

Государственное бюджетное учреждение Республики Башкортостан
Юго-восточный межрайонный центр «Семья»

**Проект: Школа беременных
«Счастье внутри меня»**

Автор проекта: Байкова Зилия Минулловна, психолог
службы семьи г.Сибай
Республика Башкортостан

**Автор проекта
школа беременных
«Счастье внутри меня»**

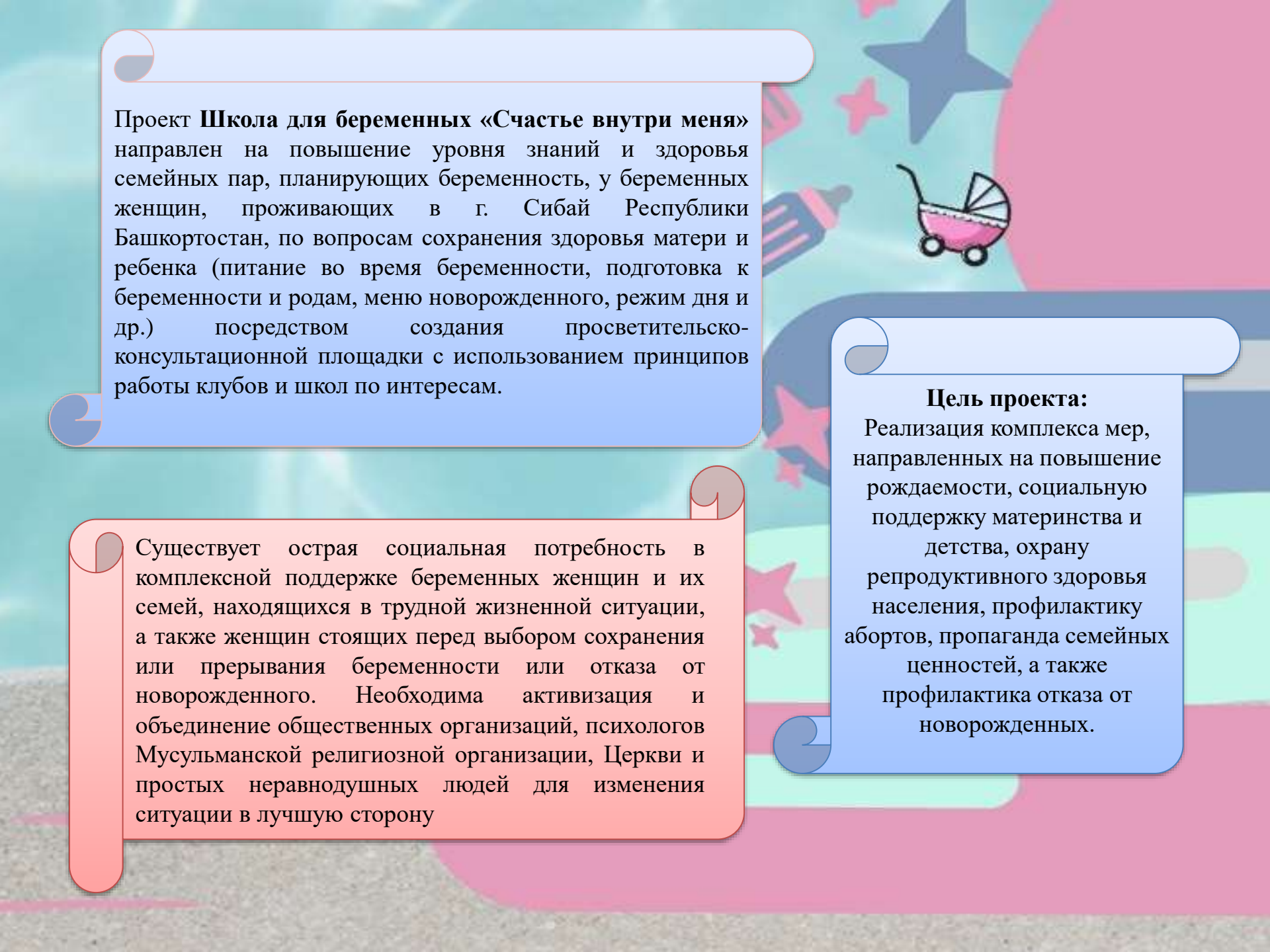
Байкова Зиля Минулловна,
психолог службы семьи ГБУ РБ Юго-
восточный МЦ «Семья».

