

Всероссийский конкурсный  
отбор проектов  
"Женщины за здоровое общество"

МАТЕРИНСТВО И ДЕТСТВО

В свете  
материнства  
целый мир

Автор проекта: Никулина Е.Г.

Свердловская обл. Талицкий р-н. г.Талица



# МИССИЯ ПРОЕКТА.



Некоммерческий проект, направленный на увеличение рождаемости в регионе, усиление института семьи, рождение здоровых детей путём формирования у молодёжи, мужчин и женщин репродуктивного возраста позитивного образа семейственности и родительства и ответственного подхода к продолжению рода.

## ЦЕЛИ ПРОЕКТА.



Создание и внедрение просветительской программы, направленной на пропаганду семейных ценностей, осознанное родительство, подготовку к родам и уходу за ребёнком.

Основной инструмент проекта - просветительские и образовательные встречи с подростками, юношами и девушками в школах и средне специальных учреждениях района по теме: "Семейные ценности. Здоровое материнство и осознанное родительство", а также Школа подготовки к родам "Статус-МАМА" для семей в ожидании малыша.

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.

## Для подростков - курс бесед

8 - 11 классы

Тема №1. Мужчина и женщина

Тема №2. Строим взаимоотношения

Тема №3. Влюблённость и любовь

Беседа для 6-7 классов «Девочка,  
девушка, женщина»

## Поддержка после родов -

Формирование сообщества молодых мам,  
которое будет поддерживающей и безопасной  
средой для общения в период декрета.

## Для семей в ожидании малыша-

- Сформировать представление об основных физиологических и психологических процессах, происходящих с женщиной и семьёй в целом на разных этапах беременности, родов и послеродового периода
- Обозначить всех участников этих процессов и разделить между ними ответственность за происходящее. Научить определять свою зону ответственности.
- Сформулировать основные принципы успешных родов
- Научить пониманию сигналов своего тела и сформировать навыки самопомощи в родах.
- Обозначить основные изменения, которые происходят с женщиной после родов и психологические аспекты перехода её в новую роль, в новый статус.
- Научить семью справляться с нормативными кризисами первого года жизни с малышом, как сохранить бережные супружеские отношения в родительстве.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

- Популяризация в медиа потребительского отношения к партнеру и модели «свободных отношений» без обязательств.
- непонимание ценности брака как союза, основанного на взаимном уважении, поддержке и верности.
- Отсутствие навыков конструктивного разрешения конфликтов и выстраивания здоровых межличностных отношений, что является фундаментом крепкой семьи.
- Эгоцентризм подростков, не позволяющий им принять факт, что рождение ребенка потребует изменения образа жизни и жертвования личными интересами.
- непонимание степени ответственности, которую накладывает появление ребенка (финансовой, эмоциональной, физической).
- Отсутствие представления о том, что такое «осознанное родительство» и зачем к нему готовиться заранее, еще до наступления беременности.

Многие подростки растут в неполных семьях или в семьях с дисфункциональными отношениями и просто не имеют перед глазами примера счастливой, здоровой семьи. Им неоткуда взять этот образец для подражания.

# ПРОБЛЕМАТИКА ПРОЕКТА



Современные исследования фиксируют инфантилизацию молодежи. Подростки часто не готовы к принятию серьезных решений, не понимают ценности стабильных отношений, не знают, как выстраивать здоровую коммуникацию в паре, что приводит к высокому проценту разводов в молодых семьях.

Сегодняшние подростки — это будущие родители, от чьей психологической готовности и уровня информированности зависит благополучие следующих поколений.

С другой стороны, поколение, выросшее в 90-е годы в условиях дефицита, сейчас хотят создать материальную базу (квартира, машина, работа) и только потом задумываются о детях.

Стремление к идеализации, желание “дать своим детям всё” отодвигает родительство на грань репродуктивного периода, особенно для женщины.

