

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.

2-е занятие

5. Влияние алкоголя, курения, наркотических и токсических веществ на здоровье плода.
6. Влияние неблагоприятных факторов на плод (производственных, инфекционных, лекарственных, радиационных и др.).
7. Рекомендации по режиму труда, в т.ч. домашней работы и отдыха.
8. Личная гигиена
9. Половая жизнь.
10. Необходимость выполнения медицинского обследования во время беременности.
11. Обучение беременных тестам для оценки развития беременности и состояния плода.
12. Обучение комплексу физических упражнений.

Занятие 1. Продолжительность 1 час, перерыв 5-10 мин.

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

Вводная часть. Знакомство и представление. Определение цели обучения. При наличии анкеты, ее заполнение.

Теоретическая часть.

Сведения об изменениях, происходящих в системах организма беременной. Развитие плода по месяцам. Определение артериального давления. Режим дня, дневной сон. Личная гигиена.

Рациональное питание. Полезные и «вредные» продукты. Значение белков, жиров и углеводов, витаминов (А; группы В; С; фолиевая кислота и др.), макро- (кальций, калий, натрий, фосфор, магний и др.) и микроэлементов (железо, медь, цинк, селен, йод и др.). Учебный материал: таблица, фильм «Чудо жизни» и др., памятки.

Перерыв 5-10 мин.

Проверка полученных беременными знаний:

- Как измерить артериальное давление
- Что такое рациональное питание (принцип умеренности, сбалансированности, разнообразия, режима)
- В каких продуктах содержатся витамины, макро- и микроэлементы

Демонстрация и выполнение практических навыков.

- Демонстрация пирамиды питания для беременной женщины
- Демонстрация видеофильма «Чудо жизни»
- Измерение артериального давления
- Составление рациона на день, неделю

Вопросы, ответы. Занятие на дом. Составить режим дня, дневной рацион.

Занятие 2. Продолжительность 1 час. Перерыв 5-10 мин.

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

Вводная часть.

Определение базовых знаний о здоровом образе жизни, факторах внешней среды, выяснение мотивации у беременных к продолжению обучения.

Теоретическая часть.

Основные составляющие здорового образа жизни (питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, личная гигиена). Факторы внешней среды (воздух, вода, температура,

влажность, электромагнитное излучение, радиация и др.). Режим дня. Личная гигиена. Физическая культура.

Технические средства и учебный материал: телевизор, DVD плеер, фильм «Чудо жизни» и др., таблица, памятки.

Перерыв 5-10 мин.

Проверка полученных беременными знаний:

- Факторы здорового образа жизни и их выполнение присутствующими
- Наличие вредных профессиональных и бытовых факторов (вибрация, радиация, загазованность, влажность, запыленность, курение в квартире мужа или родственников, тяжелый труд, работа с компьютером и пр.).
- Режим дня.
- Комплекс утренней гимнастики.

Демонстрация и выполнение практических навыков

- Измерение артериального давления
- Выполнение комплекса физических упражнений

Заключение 1-го цикла занятий в «школе материнства». Вопросы, ответы, пожелания.

Темы занятий в III триместре беременности

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 психоземotionalного состояния в родах.

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

Занятие 3.

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.

Занятие 4.

Занятие 1. Продолжительность 1 час, перерыв 5-10 мин. (Занятие при возможности и желании участников, проводится совместно с будущими отцами)

Цель занятия: дать информацию о сроках наступления родов, подготовки к поступлению 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



Вводная часть. Знакомство с группой и определение мотивации присутствующих в обучении.

Теоретическая часть. Специализированные родильные дома Санкт-Петербурга. Нормальные (физиологические) роды. I, II, III периоды, биомеханизм родов, схватки и потуги. Пальцевой самомассаж. Диафрагмальное дыхание. Контроль за мышцами передней брюшной стенки, тазового дна, нижних конечностей, приемы расслабления. Родовые позы.

Продолжается отработка и закрепление практических навыков,

Технические средства и учебный материал: таблицы, фантомы, памятки.

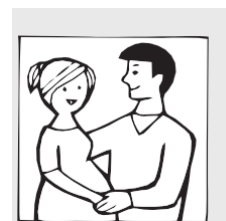
Перерыв 5-10 мин.