Образование: высшее

Опыт работы: с 2010 года



* Видео репортаж школы для беременных прилагается



Проект **Школа для беременных «Счастье внутри меня»** направлен на повышение уровня знаний и здоровья семейных пар, планирующих беременность, у беременных женщин, проживающих в г. Сибай Республики Башкортостан, по вопросам сохранения здоровья матери и ребенка (питание во время беременности, подготовка к беременности и родам, меню новорожденного, режим дня и др.) посредством создания просветительско-консультационной площадки с использованием принципов работы клубов и школ по интересам.

Существует острая социальная потребность в комплексной поддержке беременных женщин и их семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также женщин стоящих перед выбором сохранения или прерывания беременности или отказа от новорожденного. Необходима активизация и объединение общественных организаций, психологов Мусульманской религиозной организации, Церкви и простых неравнодушных людей для изменения ситуации в лучшую сторону

Цель проекта:

Реализация комплекса мер, направленных на повышение рождаемости, социальную поддержку материнства и детства, охрану репродуктивного здоровья населения, профилактику абортов, пропаганда семейных ценностей, а также профилактика отказа от новорожденных.

Задачи школы для беременных

Информирование женщины о течении и психологических аспектах протекания беременности и родов;

Снижение уровня тревоги женщины за исход беременности и родов;

Повышение информированности будущих мам об особенностях психофизического развития, питания и ухода за ребенком первого года жизни;

Мотивация женщины на грудное вскармливание ребенка;

Профилактика абортот и профилактика отказа от новорожденных

Основная целевая группа:
Беременные женщины, женщины планирующие ребенка, а также кризисные беременные - это беременные женщины, стоящие на грани совершения аборта. Одинокие матери с детьми, семьи попавшие в тяжелую жизненную ситуацию.

Тематика занятий



Жизнь до рождения. Гигиена беременной женщины. Питание и организация режима.

Формирование приоритета грудного вскармливания. Здоровый образ жизни и здоровье ребенка. Подготовка беременной женщины к кормлению грудью. Что надо знать о профилактических прививках.

Йога для беременных как: укрепление тела и духа

Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Подготовка к приему новорожденного из родильного дома.

Психологическая подготовка к родам

Контрацепция и правила их использования

Календарный план школы для беременных «Счастье внутри меня»

