

Проект: “Мама-здоровье”.
Заботимся о себе и наших детях!



1. О проекте

Проект направлен на поддержку здоровья женщин в пост-родовой период, а также помощь в развитии и питании детей от 3 месяцев до 1 года.

2. Описание проекта (деятельности в рамках проекта)

Проект реализуется центром превентивной поддержки здоровья семьи и детей Санта Роза находящимся в г. Толянти и направленном на комплексном подходе в улучшении питания, образа жизни и поддержке общего здоровья родителей и детей.

Наш проект направлен на помощь мамам послеродового периода в восстановлении собственного здоровья а также помощь в развитии детей соответственно их возрасту и направленное ориентирование в организации их питания и сна.

Планируется собрать группу желающих мам примерно из 10 человек и представить им пакет услуг. Это уникальный метод, который будет работать новым комплексным подходом, индивидуально для каждого члена проекта, тем самым обеспечивая лучший результат в состоянии здоровья мамы и малыша.

Проект будет реализовываться в онлайн и офлайн формате.

В онлайн формат войдут индивидуальные консультации сомнолога, нутрициолога, где будет вестись сбор анамнеза по текущим состояниям, составление дневников питания, заполнение опросников, составление планов питания, введение рекомендаций и их отслеживание с корректировками в случае необходимости.

В офлайн встречах реализуются 10 сеансов лимфодренажного массажа и 10 сеансов шейно-воротничкового массажа для мам и 10 сеансов массажа и гимнастики для малышей. Каждую неделю каждая участница проекта получит 1 сеанс лимфодренажного массажа и 1 сеанс шейно-воротничковой зоны. Каждый ребёнок пройдёт ежедневную стимуляцию в виде массажа и гимнастики курсом в 10 дней в удобный для родителей период в течении проекта.

За неделю до начала проекта, участницы будут вести пищевой дневник. В первые 2 недели будут проведены консультации с нутрициологом и сомнологом где будет собран анамнез и назанчены первые рекомендации для каждой участницы проекта. До следующей встречи, которая состоится через неделю, каждая мама может задавать вопросы в режиме месенджера, а на следующей встрече уже будут обсуждаться результаты данного этапы и в случае необходимости корректировки.

Также 1 раз в месяц мы организуем клуб - встреча для всех участниц проекта, где будет тёплая атмосфера общения среди мам - единомышленниц, чаепитие, семинары, танцы и весёлое время – проведение.

Также от нашего центра для участниц проекта мы дарим сеанс скульптурирующего массажа лица по окончании проекта будут анализироваться результаты, сравниваться состояния в начале и в конце проекта.

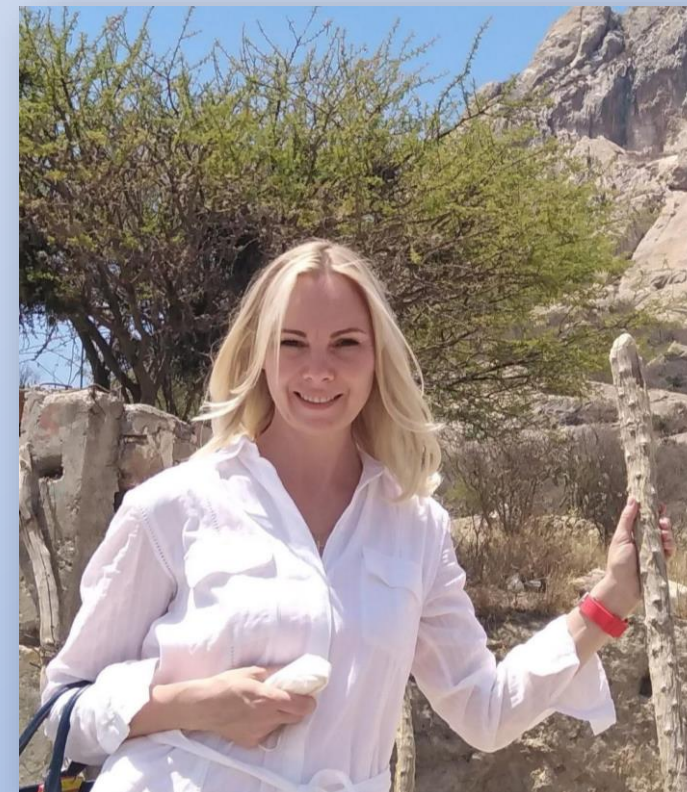
3.Тренерский состав проекта:



Селина Марина -
Высококвалифицированный
массажист и тренер по
массажу.



Воронина Мария -
консультант по детскому (и
семейному) сну.



Ядыкина Татьяна -
Функциональный и клинический
нутрициолог, Health-coach по
превентивному здоровью семьи и
детей.

