# 

# Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж» Управления делами Президента Российской Федерации

# Проект на тему:

# «Школа материнства»

# Предмет: «Основы профилактики»

# Специальность : 34.02.01 Сестринское дело

# Выполнила: студентка группы 2 «К»

# Бабич Мария

# Преподаватель: Комиссарова

# Ольга Евгеньевна

# Москва - 2025

# Содержание

# Стр.

[Введение 3](#_Toc1)

1. [Общие сведения о школе материнства 5](#_Toc2)

1.1 [История возникновения и развития концепции 5](#_Toc3)

1.2 [Цели и задачи школ материнства 6](#_Toc4)

1.3 [Форматы и методы обучения 7](#_Toc5)

2. Практическая направленность школы материнства ………………………9

2.1 [Подготовка к родам и послеродовому периоду 9](#_Toc7)

2.2 [Психологическая поддержка и эмоциональное здоровье 10](#_Toc8)

2.3 [Физическое здоровье и уход за новорожденным 12](#_Toc9)

[3.](#_Toc15) Факторы благоприятного материнства …………………………………...14

3.1 [Совместные занятия и их влияние на отношения 14](#_Toc16)

3.2 [Поддержка от партнеров и семьи 15](#_Toc17)

[3.3.](#_Toc18) Эмоциональные аспкты материнства …………………… ……………16

3.4 [Здоровое питание и образ жизни 17](#_Toc20)

3.5 Здоровье будущего малыша 18

4. Организация обучения в женской консультации 19

[Заключение 22](#_Toc22)

[Список литературы 23](#_Toc23)

Приложение 24

# 

# Введение

Удивительный период в жизни женщины – это беременность, время ожидания появления ребенка на свет. Она чувствует, что с ее телом и душой происходят огромные изменения: они могут показаться ей неожиданными и пугающими. Но именно период беременности определяет здоровье, склонности и успешность ребенка, его взаимоотношения с матерью и отцом, а значит, и с окружающим его миром.

Многим будущим мамам необходима помощь и поддержка в эти месяцы.  Некоторые из них чувствуют себя растерянными и испуганными, ожидая момент родов с непреодолимым страхом.

Школа материнства представляет собой важный институт поддержки будущих и настоящих матерей. В условиях современного мира, где женщины часто сталкиваются с недостатком времени и информации, такие школы становятся значимым ресурсом для подготовки к материнству. Они помогают женщинам осваивать необходимые навыки и знания, которые способствуют более уверенной адаптации к новой роли.

Актуальность темы обусловлена также тем, что школы материнства оказывают положительное влияние на здоровье и благополучие как матерей, так и их детей. В условиях роста осведомленности о важности раннего развития ребенка и поддержания здоровья матери, такие школы играют ключевую роль в формировании основ благополучной семьи.

Цель данного проекта: проанализировать значимость школ материнства для подготовки женщин к материнству, их влияние на развитие ребенка и семейные отношения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) изучить историю возникновения и развития концепции школ материнства,

2) изучить цели и задачи их деятельности,

3) исследовать методы и форматы обучения, применяемые в этих школах.

В работе используется аналитический подход, основанный на изучении существующей литературы, статистических данных и проведенных исследований, что позволяет получить комплексное представление о роли школ материнства в современном обществе.

В обществе, литературе, интернете много различной информации и мифов по поводу течения беременности и родов. Необходимо разобраться в потоке этой информации. Каждой семье важно получить грамотные, понятные ответы на волнующие вопросы, связанные с рождением и воспитанием ребенка

# 1. Общие сведения о школе материнства

## 1.1. История возникновения и развития концепции

Концепция школы материнства зародилась в начале XX века в Европе. Первые учреждения были созданы для систематизации знаний о беременности, родах и уходе за младенцем, предоставляя женщинам возможность получить структурированную информацию и навыки, которые ранее передавались преимущественно в рамках семейных традиций.

Основной целью этих школ стало снижение уровня детской смертности и улучшение здоровья матерей, что стало особенно актуальным в условиях индустриализации и урбанизации. Современные исследования указывают на то, что женщинам присущи такие личностные характеристики, как независимость, успешность и потребность в социальной самореализации. Эти факторы могут негативно сказываться на их готовности к материнству. Существует необходимость в образовательных инициативах, таких как школы материнства.

В 1960-х годах в США началось активное развитие программ подготовки к родам, что стало важным этапом эволюции школ материнства. Одной из наиболее известных методик стал метод Ламаза, который получил широкую популярность благодаря акценту на естественные роды и участие партнера. Эти программы способствовали развитию персонализированного подхода к обучению, учитывающего индивидуальные потребности каждой женщины. С течением времени такие методики распространились по всему миру, став основой для современных школ материнства.

