

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Крымская ЦРБ» министерства здравоохранения
Краснодарского края

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Школа здоровья для беременных»



Наша команда:

Евтухова Л.П., акушерка
Соловьёва О.С., медицинский психолог
Качурова Н.Е., специалист по
социальной работе
Бабичев Д.Н., юрист
отец Александр Корниенко, иерей Свято-
Михаило-Архангельского храма

Крымск 2023 год

НАШ ДЕВИЗ: «СОХРАНЯТЬ И ПРИУМНОЖАТЬ ЖИЗНЬ»

В женской консультации ГБУЗ «Крымская ЦРБ» МЗ КК работают 7 врачей акушер-гинекологов, 6 акушерок, 2 медсестры, 1 медицинский психолог, 1 специалист по социальной работе, 1 юрист. Вот уже около 8 лет с нами сотрудничает иерей отец Александр Корниенко



Рабочий процесс

ОСТАВИТЬ
НЕЛЬЗЯ
ИЗБАВИТЬСЯ

Когда не знаешь, где
поставить запяточку,
ЗВОНИ

8 800 200 0492

бесплатная горячая линия
помощи беременным
благотворительного фонда
«Женщины за жизнь»

8 962 766-10-77

телефон горячей линии «ПРОмам»



Мама,
сохрани мне
ЖИЗНЬ!

Новая
и вы
и судьба
8-800-





«Школа для беременных» проводится на базе кабинета медико-социальной помощи женской консультации

Все беременные женщины, ставшие на учет в женской консультации, получают психологическую, социально-правовую помощь

Кабинет медико-социальной помощи женской консультации ГБУЗ «Крымская ЦРБ» МЗ КК создан в 2012 году с целью реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья женщин, их медико-социальную, правовую защиту и психологическое сопровождение на протяжении всего периода беременности

Деятельность кабинета медико-социальной помощи (и функционирующей на его базе «Школы для беременных») осуществляется в соответствии с законодательными, Нормативными и правовыми актами.

Наш опрос показал основные распространённые ошибки женщин во время беременности:

- повышенная тревожность,
- сидячая работа без перерыва;
- «есть за двоих»;
- отказ от половой жизни;
- отсутствие контроля за уровнем витамина D и железа;
- недостаточное потребление воды;
- отсутствие контроля за прибавкой веса;
- нерегулярное посещение гинеколога;
- чрезмерная активность во время беременности.



Последствия этих ошибок каждая женщина переживает по-своему, но никогда не поздно всё исправить и начать осознанно относиться к своему Здоровью.

Таким образом, «Школа для беременных» комплексно выполняет информационно-просветительские функции, помогая женщинам минимизировать основные ошибки и начать бережно и экологично проживать этот прекрасный период.



Итак, наступила **беременность**...

Беременность — это **изменения**.

В течение 9 месяцев меняются тело и психика женщины, готовясь к новой жизни. И это подготовка к более глобальным переменам: и жизнь женщины, и жизнь семьи с появлением на свет малыша **станут другими**. Любые изменения — это стресс, иногда это страшно, но к ним можно и нужно привыкнуть!

Для того, чтобы этот период стал для вас **счастливым**, важно многое понимать для себя и свой организм, чувствовать себя уверенно и спокойно и ощущать поддержку близких. Именно для того, чтобы помочь вам почувствовать себя счастливой, принять происходящие изменения и создана **«Школа для беременных»**.

Беременность — это не болезнь. Вынашивание ребёнка — это всё-таки биологическая программа и организм знает, что ему делать. В этот период важно поставить физиологические потребности своего организма на первый план.

Вы по-прежнему ведёте активную трудовую и социальную жизнь, но иногда делаете выбор в пользу своих потребностей, а не запланированной активности.

Вы можете быстро утомляться, хотеть больше спать и есть — и крайне важно находить для этого возможности! Используйте беременность для того, чтобы лучше познакомиться и подружиться со своим организмом — эта дружба пригодится вам на всю жизнь!

Современные акушеры- гинекологи придают большое значение *психологическому состоянию женщины в период беременности и родов*. *Благоприятный психологический настрой* является одним из основных факторов профилактики невынашивания беременности и осложнений при родах. Обучение знаниям и умениям, к которым стремится женщина на пути своей беременности, лежит в основе программы «Школы для беременных». Положительное отношение женщины к своему состоянию, знания о процессе родов, обретение навыков поведения в родах, регулярные тренировки способствуют повышению устойчивости организма к воздействию стрессогенных факторов, обеспечивает нормальное внутриутробное развитие ребенка, благополучное родоразрешение и нормальное течение послеродового периода.



