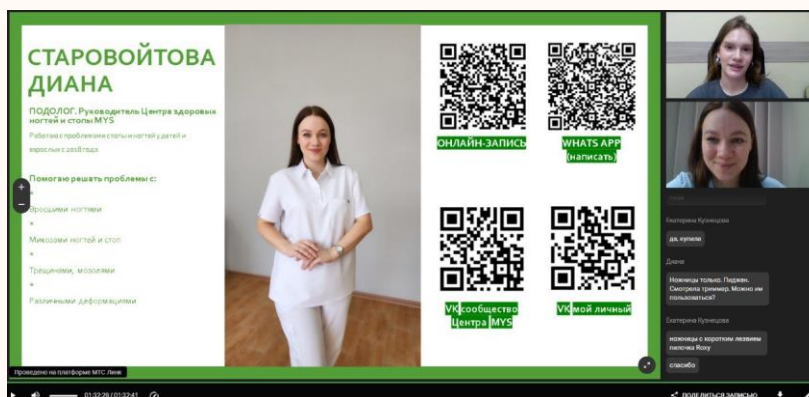
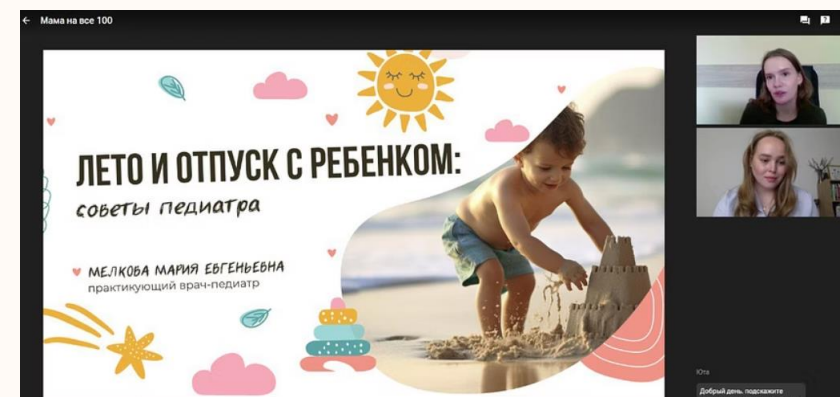
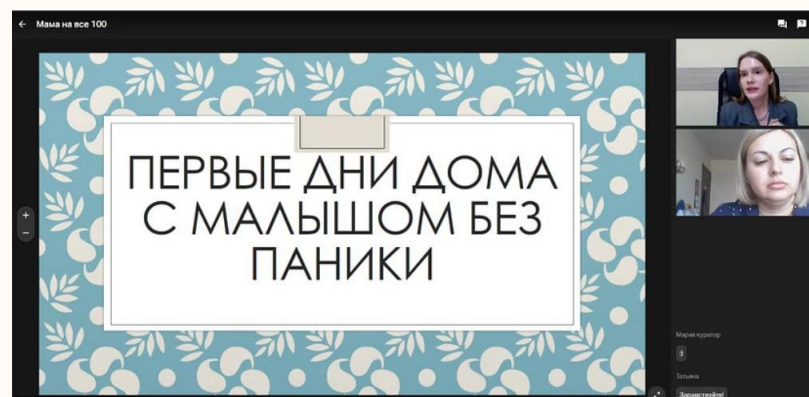
Формат встреч

Еженедельно

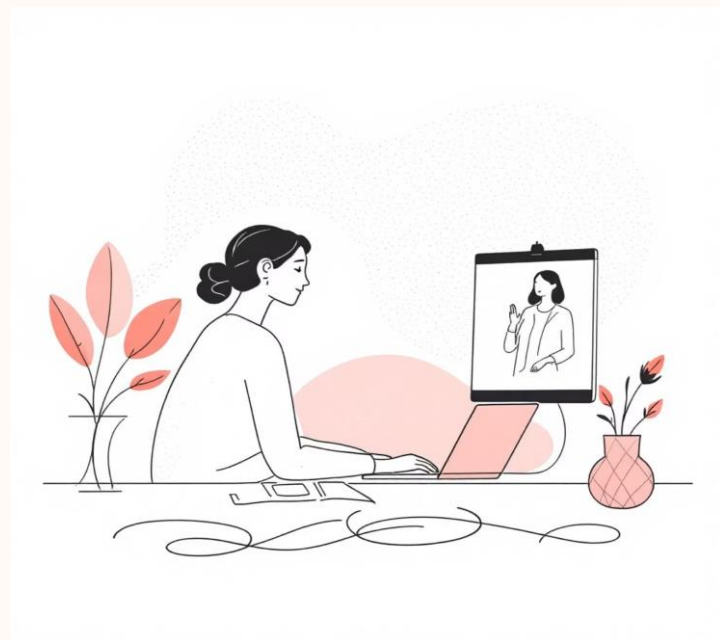
Регулярные встречи каждую неделю для поддержания постоянного контакта

Онлайн-формат

Современный и удобный способ получения медицинской информации



Еженедельно к прямым эфирам подключаются от 50 и более заинтересованных мам



Кто уже принял участие в проекте

Служба здоровья 100 ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Кесарево сечение: всё, что вы хотели узнать

лекция
21 января в 10:00




Суханов Антон Александрович
заведующий гинекологическим отделением Перинатального центра, акушер-гинеколог высшей категории, кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии

Служба здоровья 100 ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Первые зубки

лекция
17 сентября в 12:00




Валерия Михайлова
стоматолог общей практики ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №12"

Служба здоровья 100 ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Друзья и враги мягких родов