Сегодня школы материнства функционируют более чем в 50 странах мира, предлагая разнообразные форматы обучения. Развитие технологий способствовало появлению онлайн-курсов, что делает обучение доступным для женщин из различных регионов. Индивидуальные консультации и специализированные программы учитывают уникальные потребности каждой семьи. Материнство исследуется в рамках различных наук, таких как психология, социология и педагогика, каждая из которых рассматривает его с разных сторон. Современные школы материнства представляют собой динамично развивающийся институт, который адаптируется к требованиям времени и нуждам будущих матерей.

## 1.2 Цели и задачи школ материнства

Школа материнства входит в стандарт оказания акушерской помощи женщинам во время беременности и организуется в женской консультации с целью проведения психофизио-профилактической подготовки беременных женщин к родам. На занятиях женщин информируют о происходящих во время беременности изменениях в её организме, рассказывают о факторах, влияющих на неё и развитие плода.

Основная цель школ материнства заключается в подготовке женщин к осознанному и ответственному материнству. Эти учреждения предоставляют будущим матерям знания и навыки, необходимые для ухода за ребенком, а также для поддержания собственного здоровья и благополучия. Обучение в таких школах способствует более глубокому пониманию физиологических и психологических аспектов беременности, родов и послеродового периода.

Школа материнства нацелена на обучение женщин основам ухода за детьми и психологии материнства, что в свою очередь повышает уровень знаний и навыков будущих матерей. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, обучение матерей в специализированных школах улучшает навыки ухода за ребенком на 85%, что подчеркивает значимость этих образовательных программ.

Ключевыми задачами школ материнства являются:

1) информирование будущих матерей о психологических и физических особенностях беременности, родов, послеродового периода;

2) обучение будущих матерей правильной организации ухода за новорожденным, обеспечение его безопасности и здоровья

3) формирование эмоциональной связи с ребенком.

Важной частью подготовки является информирование женщин о методах профилактики и управления стрессом, что способствует сохранению их психического здоровья. Исследования, проведенные в Германии в 2020 году, показали, что женщины, посещавшие школы материнства, реже сталкивались с послеродовой депрессией, что подчеркивает значимость таких программ. В рамках курса школ материнства рассматриваются вопросы о том, как начинаются роды, что такое предвестники, а также когда и как ехать в роддом.

Школы материнства играют важную роль в оказании психологической поддержки женщинам в период беременности и после родов. Эти учреждения помогают будущим матерям справляться с тревогами и страхами, связанными с материнством, а также создают пространство для общения и обмена опытом с другими женщинами.

В России первые школы материнства появились в начале 2000-х годов и стали частью государственной программы по поддержке материнства и детства, что свидетельствует о признании их значимости на государственном уровне.

## 1.3 Форматы и методы обучения

Школы материнства предоставляют разнообразные форматы обучения, чтобы удовлетворить потребности различных групп женщин. В современных условиях наиболее распространены очные занятия, которые позволяют будущим матерям лично взаимодействовать с преподавателями и другими участницами. Такие занятия часто проводятся в медицинских учреждениях или специализированных центрах. Также популярны онлайн-курсы, которые обеспечивают удобный доступ к образовательным материалам для женщин, находящихся в удаленных регионах или имеющих ограниченное время.

Согласно данным, в 2020 году в России было зарегистрировано более 1500 школ материнства, работающих в различных форматах, что свидетельствует о широком распространении и доступности таких программ.

Методы взаимодействия в школах материнства направлены на создание комфортной и поддерживающей атмосферы для участниц. К числу этих методов относятся лекции, предоставляющие теоретические знания, а также практические занятия, на которых женщины осваивают навыки ухода за младенцами. Интерактивные подходы, такие как ролевые игры и симуляции, играют важную роль, так как помогают участницам лучше понять ситуации, с которыми они могут столкнуться в будущем.

Наблюдения показывают, что участницы встреч с матерями проявляют готовность к живому обмену мнениями и эмоциональную отзывчивость на содержание предложенных материалов. Кроме того, исследования указывают на то, что применение таких методов способствует повышению запоминания информации на 40%, что подчеркивает их значимость в образовательном процессе.

Инновации играют важную роль в развитии образовательных программ для будущих матерей. В последние годы активно используются цифровые технологии, включая мобильные приложения и онлайн-платформы, которые предоставляют доступ к образовательным материалам в любое время. Согласно данным ООН, использование цифровых технологий в образовательных программах для матерей увеличилось на 70% за последние пять лет. Это позволяет сделать обучение более гибким и доступным, а также адаптированным к индивидуальным потребностям каждой женщины. Кроме того, внедряются новые методы, такие как виртуальная реальность, для симуляции родов и ухода за младенцем, что помогает участницам лучше подготовиться к реальным ситуациям.

## 2. Практическая направленность школы материнства

## 2.1 Подготовка к родам и послеродовому периоду

Теоретическая подготовка к родам является основой для успешного прохождения этого важного этапа в жизни женщины. В школах материнства женщины узнают о физиологических процессах, происходящих в их организме во время беременности и родов, что помогает им лучше понимать своё состояние и готовиться к предстоящему событию. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, женщины, прошедшие курсы подготовки к родам, на 30% реже сталкиваются с осложнениями во время родов, что подчеркивает важность получения теоретических знаний.

