

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В «ШКОЛЕ МАТЕРИНСТВА» ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Методические рекомендации предназначены для медицинских работников женских консультаций, занимающихся организацией школ материнства и проводящих обучение беременных.

Школа материнства входит в стандарт оказания акушерской помощи женщинам во время беременности и организуется в женской консультации с целью проведения психо-профилактической подготовки беременных женщин к родам и подготовку семье к рождению ребенка, она является формой санитарно-просветительной работы, проводимой по специальной программе.

В настоящее время сведения, получаемые беременными на форумах в интернете, от подруг и родственников, часто бывают недостоверными. Информация на занятиях в «школе материнства» от медицинских работников (акушеры-гинекологи, специально обученные акушерки, педиатр, медицинская сестра детской поликлиники, инструктор ЛФК, психолог, специалистов других служб (социальный работник, юрист) считается обоснованной и с научной точки зрения правильной. к тому же беременная испытывает большое доверие к медицинским работникам.

Организация работы «школы материнства» в учреждении строится на основе соответствующих нормативно-правовых документов Российской Федерации, приказов и распоряжений Министерства здравоохранения, Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.

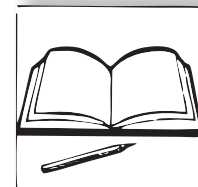


## Нормативно-правовая база организации «школы материнства» в женской консультации.

1. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» №323 от 21.11. 2011 г.

Статья 52. Права беременных женщин и матерей в сфере охраны здоровья

- Каждая женщина в период беременности, во время родов и после родов обеспечивается медицинской помощью в медицинских организациях в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.



2. Приказ Министерства здравоохранения РФ «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «акушерство и гинекология» №572н от 01.11. 2012 г.

- Проведение физической и психопрофилактической подготовки беременных женщин к родам, в том числе подготовка семьи к рождению ребенка.

3. Приказ Министерства здравоохранения РФ «О введении в действие отраслевого классификатора «сложные и комплексные медицинские услуги» №268 от 16.07. 2001 г.

Медицинские услуги по профилактике организуемые в женской консультации

- 04.001.03 Школа для беременных
- 13.31.005 Подготовка беременной к родам

«Школа» как профилактическая медицинская услуга вносится в документы официальной медицинской статистической отчетности ЛПУ – Ф.30 раздел 10, код 4809.

4. Распоряжение «О совершенствовании деятельности государственных учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Санкт-Петербурге» № 402-р от 09.11.2005 г.

- В рамках государственных гарантий оказания гражданам Санкт-Петербурга бесплатной медицинской помощи предусмотреть мероприятия по профилактике заболеваний, включая школы здоровья, в т.ч. школы по психопрофилактике и подготовке к родам в женских консультациях.

5. Концепция семейной политики в Санкт-Петербурге на 2012-2022 годы

- совершенствование медицинской, социальной и психологической поддержки женщин в период беременности, родов и после рождения ребенка,
- внедрение новых форм работы по подготовке к родительству, родам и грудному вскармливанию,
- открытие горячей линии по грудному вскармливанию,
- консультированию молодых родителей после рождения ребенка и т.д.

6. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга №73-рп «О Плане мероприятий на 2013-2015 годы по реализации Стратегии действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы и Концепции семейной политики в Санкт-Петербурге на 2012-2022 годы»

Порядок создания «школы материнства» в женской консультации представлен в приложении №1.

Занятия в школе должны быть последовательными в подготовке беременных к родам и уходу за новорожденным. Необходимо формировать у беременной мотивацию к обучению в «школе», где происходит не только доступное изложение материала, но и проверка полученных ими знаний, практических навыков. На занятиях должна быть создана благоприятная доверительная атмосфера, в которой главной фигурой должна быть беременная с ее проблемами.

Эффективное обучение невозможно только при изложении материала, в процессе занятия надо просить присутствующих повторить услышанные рекомендации или действие. Использование различных методов обучения усиливает усвоение материала.

Всем преподавателям надо знать, что не всегда то, что услышала беременная на занятии, она поняла, не всё, что поняла, будет выполнять.

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

**Занятия проводят в специально выделенном и оснащённом кабинете (Приложение №2)**

**Информация о занятиях в «школе материнства» располагается на видном месте, рядом с регистратурой, по возможности вместе с расписанием работы врачей женской консультации (Приложение №3).**

#### **КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ И ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ «ШКОЛЫ»**

- **Обладать коммуникативными качествами, работать в команде**
- **Уметь общаться с беременными и членами ее семьи**
- **Правильно подбирать и сочетать методы обучения**
- **Уметь мотивировать беременную к обучению**
- **Учитывать особенности характера каждого присутствующего на занятии и не оставлять никого вне поля своего внимания**
- **Помогать беременной в выборе правильного решения, не критикуя за неправильные действия**
- **Повышать качество жизни беременной, снижая ее психоэмоциональное напряжение**
- **Иметь чувство такта, своевременно разряжая создавшуюся напряженную обстановку**
- **Помогать беременным в понимании излагаемого материала**
- **Знать излагаемый материал, быть профессионалом в этой области, уметь провести групповое занятие и индивидуальную консультацию**
- **Совершенствовать свои профессиональные качества, периодически оценивая и дополняя методику преподавания и проведения занятий.**

К посещению «школы материнства» привлекаются женщины с I триместра беременности, желательно вместе с будущими отцами. Занятия в школе материнства для удобства можно разбить 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.



