СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ Заведующая женской консультацией Главный врач

 ГАУЗ «Городская больница №5» ГАУЗ «Городская больница №5»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Яхина А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.М. Насртдинов «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ШКОЛЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**

Автор программы Пелагеина М.В.

*Занятия проводятся 4-5 раз в неделю курсом. Начало в 13.00 до 14.30*

**Целевая группа** – беременные женщины, ожидающие первого и последующих детей на сроке от 28 недель.

**Цель программы** – преодоление страхов и тревог, связанных с родами, психологическая подготовка к ним (как естественным, так и кесареву сечению), а так же позитивный взгляд на родовой процесс. Особенно, после негативного опыта предыдущих родов. Пояснение механизма психологии грудного вскармливания, для успешного налаживания кормления грудью. Ознакомить женщин с основами формирования психики новорожденного и мягкой адаптацией ребенка после родов. Раскрыть кризисные моменты семьи после рождения ребенка. Осветить проблему ревности старшего ребенка по отношению к младшему и как родителям реагировать на эту ситуацию.

**Задачи**:

1. Сформировать позитивное отношение к родовой деятельности.

2. Развить поведенческие навыки и мыслительные процессы для успешных родов.

3. Проанализировать свое психологическое состояние относительно своей беременности, предстоящих родов (вида родов) и ребенка.

4. Ознакомить с физиологией и психологией родовой деятельности на каждом ее этапе.

5. Сформировать четкое и устойчивое представление о методах обезболивания в родах и дать понятие, как психологический настрой может помочь преодолеть страх боли.

6. Осветить важность грудного вскармливания в жизни мамы и ребенка.

7. Ознакомиться с этапами развития психики новорожденного, в процессе рождения и адаптации первых дней жизни ребенка.

8. Исследовать особенности семейных взаимоотношений до и после рождения ребенка.

9. Дать методы профилактики эмоционального выгорания мамы.

**Темы программы**:

|  |
| --- |
| ***1 занятие***«Я беременна! А что дальше?» Особенности протекания беременности. Гигиена беременной женщины, режим дня, питание во время беременности. Обязанности беременной женщины. |
| ***2 занятие***«Кажется, начинается!!! Без паники!» Предвестники родов. Роды, периоды родов. |
| ***3 занятие***«Я не трус, но я боюсь… Родить с удовольствием!» Дыхание во время родов. |
| ***4 занятие***«Привет малыш! – Здравствуй мама!» Особенности питания женщины после родов. |
| ***5 занятие***«Младенцем быть совсем не просто! Зачем я выбрал этот путь? Чтоб вашу жизнь перевернуть!» Основы грудного вскармливания. |
| ***6 занятие***«Новорожденный - проводник в новый и увлекательный мир!» Особенности ухода за новорожденным. |

**Форма проведения занятий**: лекции, практические занятия с использованием аудиозаписей, арт-терапевтических, релаксационных, творческих упражнений.

**Необходимое для проведения занятий помещение, оборудование**: просторное помещение с мягкими креслами (подушками для сидения на полу), ковролин, фитболы, бумага для рисования и записей, кисти, карандаши, краски, лоскутки ткани, нити, кукла пупс, пеленки, памперсы, приспособления для кормления младенца, фотографии в рамке малышей, семьи, настенные часы, рабочий стол со стульями.

**Специалисты**, привлекаемые для проведения занятий: психолог.

**Юридическая форма** организации предлагаемых услуг – Школа беременных организованная на базе женской консультации № 5 городской больницы №5 г. Набережные Челны.

**Содержание тем**

**1 занятие**

1. Психология беременности: стили проживания беременности женщиной.

2. Сценарий родов (естественные роды и кесарево сечение) и эмоциональные переживания, связанные с ними.

3. Как почувствовать психологическую связь со своим малышом, диада «мама-ребенок».

4. Практическое занятие: сочиняем сказку для своего малыша, в которой присутствуют все члены семьи в образе сказочных героев. Никого не исключаем (даже конфликтных персонажей) и приводим финал сказки к счастливому концу.

1. **занятие**

1. Предвестники родов, как их отличить от первого периода родовой деятельности.

2. Обучение способам управления эмоциональным состоянием.

3. Физиология и психология первого периода родов.

4. Тренинг дыхания в первом периоде родовой деятельности.

5. Диалог с малышом - практическое занятие визуализация с элементами релаксации.

1. **занятие**

1. Физиология и психология второго и третьего периода родов.

2. Обучения способам дыхания в эти периоды родов.

3. Психология боли и методы самообезболивания в родах.

4. Различные взгляды на участие мужчины в родах.

5. Комфортные позы и методы релаксации.

6. Практика - рисуем мандолу.

**4 занятие**

1. Психологические и эмоциональные перестройки после родов.

2. Основы грудного вскармливания, как укрепление психоэмоциональной связи с малышом.

3. Позы при грудном вскармливании и психоэмоциональное воздействие на малыша (телесное, зрительное и звуковое общение).

4. Практика – пеленание малыша.

**5 занятие**

1. Особенности закладки психического восприятия мира у новорожденного.

2. Помощь в преодолении постродового кризиса младенца.

3. Эмоциональное развитие малыша в раннем возрасте.

4. Типология материнства и отцовства.

5. Воспитание начинается с рождения.

6. Практика – рисуем своего малыша.

**6 занятие**

1. Психологическая перестройка в отношениях в семье после появления ребенка.

2. Принятие роли родителей.

3. Участие папы в воспитании новорожденного.

4. Поведение и поддержка родственников.

5. Интимная жизнь после родов (почему не хочется?).

6. Методы профилактики эмоционального выгорания семьи.

7. Адаптация старшего ребенка к появлению младшего.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ Заведующая женской консультации Главный врач

ГАУЗ «Городская больница №5» ГАУЗ «Городская больница №5» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Яхина А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Насртдинов З.М.

**Еженедельный регламент распределения рабочего времени медицинского психолога**

ГАУЗ «Городская больница №5»

Женская консультация

на 2024год

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА** |
| 8.00-15.0013.00-14.30 | Прием беременных женщин в плановом порядке. Первичные и повторные приемы по направлению врача.Психологическая консультация женщин по запросу (женщин с кризисной беременностью, женщин с психосоматическими расстройствами, беременных женщин с эмоциональными переживаниями)Работа с документацией, встреча с коллективом (по запросу), планерки.Занятия для школы беремменных |
|  | **Вторник** |
| 8.00-15.0013.00-14.30 | Прием беременных женщин в плановом порядкеШкола беременных |
|  | **Среда**  |
| 8.00-15.0013.00-14.30 | Прием беременных женщин в плановом порядкеШкола беременных |
|  | **Четверг** |
| 8.00-15.0013.00-14.30 | Прием беременных женщин в плановом порядкеШкола беременных |
|  | **Пятница** |
| 8.00-15.0013.00-14.30 | Прием беременных женщин в плановом порядке, индивидуальные консультацииШкола беременных |