Техники дыхания и расслабления играют ключевую роль в процессе родов, помогая женщине справляться с болью и напряжением. В школах материнства будущим матерям преподают различные методики дыхания, которые способствуют облегчению родового процесса. Также изучаются техники расслабления, такие как массаж и медитация, что помогает снизить уровень стресса. В России программы подготовки к родам включают обучение техникам дыхания и массажу, что помогает снизить болевые ощущения.

Практические занятия по уходу за новорождённым являются важной частью подготовки в школах материнства. Женщины учатся правильно держать, купать и пеленать младенцев, а также получают базовые знания о кормлении и уходе за кожей ребёнка. Эти навыки способствуют повышению уверенности матерей в первые дни после рождения ребёнка. Исследования показывают, что занятия в «Школе материнства» значительно улучшают уровень знаний женщин о грудном вскармливании и уходе за детьми. Кроме того, матери, прошедшие обучение в таких школах, быстрее адаптируются к новым условиям, связанным с уходом за новорождённым.

Психологическая подготовка к материнству нацелена на снижение уровня тревожности и обеспечение эмоциональной стабильности будущей матери. В школах материнства женщины учатся справляться с переживаниями, связанными с предстоящими родами, и готовятся к изменениям в своей жизни. По данным исследований, более 80% женщин, посещавших такие школы, отмечают снижение уровня тревожности перед родами, что подчеркивает важность психологической поддержки. При этом тревога у беременной женщины увеличивают риск эмоциональных и саморегуляционных трудностей у детей. Таким образом, подготовка будущих матерей не только способствует их собственному эмоциональному благополучию, но и может оказать положительное влияние на развитие их детей.

Информирование о послеродовом восстановлении является важным аспектом подготовки в школах материнства. Женщины узнают о физиологических изменениях, происходящих в их организме после родов, а также о методах восстановления. Это включает рекомендации по физическим упражнениям, правильному питанию и уходу за собой. В 2020 году в Европе около 70% беременных женщин посещали курсы подготовки к родам, что подчеркивает актуальность и востребованность таких знаний.

## 2.2 Психологическая поддержка и эмоциональное здоровье

Психологическая поддержка играет ключевую роль в адаптации женщины к материнству, охватывая не только физические изменения, но и значительные эмоциональные и социальные трансформации. Психологическая готовность к материнству отражает подготовленность психики женщины к этой деятельности и имеет эволюционный, социальный и личностно-экзистенциальный смысл.

В школах материнства особое внимание уделяется созданию благоприятной атмосферы, где будущие матери могут делиться своими переживаниями и получать профессиональную помощь. Исследования Всемирной организации здравоохранения показывают, что около 10% беременных женщин и 13% женщин после родов сталкиваются с депрессией, что подчеркивает важность психологической подготовки и поддержки в этот период.

Эмоциональное здоровье матери напрямую влияет на её способность справляться с вызовами, связанными с воспитанием ребёнка. В школах материнства уделяется внимание обучению женщин навыкам управления стрессом, что помогает им сохранять эмоциональное равновесие. Исследования показывают, что женщины, прошедшие курсы подготовки к материнству, реже сталкиваются с послеродовой депрессией, что способствует более гармоничным отношениям с ребёнком и окружающими.

Школы материнства предлагают разнообразные методы и техники для эмоциональной подготовки женщин к материнству. Среди них можно выделить групповые занятия, на которых будущие матери общаются с другими женщинами, находящимися в аналогичной ситуации, а также индивидуальные консультации с психологами. Программа "Мама рядом", реализуемая в ряде регионов России, включает обучение методам релаксации и практикам осознанности, что способствует снижению тревожности и стресса у будущих матерей. Отечественные психологи Н. В. Боровикова и С. А. Федоренко отмечают важность создания системы психологической и психотерапевтической работы с беременными, основываясь на социально-психологическом анализе личностного развития женщины в этот период. Это подчеркивает значимость комплексного подхода в подготовке женщин к материнству, который учитывает как эмоциональные, так и социальные аспекты их жизни.

Программы психологической подготовки в школах материнства показывают высокую эффективность. Так, в России более 80% таких школ включают в свои программы занятия по психологической подготовке. Примером успешной реализации является программа "Мама рядом", которая помогает женщинам снизить уровень тревожности и улучшить эмоциональное состояние. Такие инициативы способствуют созданию устойчивой базы для успешного материнства и укрепления семейных отношений.

## 2.3 Физическое здоровье и уход за новорожденным

Физическое здоровье матери после родов играет ключевую роль в её способности заботиться о новорожденном. Период восстановления после родов требует особого внимания, так как организм женщины переживает значительные изменения. В школах материнства будущие матери получают информацию о том, как правильно организовать восстановление, включая советы по питанию, режиму сна и физической активности. Согласно исследованиям, женщины, которые занимаются восстановительной гимнастикой, быстрее возвращаются к нормальному физическому состоянию, что положительно сказывается на их общем самочувствии.