Школьная программа по биологии (раздел «Репродукция») зачастую ограничивается анатомией и физиологией, не затрагивая психологические, этические и социальные аспекты отношений и родительства. Родители, в свою очередь, не всегда обладают достаточными компетенциями и временем для доверительных бесед с детьми на эти деликатные темы.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА



Рост «осознанного родительства» и запрос на безопасность. Современные будущие родители подходят к беременности не как к «болезни», а как к важному этапу жизни. Они ищут доказательную информацию, хотят понимать процессы, происходящие с телом, и стремятся минимизировать страхи через знания. Наш проект отвечает на этот социальный запрос.

**Высокий уровень тревожности и информационный хаос.**

Парадокс современного мира: информации много, но она противоречива. Будущие мамы сталкиваются с «токсичным» контентом в соцсетях, историями «родовых травм» на форумах и устаревшими мифами от старшего поколения. Это порождает перинатальные страхи и тревогу, которые доказано ухудшают течение родов (риск дискоординации родовой деятельности). Проект призван стать фильтром и опорой.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА



Демографическая ситуация и забота о здоровье нации.

В условиях демографических вызовов государство и общество заинтересованы в рождении здорового потомства. Качественная подготовка к родам снижает процент родового травматизма, уменьшает послеродовые осложнения (в том числе депрессию) и закладывает фундамент здоровья ребенка на годы вперед.

Смена парадигмы партнерских родов.

Практика партнерских родов становится массовой. Однако часто партнер (муж/мама/доула) не знает, как правильно поддержать роженицу. Проект обучает не только маму, но и пару в целом, становясь критически важными для гармоничного опыта.

# ПРОБЛЕМАТИКА ПРОЕКТА



## Проблема неготовности партнера.

Партнеры (мужья) часто либо отстраняются от процесса, либо не знают, как помочь, чувствуя себя беспомощными. Отсутствие простого алгоритма действий для сопровождения приводит к конфликтам и разочарованию в совместных родах.

## Проблема страха неизвестности.

Большинство первородящих женщин представляют роды абстрактно, опираясь на кинофильмы (где все кричат) или страшные рассказы знакомых. Это формирует доминанту страха в коре головного мозга, которая физиологически блокирует выработку окситоцина и усиливает боль.

## Проблема функциональной неграмотности.

Женщины не знают, как правильно дышать в схватках, какие позы использовать для облегчения боли и как тужиться без вреда для себя и ребенка. В итоге они приходят в роддом полностью зависимыми от медперсонала, теряя контроль над ситуацией.

# ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

- Подростки, старшеклассники,
- студенты колледжа
- Молодые женщины и мужчины репродуктивного возраста
- Беременные женщины и их семьи
- Молодые мамы



