

ПРОЕКТ

Школа для беременных «Я жду ребенка»

Место проведения: Российская Федерация, Северо-Западный Федеральный округ, Ленинградская область, Приозерский район, г. Приозерск.

Период реализации социального проекта: долгосрочный.

Продолжительность социального проекта: бессрочно.

Направления: здоровье будущей мамы и ребенка.

Тема проекта: школа для беременных «Я жду ребенка».

Участники проекта: акушеры-гинекологи, педиатры, психотерапевты, психологи, специалист по лечебной физкультуре.

Количество участников (включая административно-технический персонал): 10 человек.

Предполагаемое количество обучающихся от 1000 человек, включая аудиторию трансляций в социальных сетях.

Актуальность проекта:

Рождение ребенка – одно из самых значимых событий в жизни женщины. Очень важно, чтобы этот важный жизненный этап прошел без напряжения и тревог, в радостном ожидании. Известно, что позитивный настрой беременной женщины благоприятно влияет на внутриутробное развитие плода, способствует уменьшению количества осложнений беременности и родов.

Будущие мамы сталкиваются с вопросами: Как вести себя, когда наступит беременность? Как адаптироваться к совершенно незнакомому состоянию организма? Как перебороть страх перед предстоящими родами? Как подготовиться к родам? Ответы на эти и другие вопросы можно узнать в предлагаемом проекте.

Школа для беременных – это комплекс занятий, которые направлены на знакомство женщины с физиологическими, психологическими явлениями и явлениями иного рода, которые сопровождают ее во время беременности, в предродовой период, в роды и в первые месяцы после них.

Актуальность проекта в Приозерском районе:

- отсутствие Родильного отделения в г. Приозерск, ближайшее находится в г. Выборг, г. Всеволожск и г. Гатчина.
- необходимость получения беременными женщинами достоверной информации, практических навыков от медицинских специалистов, как альтернатива интернету, «знакомых», книг и журналов.
- колебания возраста деторождения, (ранняя беременность у подростков и женщины родившие первенца после 40 лет).

Проведение мероприятий проекта способствует информированию женщин о своем здоровье и здоровье малыша, помогают будущей маме справиться со страхами, скорректировать образ жизни и привычки с

максимальной пользой для будущего ребенка. Занятия включают в себя не только лекции о правильном питании, физической активности и гимнастике для беременных, но и полезную информацию о том, как лучше проводить подготовку перед родами, о специальных приемах, уменьшающих болезненность схваток, о важности грудного вскармливания и многое другое. Кроме того, общение с психологом и квалифицированными врачами во время подготовки к родам существенно снижает вероятность развития депрессий в предродовом и послеродовом периоде.

Проект призван помочь беременной женщине подготовиться к рождению и уходу за будущим малышом; сохранить физическую, социальную и психологическую гармонию; укрепить семейные отношения посредством участия супруга в занятиях «Школы для беременных».

Цели и задачи проекта

Цели проекта:

1. Укрепление здоровья беременных женщин и детей.
2. Оптимизация, совершенствование доступности и улучшение качества оказания медицинской и профилактической помощи беременным женщинам.
3. Повышение медицинской грамотности и общей гигиенической культуры.
4. Устранение стресса, связанного с беременностью и родами

Основными задачами являются:

1. Информирование женщины о течении и психологических аспектах протекания беременности и родов;
2. Формирование отношения женщины к родам как к естественному физиологическому процессу;
3. Снижение уровня тревоги женщины за исход беременности и родов;
4. Мотивация женщины на грудное вскармливание ребенка;
5. Повышение информированности будущих мам об особенностях психофизического развития, питания и ухода за ребенком первого года жизни;
6. Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Подготовка к приему новорожденного из родильного дома. Уход за новорожденным ребенком.
7. Профилактика инфекционных заболеваний. Что надо знать о профилактических прививках;
8. Укрепление внутрисемейных отношений.

Концепция проекта – укрепление и сохранение здоровья беременных женщин и будущих детей для формирования здоровой нации в Российской Федерации.

Идейная составляющая проекта – развитие семейных ценностей; формирование принципа «ответственного родительства»; развитие культуры здорового образа жизни и заботы о своем здоровье.

Социальная составляющая проекта состоит в его открытости и доступности для беременных женщин, способствующей информационной осведомленности беременных женщин об изменениях в организме в этот деликатный период, подготовке к рождению ребенка.

В рамках проекта будут проведены мероприятия:

- лекции и консультации в офф-лайн и он-лайн форматах с трансляцией в социальных сетях
- занятия лечебной гимнастикой
- обучающие практики саморелаксации
- дыхательные релаксационные практики
- массажные релаксационные практики
- психотерапевтическая консультация

Информационное сопровождение проекта

1. Подготовка текстов пресс-релиза и пост-релиза. Рассылка пресс-релиза и пост-релиза по СМИ в Приозерском районе Ленинградской области.
2. Проведение пресс-конференции и презентации программы занятий школы для беременных.
3. Размещение информации в социальных сетях.

Ожидаемые результаты

1. Формирование здоровой нации.
2. Информированность беременных женщин об аспектах протекания беременности и родов.
3. Популяризация здорового образа жизни.
4. Формирование ответственного отношения к здоровью.
5. Способствование созданию крепкой семьи.