№ п/п	Дата мероприятия	Место проведения	Тема мероприятия	Краткое описание
1	23.01.2022	Служба Семьи Островского, 30	Открытие школы для беременных «Счастье внутри меня» 1.Первое заседание; 2.Тренинг; Релаксация	Тренинг на знакомство, на снятие напряжения; релаксация
2	06.02.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Семинар, лекции с акушер-гинекологом «Все о беременности»; 2. Творческая мастерская мамы. Рисование на ткани.	Мастер класс
3	20.02.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Тренинг на снятие тревожности; 2. Фитнес для беременных.	Упражнения для беременных
4	05.03.2022	Служба Семьи Островского, 30	Творческая мастерская мамы. Изготовление топиарий.	Мастер класс
5	19.03.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Йога для беременных; 2.Беседа «Готовимся в роддом».	Упражнения для беременных
6	09.04.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Лекция с акушер-гинекологом 2. Фотосессия для беременных	Фотосессия на фотозоне
7	23.04.2022	Служба Семьи Островского,30	Творческая мастерская мамы. Лоскутное шитье подушек.	Мастер класс. Шитье.
8	14.05.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Семинар с заведующей ЖК; 2. Индивидуальное консультирование.	Встреча с заведующей ЖК
9	28.05.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Музыка-терапия; 2.Арт-терапия.	Релаксация; Рисование красками
10	11.06.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Встреча с неонатологом; 2. Чаепитие	Беседа
11	25.06.2022	Служба Семьи Островского, 30	Уход за собой. Повседневный Мейк-ап для беременных	Уроки визажиста
12	09.07.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Беседа с акушер-гинекологом; 2. Релаксация	Учимся расслабляться
13	23.07.2022	Служба Семьи Островского,30	Конкурс «Самая красивая мама».	конкурс
14	06.08.2022	Служба Семьи Островского, 30	Творческая мастерская мамы. Изготовление именных браслетов для мамы.	Мастер класс
15	20.08.2022	Служба Семьи Островского, 30	1.Лекция акушера «Собираем вещи в роддом»; 2. Конкурс-игра	Игра с беременными
16	10.09.2022	Служба Семьи Островского, 30	Лекция психолога «Как не бояться родов»	беседа
17	24.09.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Встреча с гинекологом. Дыхательная гимнастика; 2. Релаксация.	Практик
18	08.10.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Музыка-терапия; 2.Арт-терапия.	Рисование красками; Релаксация
19	22.10.2022	Служба Семьи Островского, 30	Парный тренинг «Учимся расслабляться»	Работа в паре
20	05.11.2022	Служба Семьи Островского, 30	Встреча с акушер-гинекологом «Самомассаж во время схваток».	Практикум
21	19.11.2022	Служба Семьи Островского, 30	1. Фотосессия для беременных; 2.Чаепитие.	Фотосессия на фотозоне
22	10.12.2022	Служба Семьи Островского, 30	Фитнесс для беременных	Упражнения для беременных
23	24.12.2022	Служба Семьи Островского, 30	Встреча с педиатром «Все об уходе за малышом»	Практикум

Школа для беременных «Счастье внутри меня»

Открытие школы «Счастье
внутри меня» 23.01.2020 г.

1. Знакомство со школой;
2. Тренинг. Релаксация.
3. Обсуждение плана на будущие занятия



Беременность – высшее проявление женской природы. Однако, как бы ни было желанно это состояние, оно несет не только радость, но волнения и страхи. Как справиться с ними? Как сделать, чтобы маме, и ребеночку было хорошо девять месяцев? Именно по этому случаю, в центре «Семья» была создана школа для беременных.

23 января прошло долгожданное открытие в нашем центре Семья - школа для беременных «Счастье внутри меня»!

На первой встрече, психолог центра, Байкова Зилия Минулловна познакомила женщин с нашим центром, рассказала какие услуги оказывает наш центр, с какими семьями мы работаем. Также провела тренинг на знакомство, на управление своими эмоциями, на преодоление тревожности. В конце психолог центра с беременными обсудили планы на будущие занятия.



<https://vk.com/sibaytv>

Видео репортаж открытия школы



- [24 янв 2020 в 19:19](#)
- В Юго-восточном межрайонном центре “Семья” начала свою работу школа для беременных “Счастье внутри меня”. Занятия с будущими мамами проходят под руководством психолога, основная цель — морально подготовиться к родам и адаптироваться к жизни после них. Первое занятие посетила и наша съемочная группа.

[#телекомпанияСТВ](#)

[#СТВ](#)

[#сибайскоетелевидение](#)

[#твоетелевидение](#)

[#новостиСибай](#)

- ["Счастье внутри меня". Начала работать школа будущих мамуoutu.be](#)

6 февраля состоялась встреча будущих мамочек в школе для беременных "Счастье внутри меня". Была организована встреча с зам. глав. врача по педиатрической помощи Акбулатовой Фирузой Халиловной. Фируза Халиловна очень доступно рассказала нам все о беременности, о родах, о кормлении и об уходе за малышом и ответила на многие волнующие вопросы женщин.

После семинара женщины погрузились в творчество. Нас посетила художник, мастер по росписи на ткани и просто замечательная мама двоих детишек Альфия Сырлыбаева. Она провела Мастер-класс по рисованию на ткани, а именно женщины научились рисовать красками на футболках. Все участники с азартом выбирали рисунки, продумывали стиль который подойдет их будущим малышам. Каждая женщина в итоге приобрели опыт и море эмоций.