Уход за новорожденным требует от родителей определённых знаний и навыков. В школах материнства акцент делается на обучении матерей правильным методам купания, кормления и переодевания младенца. Педиатры советуют начинать массаж и гимнастику для новорожденных с первых недель жизни, что способствует их физическому развитию. Освоение этих навыков в условиях школы материнства помогает матерям чувствовать себя более уверенно и грамотно подходить к уходу за ребёнком.

Питание матери и ребёнка в послеродовой период является важным аспектом здоровья. В школах материнства женщины узнают о принципах здорового питания, которые помогают восстановить силы после родов и обеспечивают младенца всеми необходимыми веществами через грудное молоко. Согласно исследованиям, грудное вскармливание снижает риск инфекционных заболеваний у младенцев на 33%, что подчеркивает важность обучения этому процессу. Кроме того, матери получают рекомендации по введению прикорма и поддержанию баланса в своём рационе.

Профилактика заболеваний у новорожденных начинается с первых дней жизни. В школах материнства обучают распознавать признаки возможных проблем со здоровьем и своевременно обращаться за медицинской помощью. Обсуждаются вопросы вакцинации и соблюдения санитарных норм, что помогает родителям снизить риск заболеваний и обеспечить ребенку здоровое начало жизни.

Обучение методам закаливания и укрепления иммунитета младенца также представляет собой важный аспект. Формирование безопасного поведения у детей начинается с знакомства с бытовыми источниками опасности и необходимыми действиями в случае угрозы. Это знание позволяет родителям заботиться не только о здоровье, но и о безопасности своих детей в повседневной жизни.

Физическая активность играет важную роль в восстановлении женского организма после родов. В школах материнства предлагают программы, включающие специальные упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна, улучшение осанки и общего тонуса тела. Эти занятия помогают снизить уровень стресса и усталости, что особенно важно в первые месяцы после рождения ребёнка. Статистика показывает, что регулярные занятия физической активностью способствуют более быстрому восстановлению и улучшению качества жизни матерей.

## 

## 3. Факторы благоприятного материнства

## 3.1 Совместные занятия и их влияние на отношения

Совместные занятия в школах материнства играют значительную роль в укреплении семейных уз. Они создают пространство для взаимодействия между партнёрами, где они могут лучше понять друг друга и научиться работать в команде. Например, как показали исследования 2019 года, участие родителей в образовательных программах увеличивает уровень семейной удовлетворённости на 25%. Это объясняется тем, что такие занятия способствуют улучшению коммуникации и взаимопонимания между супругами, что положительно сказывается на отношениях в семье.

Психологические аспекты совместного обучения в школах материнства включают развитие эмпатии и взаимной поддержки между супругами. Обучение в группе позволяет участникам делиться своими переживаниями и опытом, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. Исследования показывают, что такие занятия способствуют снижению уровня конфликтов в семьях, посещающих программы совместного обучения. Это связано с тем, что партнёры начинают лучше понимать друг друга и совместно преодолевать трудности, связанные с материнством.

Практические навыки, приобретённые в школах материнства, оказывают значительное влияние на семейную жизнь. Супруги учатся совместному уходу за ребёнком, планированию семейного времени и распределению обязанностей, что способствует гармонизации отношений и укреплению партнёрства. Занятия в этих школах направлены на обучение супругов совместным практическим навыкам, что помогает им лучше справляться с новыми обязанностями. Исследования подтверждают, что участие в школе материнства улучшает семейные отношения и повышает уровень доверия между родителями и детьми.

## 3.2 Поддержка от партнеров и семьи

Поддержка партнёра играет ключевую роль в процессе подготовки женщины к материнству. В школах материнства особое внимание уделяется вовлечению отцов в образовательный процесс. Это позволяет мужчинам лучше понять потребности будущей матери и осознать свою роль в воспитании ребёнка. Согласно исследованию, проведённому в 2019 году в США, женщины, получающие активную поддержку от партнёров во время беременности, на 25% реже испытывают послеродовую депрессию. Участие партнёра не только способствует эмоциональному благополучию женщины, но и укрепляет семейные отношения.

Поддержка со стороны семьи оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние будущей матери. Вовлечённость близких помогает снизить уровень стресса и тревожности, что особенно важно в период беременности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, эмоциональная поддержка от близких в этот период способствует снижению уровня стресса у будущих матерей на 40%. В школах материнства подчеркивается важность создания благоприятной атмосферы в семье, что способствует гармоничному протеканию беременности и укреплению семейных связей.

Совместное участие членов семьи в образовательных программах школ материнства способствует улучшению взаимодействия и укреплению семейных связей. Такие занятия позволяют всем участникам лучше понять свои роли в процессе воспитания ребёнка и научиться совместно решать возникающие задачи. В 2021 году в Великобритании было проведено исследование, которое показало, что участие членов семьи в курсах по уходу за ребёнком увеличивает уровень удовлетворённости семейной жизнью на 30%. Это подтверждает важность совместного обучения для создания гармоничной семейной атмосферы.

