

План занятий школы для беременных

В программе пять занятий: одно в I триместре беременности, второе во II-м триместре беременности, третье-пятое — в III-м триместре беременности. Каждое занятие длится 60 мин с перерывом 10 мин. Беременным рекомендовано приходить на занятия вместе с будущими отцами. Рождение ребёнка — это семейное событие, требующее ответственности обоих супругов/партнёров.

Темы занятий в школе для беременных

Занятие 1 (I триместр беременности) — «Всё о беременности» (лекция).

Проводится врачом-акушером-гинекологом (или акушеркой), врачом-терапевтом и специалистом по социальной работе.

1. Физиологические изменения в организме женщины во время беременности.
2. Развитие эмбриона/плода во время беременности.
3. Жалобы, характерные для нормальной беременности.
4. Жалобы, при которых надо обратиться к врачу.
5. Наблюдение женщины во время беременности: перечень необходимых обследований, кратность наблюдения.
6. Нормальная прибавка массы тела во время беременности.
7. Шевеления плода, особенности шевелений, при которых надо обратиться к врачу.
8. Питание во время беременности.
9. Двигательная активность и спорт во время беременности.
10. Половая жизнь во время беременности.
11. Условия работы во время беременности.
12. Путешествия во время беременности.
13. Приём необходимых витаминов и микроэлементов во время беременности.
14. Приём лекарственных препаратов во время беременности — строго по назначению врача.
15. Вакцинация во время беременности.
16. Личная гигиена во время беременности.
17. Основы здорового образа жизни, вред курения, алкоголя, наркотических препаратов.
18. Беременность на фоне хронических заболеваний.
19. Роль вредных факторов окружающей среды (поллютантов) и профилактика экспозиции к ним.
20. Роль отца ребёнка в поддержании здорового образа жизни беременной женщины.
21. Меры социально-экономической поддержки семей с детьми в Российской Федерации.

Занятие 2 (II триместр беременности) — «Всё о психологии беременности» (лекция).

Проводится психологом (медицинским психологом), при его отсутствии — врачом-акушером-гинекологом (или акушеркой).

1. Психологическая адаптация женщины к беременности. Тревоги во время беременности.
2. Влияние стресса во время беременности.
3. Роль семьи в психологической поддержке женщины.
4. Роль будущего отца во время беременности.
5. Голос и музыка во время беременности.
6. Тактильное общение с будущим ребёнком во время беременности.

Занятие 3 (III триместр беременности) — «Всё о родах» (лекция и практическое занятие).

1. Календарные сроки наступления родов.
2. Подготовка к поступлению в родильный дом.
3. Предвестники и признаки родов.
4. Показания для госпитализации в родильный дом.
5. Периоды родов, их продолжительность.
6. Как правильно вести себя женщине во время родов.
7. Приём жидкости и пищи во время родов.
8. Положение тела во время родов.
9. Осмотры и обследование во время родов.
10. Виды обезболивания родов.
11. Партнёрские роды, роль отца ребёнка.
12. Роль врача и акушерки во время родов.
13. Мероприятия после рождения ребёнка.
14. Выделение последа, осмотр сразу после родов.
15. Длительность всех периодов родов.
16. Что делать, если роды произошли дома.
17. Практическое занятие: техника дыхания во время родов.

Занятие 4 (III триместр беременности) — «Всё о послеродовом периоде» (лекция).

1. Длительность пребывания в стационаре после родов.
2. Необходимые обследования после родов.
3. Послеродовая гигиена женщины, уход за швами.
4. Особенность послеродового периода после кесарева сечения.
5. Питание и соблюдение водного режима после родов.
6. Лактация и кормление грудью.

7. Послеродовая контрацепция.
8. Приём необходимых витаминов и микроэлементов во время кормления грудью.
9. Приём лекарственных препаратов во время кормления грудью строго по назначению врача.
10. Послеродовый период на фоне хронических заболеваний.
11. Психоэмоциональное состояние матери после родов. Послеродовая депрессия.
12. Роль отца ребёнка в поддержании женщины после родов.

Занятие 5 (III триместр беременности) — «Всё о новорождённом» (лекция и практическое занятие).

1. Анатомо-физиологические особенности новорождённого.
2. Значение совместного пребывания матери и ребёнка в родильном доме.
3. Обработка новорождённого в родильном зале и во время пребывания в родильном доме.
4. Правила личной гигиены при общении с новорождённым.
5. Подготовка «уголка» ребёнка в семье.
6. Правила ухода за ребёнком.
7. Вскармливание новорождённого.
8. Техника прикладывания ребёнка к груди.
9. Приёмы массажа и элементы гимнастики у новорождённого.
10. Техника измерения температуры.
11. Подготовка и техника дачи лекарств при назначении врача.
12. Обучение отцов детей основным навыкам ухода за ребенком.
13. Роль отца в жизни младенца.
14. График посещения педиатра и врачей других специальностей на первом году жизни.
15. Вакцинация детей на первом году жизни.
16. Практическое занятие: пеленание, одевание и купание новорождённого.
17. Безопасность матери и ребёнка в автотранспорте.
18. Профилактика несчастных случаев у детей.