Творческая мастерская мамы



<https://vk.com/kc58.mintrudrb.ruoffices>



Роспись на ткани



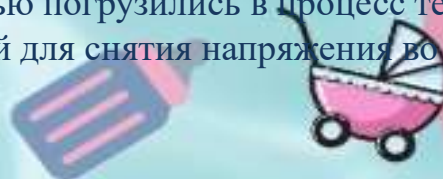


<https://vk.com/kc58.mintrudrb.ruoffices>



26 февраля организована встреча в школе беременных «Счастье внутри меня» на базе роддома, в отделении патологии беременности МПЦ г.Сибай ГБУЗ РБ Сибайская ЦГБ. Психологом центра Байковой З.М. была организована Йога для беременных, тренер по йоге Далия Каиткулова (@dalia.yoga) и Арт-терапия: раскрашивание мандалы под Мантры.

Один час занятий пролетел незаметно, женщины полностью погрузились в процесс терапии, получили знания по технике правильного дыхания и упражнений для снятия напряжения во время родов.





<https://vk.com/kc58.mintrudrb.ruoffices>

5 марта встреча в школе беременных «Счастье внутри меня», мы научились изготавливать топиарий с помощью специалиста, мастера нашего центра Хамитовой Светланы Степановны. Что же такое это загадочное слово «Топиарий»? Топиарий — один из самых популярных видов творчества, доступный для каждого! Еще несколько лет назад мы даже и не слышали такого слова, а тем более уж и не встречали ни у кого дома в интерьере подобного деревца! Топиарий, его ещё называют «Европейским деревом» или «Деревом счастья» — это распространенное украшение интерьера в европейской флористике, последнее время получившее широкое распространение и в нашей стране. Символизирует достаток и благополучие в доме. В далекой древности существовало искусство фигурной стрижки растений. Садовники в садах римской знати создавали причудливые фигуры из кроны деревьев, кустов и полукустов. Они вырезали фигуры животных, придавали различные геометрические формы, и строили целые лабиринты. Такие сады назывались — Топиарии.





Ожидание будущего малыша — отличное время для творчества! Занятия творчеством способствуют развитию творческих способностей будущего ребенка. Занимаясь творчеством — вы занимаетесь дородовым развитием ребенка.

Шитье, вышивка, вязание, бисероплетение, валяние войлока и прочие женские затеи. За что будущие мамы любят рукоделие, так это за то, что можно самим сделать какую-то вещицу для ребенка, вложив туда частичку своей души. И не стоит бояться суеверий – шить и вязать можно. Многие любят рукоделие не только за результат, но и за процесс – монотонная деятельность с приятными материалами успокаивает.

19 марта, психолог службы семьи БайковаЗ.М., совместно с педагогом дополнительного образования Хамитовой С.С. провели творческое занятие для беременных женщин. Будущие мамочки научились изготавливать своими руками игрушки-брелочки из фетра. Это занятие настолько женщинам понравилось, что они предложили вновь повторить уроки. Поделились своими впечатлениями, а также совместно запланировали будущие встречи в школе для беременных.







*Медитация может помочь будущей маме найти эмоциональный контакт с ребенком

*Йога поможет женщине сохранить и улучшить эластичность мышц и подвижность суставов и в целом улучшает самочувствие

Публикация в газете «Сибайский рабочий»

- [Газета "Сибайский рабочий"](#)
- [4 июн 2020 в 10:17](#)
- ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

«Счастье внутри меня».
Ожиданье - прекрасное время,
Я мечтаю, надеюсь и жду,
Как тебя, мое сладкое бремя,
В твою новую жизнь поведу.
Мое солнышко, зернышко, крошка,
Не вмещаются чувства в словах...
Уже знаешь, осталось немножко,
И ты будешь сопеть на руках...