## 3.3 Эмоциональные аспекты материнства

Психология материнства представляет собой важную область знаний, которая помогает будущим матерям осознавать и понимать свои эмоциональные состояния и реакции в период беременности и после родов. Это понимание позволяет женщинам лучше адаптироваться к новому этапу жизни и справляться с возникающими вызовами. Согласно исследованию 2020 года, около 70% будущих матерей сталкиваются с повышенной тревожностью, что подчеркивает необходимость специальной психологической подготовки. Курсы в школах материнства включают занятия, направленные на развитие осознанности, что помогает женщинам справляться с эмоциональными трудностями и снижать уровень стресса.

Эмоциональные аспекты материнства охватывают широкий спектр переживаний, связанных с ожиданием и рождением ребенка. Для многих женщин этот период сопровождается как положительными эмоциями, так и стрессом, вызванным изменениями в жизни. В это время важно учитывать психологические особенности женщин, так как они влияют на формирование привязанности между матерью и ребенком.

Значение эмоциональной подготовки становится особенно очевидным, поскольку практики осознанности, включенные в программы школ материнства, могут снижать уровень стресса у женщин на 30%. Эти методики помогают будущим матерям научиться управлять своими эмоциями, что в свою очередь способствует предотвращению развития послеродовой депрессии.

Материнство оказывает значительное влияние на психическое здоровье женщин, являясь как источником радости, так и причиной повышенной уязвимости к психическим расстройствам. Беременные женщины испытывают стресс из-за гормональных и физиологических изменений, что может негативно сказаться на их состоянии и здоровье будущих детей. Поддержка психического здоровья матерей становится ключевым аспектом программ школ материнства. Согласно отчету ВОЗ, такие программы снижают вероятность послеродовой депрессии на 20%, предоставляя женщинам инструменты для управления стрессом и создавая благоприятную эмоциональную атмосферу.

## 

## 3.4 Здоровое питание и образ жизни

Сбалансированное питание в период беременности играет ключевую роль в обеспечении здоровья как матери, так и ребенка. Питание будущей матери должно быть разнообразным и содержать необходимые питательные вещества, включая белки, витамины, минералы и жирные кислоты. Согласно данным ВОЗ, правильное питание снижает риск осложнений на 20%, что подчёркивает его важность для благополучного протекания беременности. В школах материнства уделяется особое внимание обучению женщин принципам здорового питания, чтобы они могли составлять рацион, максимально удовлетворяющий потребности организма в этот важный период.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья беременных женщин. Умеренные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание или йога, способствуют улучшению кровообращения, снижению уровня стресса и поддержанию нормального веса. Исследования Гарвардского университета показывают, что такие занятия снижают риск развития гестационного диабета на 30%. Школы материнства предлагают специальные программы упражнений, адаптированные для беременных, что помогает женщинам чувствовать себя более уверенно и комфортно в этот период.

Формирование здоровых привычек в семье играет ключевую роль в укреплении здоровья всех её членов. Привычки, заложенные в период беременности, такие как правильное питание, регулярная физическая активность и отказ от вредных привычек, оказывают значительное влияние на детей.

Курсы в школах материнства обучают будущих матерей основам формирования здорового образа жизни, что создает прочную основу для гармоничного развития всей семьи.

## 3.5. Здоровье будущего малыша

Гигиена и уход за младенцем играют важнейшую роль в обеспечении его здоровья и благополучия. Регулярное купание, смена подгузников и поддержание чистоты кожи помогают предотвратить развитие инфекционных заболеваний. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, такие меры значительно снижают риск распространения инфекций, что делает обучение этим навыкам особенно важным для молодых матерей.

Правильное питание младенца является основой его физического и умственного развития. Грудное вскармливание, как утверждает Американская академия педиатрии, способствует укреплению иммунной системы ребенка и снижает вероятность возникновения аллергий. Школы материнства уделяют особое внимание обучению матерей техникам грудного вскармливания и составлению правильного рациона.

Сон и соблюдение режима дня являются ключевыми элементами здорового развития младенца. Исследования показывают, что дети, чей режим сна выстроен с младенчества, демонстрируют лучшие когнитивные способности в будущем. В школах материнства будущим родителям объясняют, как организовать режим сна своего ребенка, чтобы обеспечить его гармоничное развитие.

Профилактика заболеваний в раннем возрасте играет ключевую роль в предотвращении серьезных проблем со здоровьем в будущем. Вакцинация и регулярные осмотры у педиатра предотвращают до двух миллионов смертей ежегодно. Особенно важно учитывать, что первый триместр беременности является особенно уязвимым периодом, когда происходит нейрогенез и формируются синаптические связи в конечном мозге. В связи с этим курсы в школах материнства обучают матерей основам профилактики заболеваний и акцентируют внимание на важности своевременной вакцинации.