Неопределённость может пугать женщину — ко всему ведь не подготовишься, придётся импровизировать. Сложнее всего приходится тем женщинам, которые привыкли всё в своей жизни контролировать. Ребёнок столкнёт вас с невозможностью тотального контроля (он другой, отдельный человек, хоть и маленький). Потребность в контроле - психологическая, и её наличие определяется вашей личной историей.

Важно разобраться с этим! Чтобы чувствовать себя спокойнее и свободнее со своим ребёнком и не навесить на него свои психологические комплексы.

Приёмы самопомощи для беременных Как принять перемены психологически: (8 приёмов самопомощи)

1. Разобраться в себе. Необходимо разобраться в собственных противоречивых Чувствах. Для этого подойдут любые психологические техники:

- прописать эмоции, страхи, волнения;
- арт-терапия (снятие эмоционального напряжение через творчество);
- проговорить эмоции с близкими людьми.

2. Анализ причин. Найдите первоисточник страхов и переживаний:

- почему вы боитесь?
- что измениться в вашей жизни?

3. Что можно сделать.

Беременность может нарушить ваши планы, например. В учёбе или карьере. Всегда есть альтернатива! Декретный отпуск — возможность для своего Самообразования.

4. Поддержка.

Муж, родители, родственники, близкие друзья поддержат вас на каждом этапе. Делитесь своими переживаниями.

5. Образ ребёнка.

Представьте, как будет выглядеть ваш малыш. Чем он будет увлекаться, на Кого будет похож.

6. Общение с малышом.

Представьте, что ребёнок внутри вас знает всё, что с вами происходит. Разговаривайте с ним, мысленно или вслух, поглаживая живот.

7. Положительные эмоции.

Найдите подтверждение тому, что беременность — это радость и счастье:

- смотрите добрые фильмы о материнстве;
- выпишите позитивные убеждения о беременности и обращайтесь к ним в трудные моменты;
- общайтесь с подругами, у которых уже есть дети.

8. Дневник беременности.

Привычка фиксировать (и перечитывать) все этапы изменения вашего Психологического и физического состояния, поможет вам сделать много полезных Выводов для себя: с 1-й по 40-ю.

План проведения занятий в «Школе для беременных»

(проводится ежемесячно)

№ занятия	Тема	Время
1 занятие	Позитивное восприятие беременности. Особенности психоэмоциональных изменений женщины в этот период.	120 мин.
2 занятие	Расширенный неонатальный скрининг	120 мин.
3 занятие	Особенности психики от триместра к триместру. Страх, его влияние на беременность. Работа со страхами.	120 мин.
4 занятие	Предвестники родов. Техники самообезболивания в родах. Приемы самомассажа. Партнерские роды.	120 мин.
5 занятие	Кесарево сечение, эпидуральная анестезия, за и против.	120 мин.
6 занятие	Преимущество грудного вскармливания. Особенности взаимодействия матери и ребенка в течение первого года жизни.	120 мин.
7 занятие	Питание во время беременности и в послеродовом периоде	120 мин.
8 занятие	Формирование положительного образа многодетной семьи. Разница между сожительством, гражданским, религиозным браком.	120 мин.
9 занятие	О роли матери в духовном воспитании детей. Профилактика послеродовой депрессии.	120 мин.

В рамках занятий «Школы для беременных» наши специалисты оказывают комплексную медико-социальную, правовую и психологическую помощь.

Таким образом, **акушерка** даёт информацию об особенностях физиологии течения беременности, родов и послеродового периода, обучает навыкам мышечной релаксации, проводит подготовку к грудному вскармливанию.

Психолог помогает женщине формировать доверие к себе, обучая общению с ребенком уже во время беременности, помогает снизить тревожность и контролировать своё эмоциональное состояние.

Юрист обучает основам правовой грамотности. В процессе встреч осуществляется ознакомление женщин со статьями Трудового Кодекса РФ (о правах беременной женщины на работе), трудовых (партнёрских) взаимоотношениях при заключении/расторжении трудовых (срочных) договоров и т. д.

Специалист по социальной работе рассказывает о государственных программах социальной поддержки семьи, в том числе на какие пособия могут рассчитывать женщины со различным социальным статусом (многодетная семья, мать-одиночка, семья, где один или оба родителя имеют инвалидность и д.р.).

Священнослужитель рассказывает женщинам о духовной подготовке к рождению ребёнка о важности построения своей жизни и жизни семьи по Евангельским заповедям.