Беременность — высшее проявление женской природы. Однако как бы ни было желанно это состояние, оно несет не только радость, но и волнения, страхи, тревожность. Особенно у женщин, которые впервые готовятся стать матерями. Как справиться со страхами? Как сделать, чтобы и маме, и ребеночку было хорошо девять месяцев?

Именно по этому случаю, в центре Семья была создана школа для беременных под названием «Счастье внутри меня», где организована встреча женщин, готовящихся стать матерями, а также планирующие завести ребенка. Эти встречи создаются для эффективного проведения досуга, получения и обмена разнообразными знаниями: о готовности к появлению на свет нового человека, о навыках ухода за ребенком, о поддержании и укреплении состояния своего здоровья, о расширении зоны психологического комфорта своей личности. На встречи приглашаются разные специалисты, такие как акушер-гинекологи, педиатры, неонатологи, также психолог центра проводит с беременными тренинги на снятие напряжения, на расслабления, арт-терапии, музыка-терапии, релаксации. За время работы школы были приглашены разные мастера своего дела, где будущие мамочки отвлекались от житейских забот, погружаясь в мир творчества, осваивали новые для себя виды деятельности. К сожалению, в связи с пандемией, работа школы была приостановлена. Мы надеемся, что в ближайшее время, наша школа вновь распахнет свои двери для будущих мамочек, и мы наконец осуществим свои запланированные занятия.

Если ты в положении, и тебя одолевают тревожные мысли, не знаешь как справиться с тревожностью, наша школа ждет тебя!!!
Психолог службы семьи Байкова З.М.



Опубликовано 09.06.2020 г.

в награду доктор, пролетариям и детям
Город для формирования семьи и воспитания и любви

Самая дорогая медаль -
«За оборону Сталинграда»

Мой преддядушка, Иван Воспитан ЗАЙЦЕВ, родился в 1918 году в Челябинской области, начал военную службу на Дальнем Востоке. В 1942 году ИВ по инициативе старшего друга, в составе взвода из воевод, перешел в Сталинград.



Дорогой мой преддядушка, Салават Галимджалиев ЗАЙЦЕВ, родился в семье на Башкирии и воевал в Сталинградском сражении. Салават Галимджалиев был одним из героев Сталинградской битвы. Он был награжден орденом Отечественной войны I степени. Салават Галимджалиев был одним из героев Сталинградской битвы. Он был награжден орденом Отечественной войны I степени.

Иван ЗАЙЦЕВ, воевал с фашистами.

«Счастье внутри меня»

Беременность - лучшее проявление женской природы. Однако, как бы ни было приятно это состояние, оно несет не только радость, но и волнения, страхи, тревожность. Особенно у женщин, которые впервые готовятся стать матерями. Как справиться со своими страхами? Как сделать, чтобы и маме, и ребеночку было хорошо все девять месяцев?

Для этого в Юго-восточном межрайонном центре «Семья» была создана школа для беременных «Счастье внутри меня». Специалисты службы организуют встречи с женонами, которые уже готовятся или только планируют стать матерями. Это замечательная возможность эффективного проведения досуга, получения и обмена различными знаниями; о готовности к появлению на свет нового человека; навыков ухода за ребенком; поддержания и укрепления состояния своего здоровья; расширения зоны психологического комфорта своей личности.

На встречи приглашаются различные специалисты, такие как акушеры-гинекологи, педиатры, психологи. Кроме того, психолог Центра проводит с беременными тренинги по снятию напряжения, на расслабление, арт-терапии, музыка-терапии, релаксации.

За все время работы нашу школу посетило множество мамочек своего дела, которые помогают будущим мамочкам отвлечься от житейских забот, погрузиться в мир творчества, освоить для себя новые виды деятельности.

К сожалению, в связи с распространением коронавирусной инфекции работа школы была приостановлена. Но мы надеемся, что в ближайшем времени наша школа для будущих мамочек продолжит работу.

Если ты беременна, и тебя беспокоит тревожность, волнения, страхи, волнения и волнения, то наша школа ждет тебя!

Зина БИЯКОВА, воевала с фашистами.