Эмоциональный контакт между матерью и ребенком играет ключевую роль в его развитии. Прикосновения, зрительный контакт и ласковые слова способствуют формированию привязанности и эмоционального благополучия младенца. Исследования в области психологии развития показывают, что такие элементы ухода создают основу для здоровых отношений в будущем. Поэтому психологическая готовность к материнству понимается как исторически и онтогенетически сложившаяся функциональная система, обладающая структурой и логикой развития, существующая как в потенциальной, так и актуальной форме. Таким образом, эмоциональная связь между матерью и ребенком не только влияет на непосредственное взаимодействие, но и закладывает фундамент для будущих отношений, что подчеркивает важность комплексного подхода к процессу воспитания.

**4. Организация обучения в женской консультации**

**(на примере женской консультации г.Красногорска)**

**«Мы приглашаем на занятие будущих мам и пап. Развеем ваши страхи по поводу родов, расскажем о том, когда нужно ехать в роддом, что взять с собой, как настроиться. Вы узнаете о течении родов, о том, когда показано кесарево сечение, о возможностях обезболивания»,** — сообщает Рустем Наилевич Ибрагимов, заместитель главного врача по акушерско-гинекологической помощи роддома Красногорской больницы.

Он отмечает, что для психологического комфорта рожениц важно заранее познакомиться с людьми, которые помогут малышу появиться на свет, и обсудить с ними все аспекты этого важнейшего события

В Красногорске организованы Школы будущих родителей на базе женской консультации. Их проводит команда специалистов: акушеров-гинекологов, психологов, педиатров. На занятиях врачи рассказывают, как подготовиться к беременности, родам, наладить и пролонгировать грудное вскармливание, ухаживать за новорожденным. Будущим родителям полезно знать, при каких состояниях малыша стоит вызывать врача, а с какими они могут справиться сами.

Важно, что школу посещают не только беременные женщины, но и их мужья - будущие папы. Занятия с папами пользуются большой популярностью. Здесь мы делаем упор на совместные – партнерские роды. Это очень важно, потому что формируется родительский импритинг. На этих школах рассказываем, как проходят сами роды, как подготовиться психологически. Как важен первый контакт – выкладывание на живот мамы, прикосновение папы.

Инструктор по лечебной физкультуре организует групповые занятия с женщинами, знакомит с упражнениями, направленными на укрепление мышц живота и промежности, элементами послеродовой гимнастики. (Приложение 1).

Врач и акушерка проводят подготовку беременных женщин к родам, обучают правилам и технике дыхания, самообезболиванию, педиатр рассказывает об уходе за новорожденным в первые дни после его рождения.

Психологом организуются специальные занятия по решению семейных проблем, связанных с беременностью. Социальный работник и юрист объясняют женщинам их права и социальные гарантии, связанные как с беременностью, так и после рождения ребенка.

Подготовка беременной и ее семьи к рождению ребенка осуществляется в соответствии с современными требованиями. Занятия в школе проводятся по единой программе, рекомендованной министерством здравоохранения России. При этом используются демонстрационные материалы, наглядные пособия, технические средства и предметы ухода за ребенком.

Подготовка к родам и материнству проводится как индивидуально, так и в группах.

Эффективной формой занятий является семейная подготовка к рождению ребенка, направленная на привлечение членов семьи к активному участию в дородовой подготовке. Партнерство во время родов и в послеродовом периоде способствует изменению образа жизни беременной и ее семьи, ориентирует будущих родителей на рождение желанного ребенка.

Метод физиопсихопрофилактической подготовки беременных к рождению ребенка показан всем беременным, особенно группам высокого риска. Противопоказаний к использованию данного метода нет.

Посещать «Школу материнства» следует с момента постановки на учёт. Информация о месте, времени занятий и специалистах школы материнства располагается рядом с регистратурой женской консультации. Более подробную информацию можно получить у участкового акушер-гинеколога женской консультации.

Беременным рекомендуют приходить на занятия вместе с будущими папами. Во-первых, потому что рождение ребенка – семейное дело и ответственность лежит на обоих супругах. Во-вторых, потому что уязвимой и ранимой будущей маме совершенно необходима поддержка самого близкого человека.

Для будущих мам проводятся экскурсии по роддому. Женщинам показывают отделения, кабинеты диагностики, предродовые и послеродовые палаты, боксы, происходит знакомство с персоналом. Все это способствует эмоциональному равновесию, снижению тревожности. Рекламные щиты на Волоколамском шоссе приглашают будущих мам в Красногорский роддом.

«Говорят счастье нельзя измерить и взвесить, но у акушеров получается…»

# 

# Заключение

В ходе работы над проектом были рассмотрены различные аспекты школы материнства, начиная от её исторического развития и целей до методов обучения и их влияния на женщин, детей и семейные отношения. Были выделены ключевые темы, охватываемые в курсах, и их значимость для успешного материнства.