4. Партнёры проекта:

МКУ "Центр поддержки общественных инициатив"

Центр развития "ВРЕМЯ РОСТА"

5. География проекта:

г. Тольятти, Самарской обл.

6. Целевые группы проекта:

Женщины пост-родового периода от 6 месяцев, младенцы от 3х месяцев до 1 года города Тольятти, Самарской области

7. Социальная значимость

Если говорить на уровне физики, то после родов идет сложнейшая гормональная перестройка, она будет продолжаться до тех пор, пока женщина не завершит грудное вскармливание. Кроме того, все внутренние органы должны возобновить свою «добеременную работу», а также занять свои привычные места, ведь по мере внутриутробного развития плода они смещались, чтобы у малыша было больше пространства. Меняется обмен веществ, ферментация, что активно влияет на психику мамы. СНТА Современная научно-технологическая академия:

<https://www.snta.ru/press-center/zhenshchina-posle-rodov-psikhologicheskoe-i-fiziologicheskoe-sostoyanie/>

На данный момент в городе Толяти существует Центр Развития Семьи Дельфинария где проводится программа поддержки здоровья Фитнес для мамы и малыша. Медицинский центр Здоровье Детей в комплексе медицинских услуг также проводит детский массаж.

Центр превентивной поддержки здоровья семьи и детей Санта Роза предлагает новый комплексный подход к проблеме и её решению. Уникальный метод позволит восстанавливать здоровье действуя на несколько систем организма одновременно.

8. Задачи проекта:

Задача 1. Улучшение физического состояния здоровья женщин пост-родового периода от 6 месяцев, а также младенцев от 3х месяцев до 1 года города Тольятти, Самарской области

Задача 2. Повышение уровня мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение психоэмоционального состояния Женщины пост-родового периода от 6 месяцев города Тольятти, Самарской области

Задача 3. Популяризация здорового образа жизни и информационное освещение проекта

9. Реализация проекта:

Задача 1. Улучшение физического состояния здоровья женщин пост-родового периода от 6 месяцев, а также младенцев от 3х месяцев до 1 года

Сеансы массажа, корректировка питания и образа жизни, рецепты здоровых блюд.

Задача 2. Повышение уровня мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение психоэмоционального состояния Женщины пост-родового периода.

Мотивирующие лекции, семинары о важности ЗОЖ, общие встречи и поддержка единомышленников.

Задача 3. Популяризация здорового образа жизни и информационное освещение проекта

Составление контент-плана проекта, публикация не 50 постов в реализации проекта в группе ВК и телеграм-канале. Проведение онлайн-трансляций, публикация в пабликах Тольятти

10. Целевые группы:

Женщины постнатального периода 10 человек

Дети от 3 х месяцев до 1 года 10 человек

город Тольятти, Самарская область

11. Качественные результаты:

Все женщины участвующие в проекте организованном Центром Превентивной Поддержки Семьи и Детей Санта Роза изменят подход к важности здорового образа жизни. Будет отслеживаться большой запас энергии. Изменится отношение к себе и принятие себя в новой роли. Поменяется видение о пищевых продуктах которые могут быть поддержкой здоровья так и тем что несет проблемы в организм. Получат индивидуальный план питания соответствующий текущей ситуации организма. Нормализуется стул. Изменение обмена веществ и нормализация веса. Также каждая мама будет иметь багаж знаний о важности правильного питания и введения прикорма для малыша. В рамках проекта мамы получают меню из 5 индивидуальных рецептов здоровых блюд и 5 рецептов для малыша. В общих встречах будут иметь возможность общения и моральной поддержки.

После проекта у малышей заметно улучшится физическое развитие, нормализуется стул, качество сна, улучшится состояние желудочно - кишечного тракта.

О нашем методе узнает большее количество женщин нуждающихся в пост-родовой поддержке организма а также в помощи развития и питания детей. Этот проект нацелен на рост также и за пределами города Тольятти и Самарской области.

12. Количественные результаты:

Количество сеансов лимфодренажного массажа для каждой участницы проекта: 10, всего за проект 100

Количество сеансов шейно - воротникового массажа для каждой участницы проекта: 10, всего за проект 100

Количество личных консультаций нутрициолога для каждой участницы проекта: 12, всего за проект 120

Количество личных консультаций сомнолога: 6, всего за проект 60

Количество общих семинаров о важности здорового образа жизни после родов: 2

Количество сеансов скульптурирующего массажа лица для каждой участницы проекта: 1, всего за проект 10

Количество общих мотивирующих лекций для мам: 2

Количество индивидуальных рецептов здорового питания для каждой участницы проекта: 5, всего за проект 50

Количество индивидуальных рецептов здорового прикорма для каждого малыша: 5, всего за проект 50

Количество сеансов грудничкового массажа с гимнастикой для каждого малыша в проекте: 10, всего за проект 100