«Счастье внутри меня»

Беременность - лучшее проявление женской природы. Однако, как бы ни было приятно это состояние, оно несет не только радость, но и волнения, страхи, тревожность. Особенно у женщин, которые впервые готовятся стать матерями. Как справиться со своими страхами? Как сделать, чтобы и маме, и ребеночку было хорошо все девять месяцев?

Для этого в Юго-восточном межрайонном центре «Семья» была создана школа для беременных «Счастье внутри меня». Специалисты службы организуют встречи с женонами, которые уже готовятся или только планируют стать матерями. Это замечательная возможность эффективного проведения досуга, получения и обмена различными знаниями; о готовности к появлению на свет нового человека; навыков ухода за ребенком; поддержания и укрепления состояния своего здоровья; расширения зоны психологического комфорта своей личности.

На встречи приглашаются различные специалисты, такие как акушеры-гинекологи, педиатры, психологи. Кроме того, психолог Центра проводит с беременными тренинги по снятию напряжения, на расслабление, арт-терапии, музыка-терапии, релаксации.

За все время работы нашу школу посетило множество мамочек своего дела, которые помогают будущим мамочкам отвлечься от житейских забот, погрузиться в мир творчества, освоить для себя новые виды деятельности.

К сожалению, в связи с распространением коронавирусной инфекции работа школы была приостановлена. Но мы надеемся, что в ближайшем времени наша школа для будущих мамочек продолжит работу.

Если ты в положении, и тебя беспокоит тревожность, волнения, страхи, волнения и волнения, то наша школа ждет тебя!

Зина БИЯКОВА, психолог службы семьи.

Сотрудничество со школой материнства женской консультации МПЦ г. Сибай ГБУЗ РБ ЦГБ



В рамках школа беременных «Счастье внутри меня» лекции «Нравственно-половое воспитание» для подростков семей состоящих на социальном сопровождении

Каипкулова Ляйла Ягафаровна
специалист кабинета планирования семьи,
акушер-гинеколог женской консультации ГБУЗ РБ
ЦГБ



Обучение и работа по «Профилактике отказа от новорожденных детей»



Создана рабочая группа по Профилактике отказа от новорожденных детей в г.Сибай. В составе группы: психолог, специалист по социальной работе, специалист органов опеки и попечительства.



Пропаганда семейных ценностей, сохранение беременности, профилактика отказа от новорожденных.



Буклеты по профилактике отказа от новорожденных



Листовки школа беременных «Счастье внутри меня»

МИНИСТЕРСТВО СЕМЬИ, ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Центры «СЕМЬЯ» Республика Башкортостан

ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ



“СЧАСТЬЕ ВНУТРИ МЕНЯ”

Занятия проводит психолог

- Тренинги, семинары и “Relaxatio”
- Арт - терапии
- Творческие мастер - классы
- Йога и фитнес
- Фотосессии и чаепития

По всем вопросам обращаться: ул. островского 30, каб. 9
 тел.: 8-927-237-56-16; <https://vk.com/kc58.mintrudrb.ruoffices>

Обменная карта беременной

Женские консультации _____

Имя _____

Фамилия _____

Среднее образование _____

Адрес поликлиники _____

телефон _____

Территориальная поликлиника _____

телефон _____

История родов (детей) _____

История родов (детей) _____



**ИСТОРИЯ
РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА**

Группа риска (№: 572-и)
до 12 недель
13-21 неделя
22-34 неделя
35-44 неделя
36 недель

Не терять, приносите с собой, когда находитесь в консультации, используйте с собой в роддом.

Сибай, Маяковского, 27, (2 этаж)

Реклама школа беременных «Счастье внутри меня» в обменных картах беременных г.Сибай Республика Башкортостан

Рубрика «Семья месяца» как пропаганда семейных ценностей и сохранению беременности





ШКОЛА

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

"СЧАСТЬЕ

ВНУТРИ МЕНЯ"

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ

УЛ.ОСТРОВСКОГО 30,

ТЕЛЕФОН 8 927 237 51 11

- Тренинги и семинары "Relaxation"
- Арт - терапии