

Бесплатный социальный проект для женщин,
находящихся в стадии репродуктивного выбора



Я - МАМА:
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И
СЧАСТЛИВОГО МАТЕРИНСТВА

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ,
Г. ПЕТРОЗАВОДСК



ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Бесплатный социальный проект «Я – МАМА: практические инструменты для здорового и счастливого материнства» стартовал в 2024 году. Он был создан для семей в ожидании ребенка, а также пар, планирующих беременность.

В рамках проекта эксперты разных направлений (врачи, психологи, эксперты по питанию, кормлению и сну) раскрывали темы, которые помогают женщине подготовиться и адаптироваться к новой роли.

Специалисты рассказывают о планировании беременности, выстраивании семейных отношений в первые месяцы жизни ребенка, восстановлении после родов, эмоциональной и социальной поддержке.

В 2024 году проект вошел в дорожную карту Министерства здравоохранения Республики Карелия, посвященную помощи женщинам, находящимся в состоянии репродуктивного выбора.



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

Для реализация проекта объединились три организации:

- АНО Центр здоровьесберегающих технологий "Культура Здоровья" (г. Петрозаводск)
- Центр семейной медицины Sanis (г. Петрозаводск)
- Школа скорочтения и развития интеллекта iQ007 (г. Петрозаводск).

Встречи проходили на базе Школы скорочтения, которая бесплатно предоставила свои помещения. В качестве спикеров были привлечены эксперты Центра здоровьесберегающих технологий "Культура здоровья" и врачи Центра Семейного здоровья Sanis.

В рамках межрегионального сотрудничества одну из тем представили партнеры из Самарской области и подключились к мероприятию онлайн.

Участие в проекте бесплатное для всех желающих.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА



Семейные пары и женщины от 18 до 40 лет,
находящиеся в состоянии репродуктивного выбора

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ | SANIS | IQ 007

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ | SANIS | IQ 007

Я МАМА: ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И СЧАСТЛИВОГО МАТЕРИНСТВА

Я МАМА: ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И СЧАСТЛИВОГО МАТЕРИНСТВА



Бесплатный социальный проект при поддержке союза «Здоровье здоровых».

21
НОЯБРЯ ● 19:00
● Петрозаводск, Красная 10

КОЛ-ВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО. ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ.

Бесплатный социальный проект при поддержке союза «Здоровье здоровых».

9
ДЕКАБРЯ ● 15:00
● Петрозаводск, Красная 10

КОЛ-ВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО. ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ.

Тема встречи:
«Готовимся стать родителями».

5
МАРТА ● 18:30
● Ул.Красная, 10

УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИИ БЕСПЛАТНОЕ
РЕГИСТРАЦИЯ ПО ССЫЛКЕ ПОД ПОСТОМ

Афиша 21 ноября 2024

Афиша 9 декабря 2024

Афиша 9 марта 2025



СПИКЕРЫ ПРОЕКТА



АННА ШУЛИПА

Специалист по рациональному питанию

Выступит с темой про особенности питания в период беременности



АННА РУЖИНСКАЯ

Врач акушер-гинеколог
Центра семейного здоровья «Sanis»

Даст практические советы по восстановлению после родов



ИРИНА АНАСТАСЬЕВА

Педагог школы скорочтения и развития интеллекта в «IQ007»

Проведёт мастер-класс с упражнениями на развитие памяти и внимания для профилактики когнитивных расстройств у беременных



ЕЛЕНА СТЕЛЬЯНИ АННА ВОЛЧУГИНА

Основатели проекта партнерства в родах и консультанты по грудному вскармливанию с медицинским образованием познакомят с потребностями новорожденного: что такое неонатальный период, к чему должны быть готовы родители.



НИКОЛАЙ ЮДИН

Психолог-консультант,
кандидат психологических наук

Тема: «Зачем нужен отец»



НИКИТА КОМИССАРОВ

Предприниматель, отец, один из основателей и идейных вдохновителей крупнейшего триатлон-события в Карелии KareliaTri.

Тема: «Семья, бизнес, спорт: как найти баланс и стать примером для своих детей»



РОСТИСЛАВ БИККУЖИН

Врач-гинеколог, центр семейной медицины Sanis, РБ СЭМП, Республиканский перинатальный центр им. Гуткина, преподаватель ПетриУ

Тема: «С чего начать: как будущим родителям подготовиться к беременности»

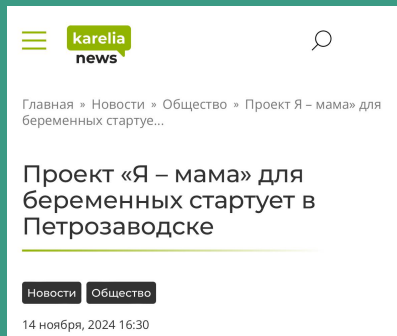
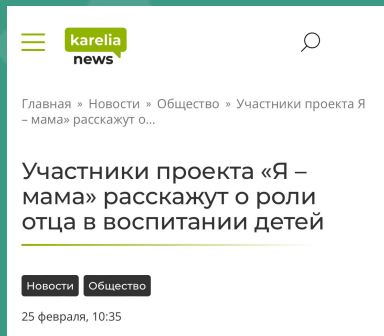
КАК ПРОХОДИЛИ ВСТРЕЧИ



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



СМИ О НАС



Движение Здоровье Здоровых ДВИЗЗ

Минздрав Республики Карелия анонсировал мероприятие, организованное региональным представителем Союза "Здоровье Здоровых" [Анна Шулипа](#) и её проектом [Культура Здоровья, Республика Карелия](#) vk.com/wall-193096573_31319

Это бесплатный социальный проект «Я – мама: практические инструменты для здорового и счастливого материнства» для женщин, которые планируют беременность или уже ждут ребёнка

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ О ПРОЕКТЕ



🌟 В Петрозаводске стартует бесплатный социальный проект «Я – мама: практические инструменты для здорового и счастливого материнства» для беременных женщин и женщин, планирующих беременность.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

- Цикл из 3 тематических встреч
- 9 различных тем
- 10 экспертов

Участие в проекте приняли

20 семей

- Планирование беременности
- Выстраивание семейных отношений в первые месяцы жизни ребенка
- Восстановление после родов, эмоциональная и социальная поддержка

В планах - масштабирование проекта и его реализация на территории других регионов страны

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА



Темы охватили большую часть вопросов, возникающих у женщин, которые планируют беременность или уже готовятся стать мамой.

- Подготовка к беременности в паре
- Питание во время беременности
- Особенности работы отделений Республиканского перинатального центра и партнерские роды
- Восстановление после родов
- Мастер-класс с упражнениями на развитие памяти и внимания

- Об отцовстве и роли отца в развитии и воспитании детей
- Потребности новорожденного: что такое неонатальный период и к чему должны быть готовы родители?
- Первый год жизни ребенка, грудное вскармливание, проблемы со сном.
- Бизнес, семья и спорт: как найти баланс и стать примером для своих детей. Личный опыт. Спикер - многодетный папа, бизнесмен, спортсмен.



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Республика Карелия

Контактная информация



Анна Шулипа

Руководитель АНО Центр
здоровьесберегающих технологий "Культура
здоровья"

<https://vk.com/yourcultureofhealth>

preventhealth@mail.ru

Соавтор проекта: Евгения Велева