**Занятие в «Школе для беременных»
проводит акушерка Евтухова Лариса
Поликарповна**

***Тема: «Преимущество грудного
вскармливания. Особенности
взаимодействия матери и ребенка в
течение первого года жизни»***

**Занятие в «Школе для беременных»
проводит медицинский психолог
Соловьёва Ольга Сергеевна.**

Тема: «Скрытые ресурсы личности»



**Занятие в «Школе для беременных»
проводит медицинский психолог
Соловьёва Ольга Сергеевна.**

**Тема: «Психологическая подготовка
к родам и материнству»**





**Занятие в «Школе для беременных»
проводит специалист по социальной
работе Качурова Наталья Евгеньевна**

***Тема: «О мерах государственной
поддержки В период беременности и
после родов»***

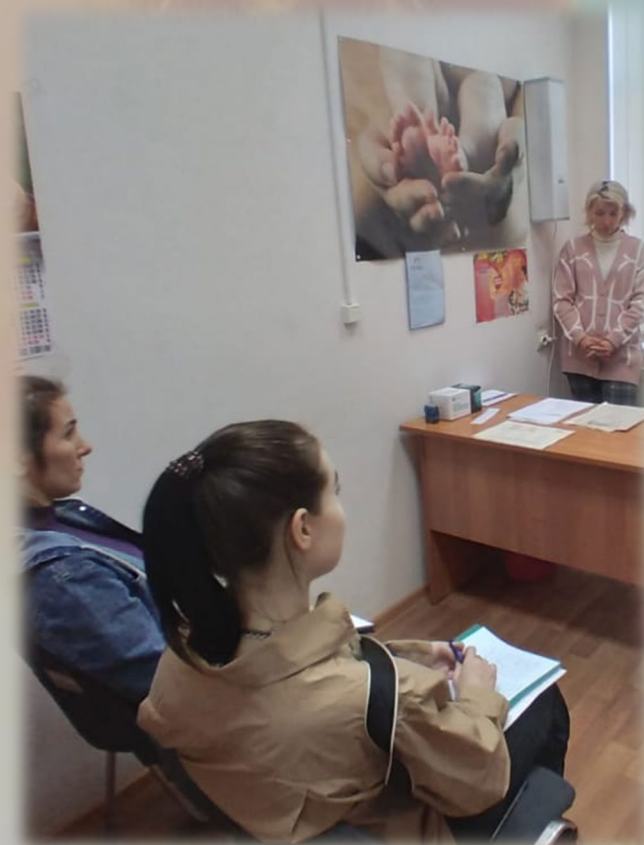
**Занятие в «Школе для
беременных» проводит
иерей отец Александр**

***Тема: «Духовное здоровье
будущих мам»***



Основные направления работы психолога с беременными:

- 1. психодиагностика (тест отношения к беременности ТОБ, шкала психосоматического состояния беременной, методика САН — самочувствие, активность, настроение, комплекс проективных рисуночных тестов, интервью по шевелению).**
- 2. психологическое консультирование (по запросу женщины).**
- 3. психокоррекционная, психотерапевтическая работа с применением техник арт-терапии (снижение уровня тревожности, эмоционального напряжение, повышение адаптивных способностей женщины)**
- 4. психологическое просвещение, психопрофилактика (семинары, беседы, тематические беседы, «круглые столы»).**



Анализ работы «Школы для беременных» за 2022 год

Из 519 беременных, благополучно родоразрешилась 491 женщина. Все родившие прошли обучение в «Школе для беременных» (преэклампсий — 2, отёков — 33).

Таким образом, нормальные срочные роды без патологии прошли в 85% случаев (в 36 случаях было осуществлено прерывание по медицинским показаниям, в т.ч. выкидыши до 22-х недель). В эту категорию вошли женщины, не прошедшие обучение в Школе (беременность протекала осложнённая токсикозом первой половины беременности, невынашиванием, отёками, преэклампсией).

**Прекрасен опыт материнства,
Быть мамой женщине дано,
Любви и мудрости единство
В её душе заключено**

**Она заботой согревает Своё любимое
И даже в мыслях охраняет,
Порой забыв и про себя**



**В её глазах увидишь счастье, И сердце
вдруг на миг замрёт, Когда кровинушка
родная Своими ножками пойдёт.**

**Всю нежность, ласку отдавая, И не щадя
душевных сил, Она ребёнка опекает
И украшает его мир.**



Спасибо за внимание!