лекция
19 ноября в 11:00




Анна Косцынич
перинатальный психолог, профессиональная доула

Служба здоровья 100 ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Первая помощь ребенку в экстренной ситуации

лекция
17 декабря в 13:00




Ирина Сковбель
заведующий подстанцией № 2 скорой медицинской помощи

Служба здоровья 100 ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Место в детском саду

лекция
16 мая в 14:00



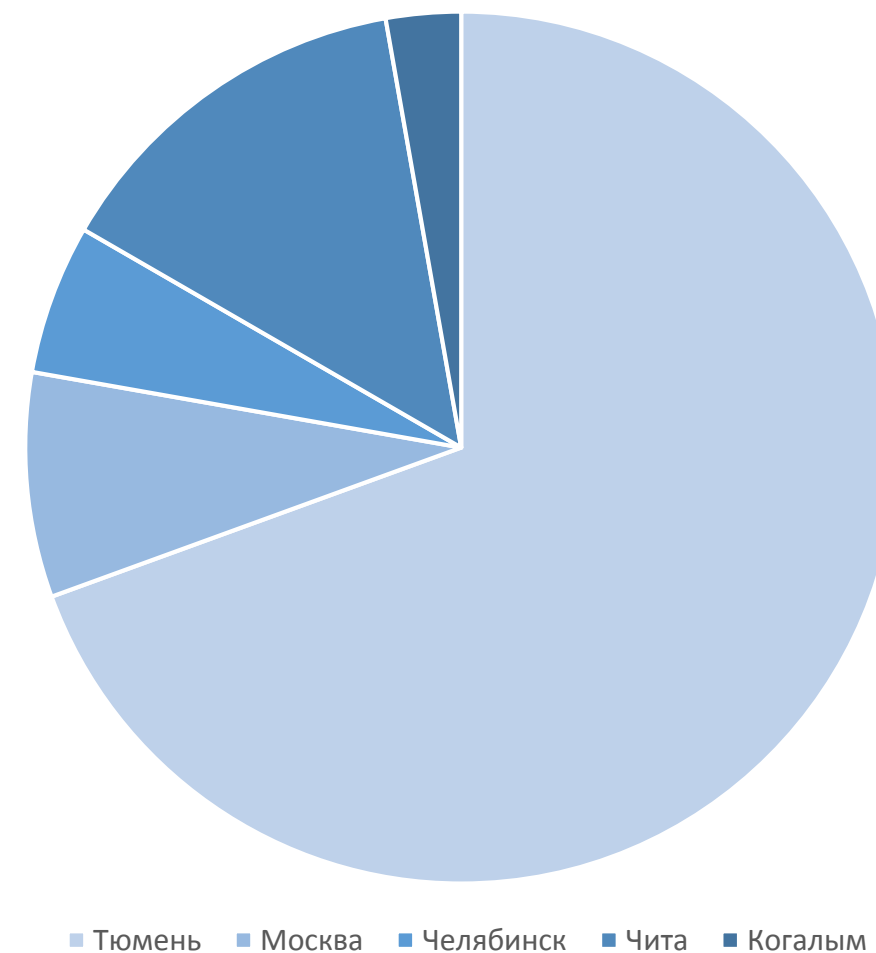
Рябкова Алёна
Семейный юрист, юрист по образовательному праву, пособиям и выплатам



Кроме того спикеры помогли разобраться:

- Как приучить ребенка к горшку;
- Как помочь школьнику справиться со стрессом через сюжетно-ролевую игру;
- Какие существуют меры социальной поддержки для многодетных семей;
- Как заполучить место в детском саду;
- Как оставаться ресурсной мамой.

Охват одного из эфиров



Признание проекта

Конкурс «Свет профилактики»

Конкурс нацелен на выявление и поощрение лучших достижений в области медицинских просветительских инициатив. Его главная цель — улучшить здоровье и благополучие общества, распространить знания о профилактике заболеваний и сформировать культуру здорового образа жизни.

Победа в номинации «Женский проект в сфере профилактики и ЗОЖ»



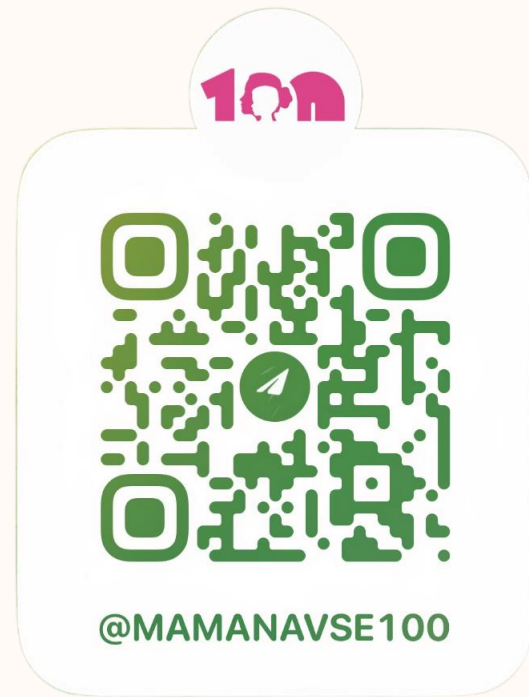
Широкий охват аудитории

Благодаря поддержке **Департамента здравоохранения** наши анонсы эфиров охватывают широкую аудиторию по всей Тюменской области

Это позволяет помочь максимальному количеству женщин на разных этапах материнства



Присоединяйтесь к нам! @mamanavse100



Ваше здоровье — наша забота

Станьте частью сообщества уверенных и здоровых мам. Получите поддержку экспертов и единомышленниц

Материнство — это путешествие, в котором вы не одна. Мы здесь, чтобы поддержать вас на каждом шаге!

