

Проект «Женское здоровье: добро пожаловать»

Здоровье сберегающие практики для
сохранения здоровья, подготовки к здоровой
беременности и комфортному материнству





Актуальность проекта

Репродуктивное здоровье женщин имеет решающее значение для здоровья будущих поколений. Здоровье женщин напрямую влияет на число успешно завершенных беременностей и здоровье новорожденных.

Снижение заболеваемости женщин болезнями, понижающими репродуктивный потенциал, а также мотивация их к ведению здорового образа жизни — актуальные задачи в сфере укрепления демографического потенциала страны.



Цель проекта

Содействие сохранению и укреплению женского здоровья через поощрение соблюдения женщинами норм здорового образа жизни и заботы о себе, повышение осведомленности женщин о здоровых и берегающих технологиях, подготовку их к здоровой беременности и комфортному материнству, а также информирование женщин о важности уделения приоритетного внимания собственному здоровью и о первостепенной роли матери в формировании здоровья детей.

Проект «Женское здоровье: добро пожаловать» — это:

- ✓ Приглашение женщин в сообщество единомышленниц и специалистов, специально созданное с целью повышения информированности в вопросах репродуктивного здоровья, подготовки к беременности, родам, материнству, уходу за ребенком.
- ✓ Приглашение новорожденных в новый мир, в котором их ждут заботливые и счастливые матери, знающие и понимающие, как сберечь собственное здоровье и здоровье своих детей.



Уникальность проекта

- ✓ Неразрывная связь основ физиологии и психологии здоровья: неразделимость телесного и психического для профилактики болезней, укрепления здоровья и повышения качества жизни.
- ✓ Повышение осознанности, информированности и понимания основ функционирования организма среди женщин как основной категории населения, принимающей решение по выбору инструментов оздоровления всей семьи.





Что значит для женщины быть здоровой:

- Здоровая ось (позвоночник, основа всего).
- Пищеварение (усвоение, то есть получение пользы из того, что мы едим для поддержания всех процессов организма).
- Правильное положение таза и здоровые мышцы тазового дна (и это важно не только для рождения детей).
- Способность понимать все процессы, происходящие в организме женщины (базовая физиология), возможность выстраивать работу организма и свой ежедневный быт в гармонии с природными циклами женщины.



Что значит для женщины быть здоровой (продолжение):

- Способность понимать свои эмоции, проживать их без негативных последствий для своего здоровья, знать, как управлять ими, находиться в гармонии с собой и миром.
- Умение наслаждаться собой, своей семьей, взаимодействием с мужчиной, детьми, социумом реализовываться в обществе в разных ролях.
- Понимание особенностей детской физиологии и психики и способность грамотно помочь своим детям.
- Возможность пополнять эти знания о здоровье, применять на себе и семье, и передавать их другим.

Структура проекта

Проект реализуется через прохождение женщинами курса «Женское здоровье» на протяжении 6 недель.

Курс направлен на коррекцию дисфункций, создание благоприятных условий для оптимальной работы всех систем организма, в результате чего улучшается состояние, обеспечивается здоровое функционирование репродуктивной системы и подготовка к зачатию.



Структура курса «Женское здоровье»

- ✓ Он-лайн семинары по основам женской физиологии, восстановлению и сохранению репродуктивного здоровья, подготовке к беременности, восстановлению после родов.
- ✓ Он-лайн семинары по основам здорового питания и выбора рациона питания в зависимости от различных факторов (стадии женского цикла, конституции, времени года, исторического региона проживания и других).
- ✓ Готовые программы питания, программы ежедневных здоровых привычек, режима дня, оздоровительных упражнений, подобранных с учетом физиологических особенностей женского организма.
- ✓ Он-лайн семинары по работе с эмоциями и установками.
- ✓ Он-лайн встречи, направленные на формирование ответственного подхода к выбору здоровые сберегающих инструментов для сокращения избыточного и неконтролируемого потребления БАДов, витаминов и других средств.
- ✓ Он-лайн общение участниц и ведущей программы в чат-группе с обратной связью от специалистов программы.
- ✓ Он-лайн и офф-лайн встречи для беременных, (будущих) мам, а также планирующих беременность в формате обучения, обмена опытом, консультирования и снятия эмоциональных блоков.

Карта курса «Женское здоровье»

СТАРТ:
намерение на курс

1-ая неделя (упражнения):
активируем работу лимфатической системы, выстраиваем постановку стоп, запускаем дыхание животом, как базу и залог женского здоровья

2-ая неделя:
изучение информации про питание, режим дня, показаний и рекомендаций

1-ая неделя:
диагностика

2-ая неделя:
выстраиваем ось питания – работа с позвоночником, активируем поверхностные мышцы малого таза

3-ая неделя:
Восстанавливаем подвижность и эластичность дыхательной диафрагмы, работаем с эмоциональным фоном, работаем с глубокими вагинальными мышцами.

ФИНИШ:
Завершение курса, подводим итоги

6-ая неделя:
Узнаем про действие мышц в сексе. Все про удовольствие.

5-ая неделя:
формируем здоровый мышечный корсет живота как основу поддержки корпуса

4-ая неделя:
работаем над глубоким укреплением и активацией связочного аппарата малого таза





Автор и ведущая курса «Женское здоровье»

Мария Сергеевна Наследскова (Клемешева),
руководитель Центра «Здоровая семья» (г. Саратов),
висцеральный терапевт, телесноориентированный
психолог, специалист по остеопатическим,
мануально-мышечным, кинезиологическим
техникам.

Реализация проекта

20

выпусков курса «Женское
здоровье» проведено с 2016 г.

> 300

счастливых выпускниц

> 100

женщин восстановились
после родов

> 50

женщин обрели желанную
беременность

Результаты участниц проекта

- ✓ Оптимизация веса (здоровое похудение в результате очищения организма и восстановления здорового функционирования органов ЖКТ).
- ✓ Изменение питания и образа жизни в сторону более здорового и активного.
- ✓ Уменьшение обострений хронических заболеваний.
- ✓ Решение проблем по гинекологии.
- ✓ Уменьшение или полное избавление от синдрома ПМС и болезненности при месячных. Выравнивание менструального цикла.
- ✓ Стабильное улучшение общего самочувствия, повышение настроения и энергии.

Более 90 % опрошенных в рамках реализации проекта женщин считают, что **основа женского здоровья** — это доступность знаний и специалистов и возможность получить информацию в дружелюбной, комфортной обстановке в удобное для современной женщины время (чему способствует он-лайн формат мероприятий).

В результате масштабирования проекта «Женское здоровье: добро пожаловать» планируется:

- ✓ Повышение интереса женщин к вопросам здоровья.
- ✓ Повышение здоровья и качества жизни женщин репродуктивного возраста.
- ✓ Рост количества женщин, ведущих здоровый образ жизни,
- ✓ Повышение приверженности к здоровому образу жизни семьи благодаря участию женщины.
- ✓ Снижение заболеваемости женщин болезнями, понижающими репродуктивный потенциал.
- ✓ Увеличение процента успешно завершенных беременностей.



Благодарим за внимание!



Здоровая семья

Центр оздоровительных практик
«Здоровая семья», г. Саратов

zdorovaya-semjya.ru