

Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

# Курс по подготовке к родам и материнству «Буду мамой»

Материнство и детство

Руководитель команды:

Муравьева Елена Алексеевна, ГБУЗ ВО Областной перинатальный центр, Россия, г. Владимир

## Проблематизация. Актуальность проекта

1. В современном мире материнству нужно учиться: так как семьи стали менее многодетными и навыки материнства не осваиваются естественным путём.
2. Подготовившись к родам и материнству заранее, женщина закрывает большое количество вопросов, тем самым снижает уровень тревожности. В результате женщина становится более спокойной и уверенной в своих женских силах.
3. Подготовленная женщина остаётся более удовлетворена своими родами, тем самым возрастает вероятность вступления в следующую беременность, что благотворно может повлиять на демографию нашей страны.

Проект осуществляется на территории г. Владимира Владимирской области.

## Целевая аудитория

Женщины репродуктивного возраста.

- Возраст от 23 до 36 лет;
- С высшим образованием;
- Состоящие в браке или в длительных отношениях без регистрации брака;
- Работающие в найме, само занятые, ИП;
- Уровень дохода средний или выше среднего.

## Стадия проекта. Зрелость проекта

- **Активный проект** (продумана архитектура проекта собрана команда, понятны ресурсы, источники продвижения проекта, реализация начата/продолжается).
- Проект реализуется на постоянной основе с 2018 года. В мае 2025 года проекту исполняется 7 лет.

## Миссия проекта. Цели и задачи проекта

### Цели:

1. Помочь беременной женщине подготовиться к родам и материнству.
2. Подготовить будущего отца к взаимодействию с новорожденным и к партнерским родам (по желанию пары).
3. Снизить уровень тревожности будущих родителей связанный с рождением ребенка.
4. Сформировать положительный опыт родительства.
5. Увеличить рождаемость.

# Миссия проекта. Цели и задачи проекта

## Задачи:

- 1.** **1. Предоставить беременной женщине теоретическую и практическую информацию по темам:**
  - роды: физиология процесса, техники медикаментозного и немедикаментозного облегчения боли, помощь партнера в родах. Показания к кесареву сечению и особенности проведения;
  - грудное вскармливание: основные правила, техника прикладывания;
  - уход за новорожденным;
  - изменения в жизни после рождения ребенка;
  - послеродовое восстановление, планирование последующей беременности.
- 2.** **Помочь в выборе родовспомогательного учреждения:** проведение экскурсии в роддом.
- 3.** **Помочь в выборе команды на роды** (врач, партнер, акушерка, доула)
- 4.** **Подготовить партнера** (отца ребенка или близкого родственника) **к партнёрским родам.**
- 5.** **Обеспечить беременную женщину контактами** профильных специалистов и организаций, информацией о мерах и вариантах помощи и поддержке в трудных ситуациях.

## Суть проекта



Будущие мамы посещают курс занятий по подготовке к родам, материнству, уходу за малышом и грудному вскармливанию. Всего 10 занятий с практикой. (По желанию лекции может посещать и будущий отец ребенка, это приветствуется).

Беременные посещают экскурсию в роддом, чтобы своими глазами увидеть то место, где им предстоит рожать, изучают условия пребывания, общаются с докторами.

Будущие родители проходят занятия по подготовке к партнёрским родам, если планируют их.

# Механика проекта

## Описание запуска проекта:

1. Составление программы, закрывающей основные запросы беременной женщины по теме: «Подготовка к появлению ребенка.»
2. Сбор команды спикеров - практикующих специалистов перинатальной сферы.
3. Подбор помещения для проведения занятий.
4. Продвижение проекта, набор группы.

## Инструменты:

1. Теоретические занятия по основным актуальным темам.
2. Отработка практических навыков необходимых в
  - родах (дыхание, техники немедикаментозного облегчения боли);
  - материнстве (смена подгузника, подмывание, пеленание);
  - грудном вскармливании (правильное прикладывание).
3. Экскурсия в роддом.

## Последовательность:

1. Подготовка программы и помещения.
2. Продвижение проекта.
3. Набор желающих.
4. Обучение будущих мам (будущих родителей) на курсе.

## Основные результаты проекта

- Уровень тревожности у большинства выпускниц курса снижается в двое после обучения.
- После прохождения курса уровень осведомленности беременной женщины значительно повышается, что помогает женщине легче пройти роды, зная какие приемы и методы обезболивания могут быть использованы.
- Удовлетворенность от родов после прохождения курса увеличивается.
- 85% выпускниц курса кормит грудью своих детей.
- 20% выпускниц курса вступили в последующую беременность.

## Информация о текущем статусе реализации проекта

Проект действующий, реализуется на протяжении 7 лет.  
Запуск в группу осуществляется каждый месяц.

Соц. сети :

[https://vk.com/budu\\_mamoy33](https://vk.com/budu_mamoy33)

За это время обучение прошли более 500 рожениц.  
Выпущено 77 потоков.

## Каналы продвижения проекта

1. Рекомендации врачей гинекологов.
2. Социальные сети.
3. Участие в масштабных мероприятиях для беременных в качестве спикера.
4. Рекомендации женщин прошедших курс «сарафанное радио».

## Ресурсы

1. Практический опыт в перинатальной сфере спикеров курса.

2. Спикеры, любящие свое дело и имеющие желание делиться знаниями и опытом с беременными женщинами.

3. Личностные качества спикеров: доброжелательность, открытость, ораторское мастерство, умение донести информацию до слушателей.

4. Грамотно выстроенная программа курса, которая закрывает все актуальные вопросы беременных.

# Команда проекта

## Руководители проекта



**Муравьева Елена Алексеевна** (1982 года рождения) - медицинский психолог, клинический, перинатальный психолог, консультант по грудному вскармливанию, профессиональная помощница в родах - доула.

Руководитель курса «Буду мамой», спикер федерального проекта для беременных.

Россия, Владимирская область, город Владимир

## Ключевые члены команды



**Зяблова Марина Николаевна** (1986 года рождения) - врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, заведующая родовым отделением. Спикер курса «Буду мамой», спикер федерального проекта для беременных.

Россия, Владимирская область, город Владимир



**Кокорина Светлана Александровна** (1988 года рождения) - врач неонатолог-анестезиолог отделения реанимации и интенсивной терапии новорожденных, педиатр, врач УЗИ-диагностики. Спикер курса «Буду мамой».

Россия, Владимирская область, город Владимир