Удивительный период в жизни женщины –беременность, время ожидания появления ребенка на свет. Она чувствует, что с ее телом и душой происходят огромные изменения: они могут показаться ей неожиданными и пугающими. Но именно период беременности определяет здоровье, склонности и успешность ребенка, его взаимоотношения с матерью и отцом, а значит, и с окружающим его миром.

 Многим будущим мамам необходима помощь и поддержка в эти месяцы.  Некоторые из них чувствуют себя растерянными и испуганными, ожидая момент родов с непреодолимым страхом.

Школы материнства играют важную роль в подготовке женщин к материнству, обеспечивая их необходимыми знаниями и навыками. Эти учреждения способствуют улучшению физического и эмоционального здоровья матерей, укреплению семейных связей и созданию благоприятной среды для развития детей. Их деятельность оказывает положительное влияние не только на женщин, но и на общество в целом.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение эффективности различных подходов в обучении будущих матерей, а также на разработку новых методик, учитывающих современные вызовы и потребности. Важным направлением также является изучение влияния цифровых технологий на доступность и качество программ обучения.

# Список используемой литературы

1. Акарачкова Е.С., Артеменко А.Р., Беляев А.А. и др. Материнский стресс и здоровье ребенка в краткосрочной и долгосрочной перспективе // РМЖ. Медицинское обозрение. — 2019.
2. Илларионова И.В., Астафьева А.П. Ценностное отношение к материнству у студентов высшей школы // Издательский дом «Среда».
3. http://scipro.ru/wp-content/uploads/2017/04/edution\_31.03.2017.pdf#page=89
4. https://p17-spb.ru/wp-content/uploads/2025/03/raspisanie-shkoly-materinstva-zhk-9-mart-aprel.pdf
5. Миколенко И. Н. Беременность как социально-психологический феномен детоцентрации , - Сургут: Сургутский государственный педагогический университет.
6. Скоромная Ю. Е. Субъективная готовность к материнству как психологический феномен: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Москва, 2006. — 24 с.

Приложение 1.

**Методические рекомендации по проведению занятий в**

**«Школе материнства» в женской консультации**

Методические рекомендации предназначены для медицинских работников женских консультаций, занимающихся организацией школ материнства и проводящих обучение беременных. Школа материнства входит в стандарт оказания акушерской помощи женщинам во время беременности и организуется в женской консультации с целью проведения психопрофилактической подготовки беременных женщин к родам и подготовку семье к рождению ребенка, она является формой санитарно-просветительной работы, проводимой по специальной программе.

В настоящее время сведения, получаемые беременными на форумах в интернете, от подруг и родственников, часто бывают недостоверными. Информация на занятиях в «школе материнства» от медицинских работников (акушеры-гинекологи, специально обученные акушерки, педиатр, медицинская сестра детской поликлиники, инструктор ЛФК, психолог, специалистов других служб (социальный работник, юрист) считается обоснованной и с научной точки зрения правильной. к тому же беременная испытывает большое доверие к медицинским работникам.

Организация работы «школы материнства» в учреждении строится на основе соответствующих нормативно-правовых документов Российской Федерации, приказов и распоряжений Министерства здравоохранения,

**Каким должен быть и что должен уметь преподаватель**

• Обладать коммуникативными качествами, работать в команде

• Уметь общаться с беременными и членами ее семьи

• Правильно подбирать и сочетать методы обучения

• Уметь мотивировать беременную к обучению

• Учитывать особенности характера каждого присутствующего на занятии и не оставлять никого вне поля своего внимания

• Помогать беременной в выборе правильного решения, не критикуя за неправильные действия

• Повышать качество жизни беременной, снижая ее психоэмоциональное напряжение

• Иметь чувство такта, своевременно разряжая создавшуюся напряженную обстановку

• Помогать беременным в понимании излагаемого материала

• Знать излагаемый материал, быть профессионалом в этой области, уметь провести групповое занятие и индивидуальную консультацию

• Совершенствовать свои профессиональные качества, периодически оценивая и дополняя методику преподавания и проведения занятий.

**Темы занятий в I триместре беременности**

(проводится не менее 2-х занятий)

**1-е занятие**

1. Физиологические изменения в организме женщины, периоды беременности.

2. Роль плаценты и амниотических вод.

3. Развитие плода по месяцам беременности, его реакции на внешние раздражители.

4. Рациональное питание.

**Продолжительность** 1 час.

**Цель занятия**: дать информацию о беременности и развитие внутриутробного плода.

**После занятий беременные будут знать:**

• Какие изменения происходят в организме беременной женщины

• Причину повышенной психоэмоциональной лабильности, изжоги, запоров и пр.

• Как развивается плод и меры для сохранения его здоровья

• Как рационально питаться, значение витаминов, макро- и микроэлементов в профилактике заболеваний внутриутробного плода.

• Для чего измеряют давление.

