

Как подготовиться к родам и где найти школу подготовки к родам

Школа материнства — это не только образование, но и важная психологическая поддержка. Зачастую главное, что мешает будущей матери — тревога. Медики дают ей понять, что она не одна и что её всегда поддержат.

Школа материнства — своеобразный клуб, который помогает более комфортно пройти переходное состояние к будущему материнству.

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.

К посещению «школы материнства» приглашаются все женщины с I триместра беременности, желательно вместе с будущими отцами. Занятия в школе материнства для удобства разделены на 2 цикла. Первый цикл занятий проводится в начале беременности, во время 2-3 явке беременной в женскую консультацию, 2-й цикл — на 28-30 неделе беременности, при подготовке к родам.

Занятия в школе проводятся в соответствии тематического плана последовательно в подготовке беременных к родам и уходу за новорожденным.

На занятиях создается благоприятная доверительная атмосфера с фокусом на беременную с ее проблемами. Учебная информация преподается пациенткам только в доступном изложении и с проверкой полученных ими знаний (анкета обратной связи). Применение различных методов обучения способствует эффективному усвоению материала и применению навыков на практике.

Физиопсихопрофилактическая подготовка беременных и их семей к рождению ребенка применяется всем беременным, особенно группы высокого риска и нуждающиеся беременные с психологическими проблемами. Противопоказаний к использованию данного метода нет.

Тематический план занятий в «Школе материнства»

Занятие 1.

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.
5. Психология беременности. Психологические задачи беременности. Страхи во время беременности. Когда необходима помощь психолога.
6. Голос и музыка во время беременности. Тактильное общение с ребенком во время беременности.
7. Рекомендации для создания благоприятного эмоционального настроения во время беременности

Занятие 2.

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. Пренатальная травматизация. Влияние стрессов во время беременности.
9. Переживание состояния беременности. Типы отношения к беременности: адекватный, тревожный, эйфорический, игнорирующий, амбивалентный, отвергающий.

Занятие 3.

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.
7. Положение тела во время родов. Мифы о родовой боли.
8. Базовые перинатальные матрицы С. Грофа (БМП). Проживание БМП, ощущения ребенка и последствия БМП на поведение.

Занятие 4

1. Подготовка и гигиена «уголка» ребенка в семье
2. Анатомо-физиологические особенности новорожденного.
3. Правила ухода за ребенком. Туалет ребенка.
4. Профилактические прививки
5. Домашняя аптечка.
6. Время новорожденного.
7. Развитие психики ребенка от рождения до одного года. Влияние отношений матери и ребенка на развитие психических функций

Занятие 5.

1. Совместное пребывание с новорожденным
2. Грудное вскармливание.
3. Техника прикладывания ребенка к груди.

Занятие 6.

1. Послеродовая контрацепция.
2. Послеродовая гигиена, уход за швами.
3. Питание и соблюдение водного режима после родов.
4. Психоэмоциональное состояние матери после родов. Послеродовая депрессия.
5. Первые материнско-детские отношения после разделения. Роль привязанности в жизни ребенка и ее влияние на взрослую жизнь.

Занятие 7. Гимнастика и йога беременных практическое занятие

1. Роль гигиенической гимнастики в период беременности
2. Обучение комплексу физических упражнений в зависимости от срока беременности,

Занятие 8.

1. Законодательные права материнства, социальные гарантии беременным и молодым родителям.
2. Особенности психоэмоционального состояния беременной.
3. Консультирование и оказание социальной помощи женщинам, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, испытывающих физическое и психическое насилие

Примерный план занятий в «школе материнства»

День недели	Номер и время занятия с беременными				Специалист
	№	I триместр (6-20 недель)	№	III триместр (28-40 недель)	
Вторник	1,2,7	X	7		Акушер-гинеколог, акушерка
Четверг			3,5,6	X	Акушер-гинеколог, акушерка
Среда			4	X	Педиатр, мед. сестра дет. полк.
Вторник/ Четверг	X		8	X	Юрист, мед. психолог, соц. раб.

Для посещения ШКОЛЫ необходимо обратиться в регистратуру ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ для записи!