

ГБУЗ «Бичурская ЦРБ»

Утверждаю: _____

Главный врач Спинева О.В.

План работы Школы для беременных

на 2024 год

Школа здоровья для беременных призвана обеспечить женщину теми необходимыми знаниями и практическими навыками, которые помогут заботиться о здоровье ее ребенка еще до его рождения и даже до наступления беременности. Научить женщину профилактике внутриутробного негативного воздействия различных факторов на плод: физических, психогенных, химических, инфекционных и других. Подготовить к родам, а также получить навыки правильного вскармливания и ухода за новорожденным ребенком.

Основные цели обучения в Школе беременных:

- Научить беременных точно и постоянно выполнять рекомендации и назначения врача.
- Расширить их знания о течении беременности, сопутствующих проблемах и возможных осложнениях.
- Выработать у беременной умения и навыки самоконтроля за состоянием здоровья.
- Воспитать навыки и умения, позволяющие уменьшить неблагоприятное влияние поведенческих факторов риска (рациональное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек) на здоровье.
- Сформировать у беременных практические навыки поведения в родах.

Полный цикл обучения в школе здоровья состоит из 6 занятий, разработанных с учетом вопросов, которые наиболее часто задают врачу беременные.

Занятие 1. Если вы планируете беременность, как определить ее наличие?

Цель занятия:

представить женщине информацию о том, как подготовиться к беременности;

информировать женщину о факторах, неблагоприятно влияющих на беременность;

способствовать развитию самоанализа факторов риска, влияющих на течение беременности;

подготовить женщину к пониманию процесса оплодотворения;

обучить женщину методам определения беременности;

помочь беременной понять, как важно и необходимо наблюдать за развитием беременности;

информировать женщину о значении диагностических процедур.

Занятие 2. Что произошло в моем организме?

Цель занятия:

представить информацию об основных изменениях в организме при беременности;

информировать женщину об основных этапах развития плода;

психологически подготовить будущую маму к пониманию возможных при беременности проблем и осложнений .

Занятие 3. Как себя вести: вопросы и ответы.

Цель занятия:

информировать беременных об основных принципах рационального поведения;

информировать будущих мам об изменениях режима труда и отдыха;

обучить беременных особенностям гигиены и ухода во время беременности;

закрепить информацию о воздействии вредных привычек.

Занятие 4. Возможные проблемы.

Цель занятия:

- информировать женщин о возможных проблемах беременности;
- обучить беременных рациональному поведению, чтобы уменьшить дискомфорт;
- информировать пациенток о наиболее часто встречающихся акушерских осложнениях беременности;
- обучить беременных методам самоконтроля за своим состоянием;
- обучить самоконтролю за уровнем артериального давления.

Занятие 5. Роды.

Цель занятия:

Часть №1: ознакомить беременных с методиками определения срока родов;

информировать женщин о процессах, происходящих в течение родов;

рассказать пациенткам о симптомах предвестников родов;

обучить беременных методам самоконтроля при родах;

выработать у будущих мам навыки рационального поведения во время родов;

выработать у будущих мам навыки рационального поведения во время родов.

Часть №2: После родов. Нас двое. Вся правда о грудном вскармливании.

выработать у будущих мам навыки рационального поведения во время родов;

познакомить беременных с принципами послеродового ухода;

показать женщинам преимущества грудного вскармливания;

обучить беременных правильному уходу за новорождённым;

информировать их о возможных пограничных состояниях новорождённого;

сообщить беременным о некоторых наследственных заболеваниях.

Ответственные за проведение занятий в Школе здоровья, а также кратность и график проведения занятий согласно приказа по ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» № 19 от 09.01.2024 г.