• Сколько можно прибавить в весе за неделю, месяц, беременность Должны уметь:

• Рационально питаться

• Строить и выполнять режим дня

• Измерять артериальное давление

• Контролировать диурез

**2-е занятие**

1. Влияние алкоголя, курения, наркотических и токсических веществ на здоровье плода.

2. Влияние неблагоприятных факторов на плод (производственных, инфекционных, лекарственных, радиационных и др.).

3. Рекомендации по режиму труда, в т.ч. домашней работы и отдыха.

4. Личная гигиена

5. Половая жизнь.

6. Необходимость выполнения медицинского обследования во время беременности.

7. Обучение беременных тестам для оценки развития беременности и состояния плода.

8. Обучение комплексу физических упражнений.

**Продолжительность** 1 час.

**Цель занятия**: дать информацию о влиянии образа жизни и факторов внешней среды на беременность и здоровье внутриутробного плода, обучение комплексу физических упражнений, контроль за водным режимом, весом.

**После занятий беременные будут знать**:

• Что такое здоровый образ жизни

• Какое вредное влияние на плод оказывает употребление алкоголя и курение

• Какой надо соблюдать режим дня

• Профессиональные вредности

• Какие и для чего проводят медицинские исследования во время беременности

• Комплекс физических упражнений

**Должны уметь:**

• Вести здоровый образ жизни

• Соблюдать режим дня

• Выполнять комплекс физических упражнений

• Контролировать вес

**Темы занятий в III триместре беременности**

(проводится не менее 4 занятий)

**Занятие 1**. (При необходимости, можно провести 2 занятия).

1. Календарные сроки наступления родов

2. Подготовка к поступлению в родильный дом

3. I, II и III периоды родов, их продолжительность

4. Приемы обезболивания родов

5. Партнерские роды

6. Аутотренинг и точечный самомассаж для укрепления психоэмоционального состояния в родах.

**Продолжительность** 1 час.

(Занятие при возможности и желании участников, проводится совместно с будущими отцами)

**Цель занятия**: дать информацию о сроках наступления родов, подготовки к по в родильный дом, предвестниках и периодах родов, партнерских родах, аутотренинге.

**После занятий беременные будут знать:**

• Специализацию родильных домов

• Что такое предвестники, схватки и потуги

• Сколько времени продолжаются роды

• Приемы аутотренинга

**Должны владеть:**

• Приемом обезболивания в родах

• Техникой дыхания

• Уметь выбрать позу во время родов, тужиться

**Занятие 2.**

1. Совместное пребывание с новорожденным

2. Грудное вскармливание

3. Послеродовая гигиена, уход за швами

4. Питание и соблюдение водного режима

5. Гимнастика в послеродовом периоде

6. Послеродовая контрацепция

**Продолжительность** 1 час

**Цель занятия**: Представление информации о совместном пребывании с новорожденным, об инволюции (обратном развитии) матки, гигиене послеродового периода, лактации, водном режиме и питании, уходу за швами, послеродовой гимнастике и контрацепции

**После занятий беременные будут знать:**

• Правила ухода за новорожденным

• Принципы грудного вскармливания

• Питьевой режим и режим питания

• Гигиену послеродового периода

**Должны уметь:**

• Кормить и ухаживать за новорожденным

• Выполнять послеродовую гимнастику

**Занятие 3**. (проводят медицинские работники детской поликлиники)

1. Подготовка и гигиена «уголка» ребенка в семье

2. Анатомо-физиологические особенности новорожденного.

3. Грудное вскармливание. Техника прикладывания ребенка к груди.

4. Правила ухода за ребенком. Туалет ребенка.

5. Профилактические прививки

6. Домашняя аптечка.

**Продолжительность** 1 час.

**Цель занятия**: дать информацию по созданию дома условий для новорожденного, рассказать о физиологических особенностях и уходе за новорожденным, грудном вскармливании, профилактических прививках, составе детской аптечки.

**После занятий беременные будут знать:**

• Как организовать «уголок» для новорожденного

• Физиологические особенности новорожденного

• Транзиторные (проходящие) состояния

• Преимущество грудного вскармливания

• Необходимость профилактических прививок

• Состав детской аптечки

**Должны уметь:**

• Ухаживать за грудным ребенком

• Знать технику грудного вскармливания

**Занятие 4.**

1. Законодательные права материнства, социальные гарантии беременным и молодым родителям.

2. Особенности психоэмоционального состояния беременной.

3. Роль семьи в психологической и физической поддержке женщины во время беременности, родов и после рождения ребенка.

4. Консультирование и оказание социальной помощи женщинам, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, испытывающих физическое и психическое насилие.

**Продолжительность** 1 час.

**Цель занятия**: оказать психологическую помощь, показать элементы и провести аутотренинг, дать информацию по правовым и социальным вопросам.

**После занятий беременные будут знать:**

• Права и социальные гарантии государства

• Элементы аутотренинга

• Социальные институты, где можно получить помощь

**Должны уметь:**

• Применять аутотренинг и для укрепления психоэмоционального состояния в родах

• Применять законные права при решении социальных вопросов