# ЗРЕЛОСТЬ ПРОЕКТА

проект существует более 10 лет

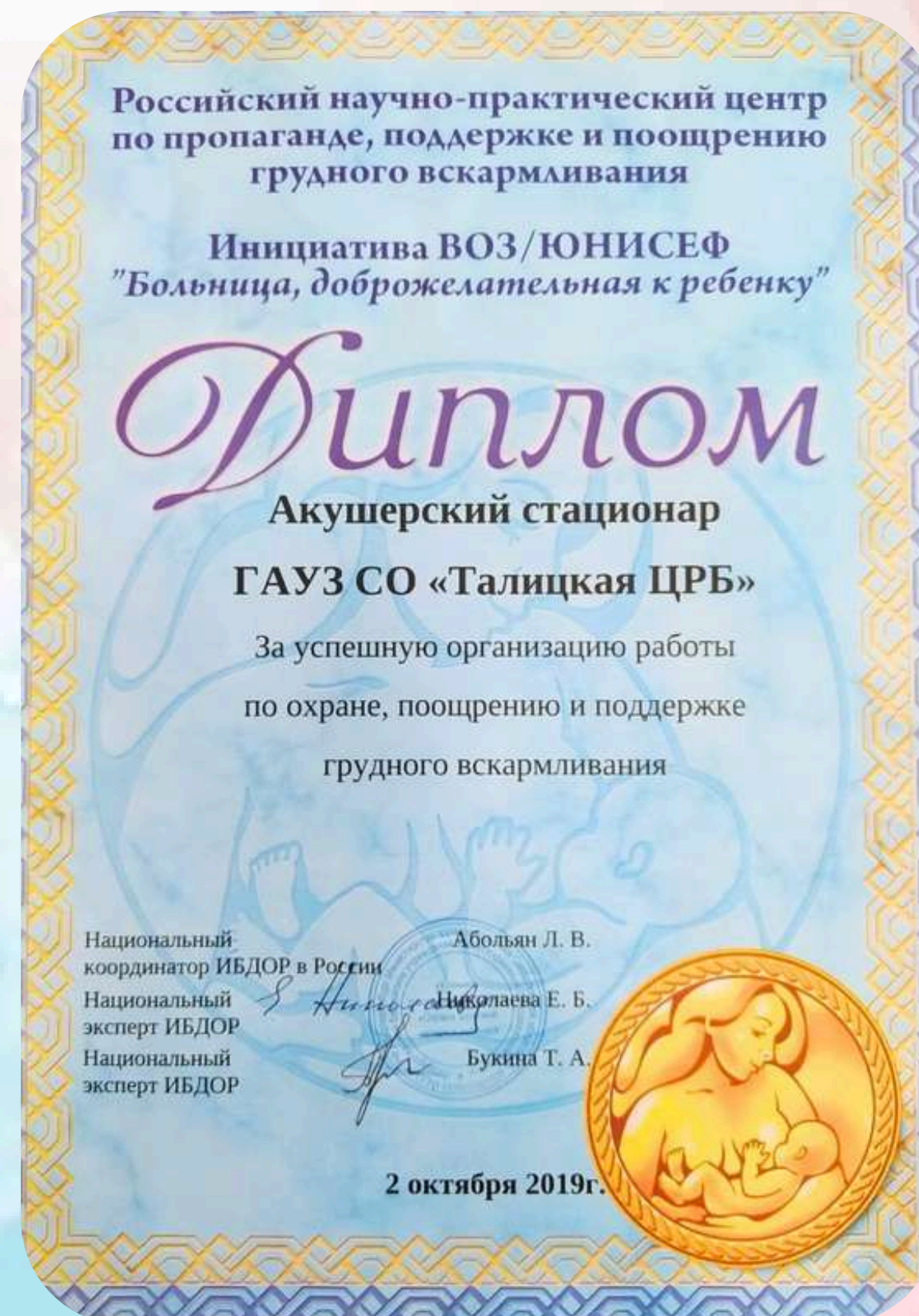
- Учащиеся шести школ района и студенты Лесотехнического колледжа стали постоянными участниками просветительских бесед
- Все беременные женщины, стоящие на учёте в Талицкой женской консультации имеют возможность пройти Школу подготовки к родам 6 занятий по 1,5 часа, сходить на экскурсию в роддом, получить послеродовую поддержку по вопросам грудного вскармливания
- В местных СМИ регулярно выходят статьи, интервью, репортажи по актуальным вопросам демографии, семейных ценностей и осознанного родительства



# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

- Ежегодно в Школе подготовки к родам проходит обучение от 50 до 70 будущих мам. Около 30% из них выбирают партнёрские роды
- За время существования проекта реализовано 26 встреч с подростками и старшеклассниками района по темам выстраивания отношений, пропаганде семейных ценностей и репродуктивного здоровья
- Разработаны и внедрены беседы с родителями, как помощь в выстраивании взаимоотношений с детьми разных возрастных групп.
- Ведется просветительская деятельность по пропаганде грудного вскармливания как среди населения, так и среди медицинских работников с привлечением экспертов федерального уровня. Благодаря этой работе два медицинских учреждения в районе получили статус «Больница доброжелательная к ребёнку»
- Создан социальный фильм на основе реальных историй женщин, сохранивших незапланированную беременность «Новая жизнь», ставший призёром на всероссийском конкурсе «Святость материнства».

# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА



## АВТОР ПРОЕКТА

Никулина Екатерина Геннадьевна  
Клинический и перинатальный психолог,  
акушерка,  
эксперт по грудному вскармливанию.  
Сфера интересов: Поддержка материнства  
и семьи на разных этапах её становления.  
Работа с подростками,  
проведение тематических женских встреч,  
участие в проектах направленных на  
укрепление института семьи