Проверка полученных беременными знаний:

- Задать вопросы по пройденному материалу
- Что такое предвестники, схватки и потуги
- Что необходимо делать при отхождении околоплодных вод
- Сколько продолжается I, II и III период родов

Демонстрация и выполнение практических навыков

- Выполнять потуги и диафрагмальное дыхание
- Выполнять самомассаж в области таза и поясничного отдела
- Участие будущего отца в I периоде родов



Вопросы, ответы. Беременным дается домашнее задание поведения в родах для закрепления полученных навыков.

Занятие 2. Продолжительность 1 час, перерыв 5-10 мин.

Цель занятия: Представление информации о совместном пребывании с новорожденным, об инволюции (обратном развитии) матки, гигиене послеродового периода, лактации, водном режиме и питании, уходе 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

Вводная часть. Выяснение потребности в необходимой для беременных информации и проверка знаний.

Теоретическая часть. Проверка домашней работы. Гигиена послеродового периода. Послеродовая гимнастика. Техника грудного вскармливания. Уход за новорожденным. Обработка пупочной ранки. Туалет новорожденного.

Технические средства и учебный материал: кукла, муляж молочной железы, плакаты, памятки.



Перерыв 5-10 мин.

Проверка полученных знаний беременными:

- Что такое послеродовый период
- Знания правил ухода за новорожденным
- Преимущества грудного вскармливания

Демонстрация и выполнение практических навыков

- Демонстрация техники грудного вскармливания
- Выполнение послеродовой гимнастики

Вопросы, ответы. Дается домашнее задание для закрепления беременными полученных навыков по 1-му и 2-му дню занятий, рекомендации по специальной литературе.



Занятие 3. (проводят медицинские работники детской поликлиники)

Продолжительность 1 час, перерыв 5-10 мин.

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

Вводная часть. Определить знания в данных вопросах у беременных, их потребность.

Теоретическая часть. Проверка домашнего задания. Первые дни жизни новорожденного. Анатомо-физиологические особенности новорожденного. Транзиторные состояния (физиологическая желтуха, потеря веса и др.), Техника грудного вскармливания. Уход за новорожденным, пупочной ранкой. Купание, туалет ребенка, пеленание, профилактические прививки. Комплект детской аптечки.

Технические средства и учебный материал: плакаты, памятки, фильм

Перерыв 5-10 мин.

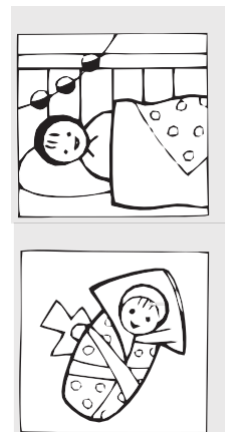
Проверка полученных беременными знаний:

- Проверить усвоение пройденного материала
- Знаний физиологических и транзиторных состояний у новорожденного
- Уход за пупочной ранкой
- Купание младенца

Демонстрация и выполнение практических навыков:

- Знания техники грудного вскармливания
- Ухода за новорожденным
- Применение газоотводной трубки

Вопросы, ответы. Пожелания.



Занятие 4. (Проводят психолог, юрист и социальный работник) Продолжительность 1 час, перерыв 5-10 мин.

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

Вводная часть. Знакомство, выяснение мотивации беременных и уровня их знаний в правовых вопросах

Теоретическая часть. Социальные гарантии беременным и молодым родителям. Особенности психоэмоционального состояния женщины во время беременности, родов и после рождения ребенка. Элементы аутотренинга.

При отсутствии социального работника в женской консультации беременная направляется в районный Центр социальной помощи семье и детям или Центр медико-социальной поддержки беременных женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Перерыв 5-10 мин.

Проверка полученных беременными знаний:

- Попросить отметить основные права (декретный отпуск, перевод на другую работу при наличии вредности пр.)
- Особенность психической сферы во время беременности

Демонстрация и выполнение практических навыков

Продемонстрировать один из элементов аутотренинга

Заключение. Вопросы, ответы. Пожелания.

Особого наблюдения требуют курящие беременные, употребляющие алкоголь или наркотические средства. в целях убеждения в необходимости полного отказа от курения в течение всей беременности и кормления грудью с курящими женщинами в «школе материнства» проводится разъяснительная работа с привлечением специалистов центров здоровья городских поликлиник, психологов. При выявлении употребления алкоголя или наркотических средств беременную убеждают обратиться к наркологу по месту жительства.

Занятия по психопрофилактической подготовке к родам целесообразно пройти всем беременным, особенно в ней нуждаются беременные с психологическими проблемами. В отношении этой группы необходимо добиваться глубокого освоения ими методов психической подготовки к родам.