# 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.

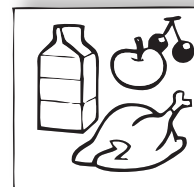
**Цель занятия:** дать информацию о беременности и развитие внутриутробного плода.

**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 видеofilьма «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.

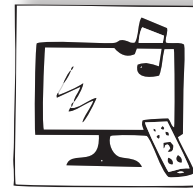
Цель занятия: дать информацию о влиянии образа жизни и факторов внешней среды на беременность и здоровье внутриутробного плода, обучение комплексу физических упражнений, контроль за водным режимом, весом.

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

(проводится не менее 4 занятий)

### 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 психоэмоционального 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.

(проводят медицинские работники детской поликлиники)

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.

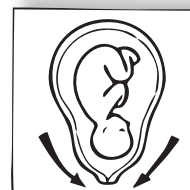
1. Законодательные права материнства, социальные гарантии беременным и молодым родителям.
2. Особенности психоэмоционального состояния беременной.
3. Роль семьи в психологической и физической поддержке женщины во время беременности, родов и после рождения ребенка.
4. Консультирование и оказание социальной помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, испытывающих физическое и психическое насилие.

.....  
**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.

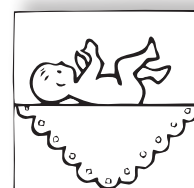
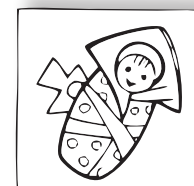
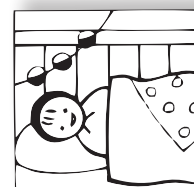
### Проверка полученных беременными знаний:

- 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.**

1. Приказ главного врача об организации и назначении ответственного за работу по физиопсихопрофилактической подготовке беременной к родам («школы материнства») женской консультации

2. Лекционный материал «школы материнства»
3. Оснащение кабинета «школы материнства» (Приложение №2)
4. Информация о занятиях в «школе материнства» (Приложение №3)
5. Журнал «школы материнства» в I триместре (образец)

№	ФИО беременной	Срок беременности	№ участка	I	II
				Акушер-гинеколог, акушерка	
				Дата	Дата
1.	Миронова Н.П.	8 нед.	2 уч.		
2.	Иванова О.Т.	10 нед.	5 уч.		
...					
15.	Петрова Н.А.	14 нед.	6 уч.		

6. Журнал «школы материнства» физиопсихопрофилактической подготовке к родам и уходу за новорожденным в III триместре (образец)

№	ФИО беременной	Срок беременности	№ участка	I	II	III	IIII
				Акушер-гинеколог, акушерка, педиатр, м.с. детской поликлиники, психолог, социальный работник, юрист, инструктор ЛФК			
				Дата	Дата	Дата	Дата
1.	Миронова Н.П.	8 нед.	2 уч.				
2.	Смирнова А.И.	30 нед.	5 уч.				
3.	Зарипова Н.А.	29 нед.	1 уч.				
...							
15.	Сидорова Н.А.	34 нед.	6 уч.				

### Рекомендуемое оснащение кабинета психопрофилактической подготовки («школы материнства») женской консультации

1. Комплект мягкой мебели («мягкие кресла мешки» для 10-15 беременных)
2. Аудио- и видеоаппаратура: (компьютер с принтером – 1, телевизор – 1, DVD – 1, видеомэгафон – 1, проектор – 1)
3. Информационные стенды с набором плакатов – 1-3
4. Комплект демонстрационных и обучающих материалов (аудио- и видеокассеты, CD и др.) – не менее 10
5. Фантомы демонстрации развития плода (от 6 до 40 недели беременности)

6. Фантом для демонстрации биомеханизма родов – 1
7. Кукла-муляж (размер и вес новорожденного) – 1-3
8. Муляж молочной железы – 1,
9. Методическое пособие «школа материнства» – 1 комплект плакатов
10. Игровой инвентарь (маты, фитболы) – 10-15

Приложение №3

### 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)	
Понедельник					Акушер-гинеколог, акушерка
Вторник					Акушер-гинеколог, акушерка
Среда					Педиатр, мед.сестра дет. поликлиники
Четверг					Психолог, социальный работник, юрист

