два слога

Онлайн-сервис заботы о мамах и папах

два слога MaMa

О проекте

Эмоциональная поддержка для новорождённых мам и пап в периоды родительских кризисов (от подготовки к беременности до физиологических и психологических вопросов послеродового периода и становления новой идентичности ОБОИХ родителей)

В проекте всегда доступны

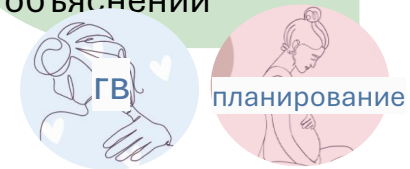
Понятные и действенные способы самопомощи для восстановления контроля над переживаниями

чек-листы

Просветительская деятельность в социальных сетях с привлечением профильных экспертов

24/7 Tg-бот, обеспечивающий эвакуацию эмоций с пошаговой инструкцией к восстановлению и актуальными контактами психологической помощи

Тематические гайды в формате 360° ликбезов: Обзорные материалам в виде блиц-рекомендаций и объяснений



Консультации специалистов

Развитие проекта

два слога MaMa

2025
- Лекции и тренинги,
- Кросс-бренд коллаборации,
- Специализированные продукты
- Разработка пакетных предложений для разных групп нашей аудитории

2023
Май
Разработка идеи и концепции

2024
Май
Релиз проекта

Выпуск платных инфопродуктов

Публикация авторских статей и переводов

Авторский контент от специалистов

Релиз услуг специалистов:

- организации быта,
- консультации по детскому сну,
- организация ГВ,
- коучинг в самореализации,
- поддержка в послеродовом восстановлении,
- психологи и сексологи

2025

Целевая аудитория проекта

1. Молодые матери

Психологическая и прикладная помощь и поддержка в период планирования беременности, ожидания малыша, послеродовом периоде, в любой период материства

2. Молодые отцы

Психологическая поддержка при подготовке к рождению ребенка, после его появления на свет и в период эмоциональных кризисов

3. Семьи

Парная психологическая терапия с целью преодоления семейных кризисов, прикладные консультации по уходу за ребенком и по поддержке друг друга

Пример чек-листа и гайда
Два слога х доктор Мартынова И.А.

два слога

два слога

ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ГИНЕКОЛОГУ

- ☐ Лохии (странное слово) закончились в течение первого месяца - сообщи, если длились дольше!
- ☐ Болезненное сокращение матки - похоже на боли во время схваток - беспокоило не дольше первой недели после рождения ребёнка?
- ☐ Страшно ходить в туалет - боишься тужиться. Уточни, может тебе нужно немного магния? Проблема явно про нервную систему, ты не первая, кто столкнулся с этим.
- ☐ Больно ходить в туалет - изменилась частота визитов, стараешься ходить реже. Спроси, как вернуться в нормальный режим, это важно!
- ☐ Геморрой в любом его виде - уточни, какая профилактика.
- ☐ Болит грудь, беспокоят уплотнения.
- ☐ Воспаляются соски – это не норм! Это не про «переждать» и «так у всех». Можно и нужно скорректировать.
- ☐ Страшно заниматься сексом. Большой вопрос, выясни про срок, когда можно возвращаться к интимной близости.
- ☐ Уточни про контрацепцию.
- ☐ Были вопросы по уровню сахара на протяжении беременности? Не забудь запросить направление на анализы на глюкозу и глюкозотолерантный тест.
  На эту историю часто закрывают глаза, но ведь тебе же не нужен сахарный диабет, если «звоночки» уже были, верно?
- ☐ Важно помнить, что если беременность была осложнена вопросами по сердцу (например, преэклампсией), то важно посетить не только у гинеколога, но и кардиолога. Поговори с врачом об этом, не стесняйся задавать вопросы.

Помни, что плановый визит обязательно нужно совершить через 4-6 недель после родов.
Но в случае, если:

- ☐ Воспаляются швы в любом месте (болят, горят, зудят),
- ☐ Нестерпимо болит и каменеет грудь,
- ☐ Выделения вызывают опасения на вид и на запах,
- ☐ Температура тела выше нормы

Не жди планового осмотра! Иди к доктору безотлагательно!

DVASLOGA.RU