



Проект «В ожидании чуда» помогает тюменкам подготовиться к материнству



Проект «В ожидании чуда – 2018» стартовал с новыми силами после отпускного перерыва. Осень принято считать порой капризной погоды и простуд. Именно поэтому организаторы проекта составили сентябрьскую программу под девизом «Здоровая мама – здоровый малыш!».

Встречи были посвящены правильному внутриутробному развитию малыша, родам без осложнений, формированию иммунитета младенца, а также его физическому и психологическому здоровью.

Итак! Две полоски на тесте для беременности – ура, ждем ребенка! А что происходит с ним с момента зачатия до родов?

На встрече с Яной Лисовец – акушером-гинекологом высшей категории, заведующей

акушерским отделением родильного дома №3 г. Тюмени со стажем работы более 30 лет, будущие мамы разбирали формирование малыша в утробе матери и рассмотрели основные инфекции, которым подвержен организм матери, особенно в первый триместр: герпес и цитомегаловирус, заражение которыми может повлечь за собой страшные последствия, начиная от серьезных проблем организма (поражение нервной системы, врожденные уродства и т.д.) и заканчивая внутриутробной гибелью плода. Именно поэтому здоровье и образ жизни будущей мамы в такой период требует более тщательного наблюдения и особенной защиты.

Эту же тему, но с другого ракурса осветила и Виктория Габышева – врач-невролог, нейропсихолог, детский психолог, женский тренер нейропрактик, руководитель центра “Нейротори”. Она обсудила с участницами четыре перинатальные матрицы теории Грофа, соответствующие процессу беременности, родов и послеродового периода. Они характеризуют, что происходит при каждой матрице, что испытывает ребенок, какие бывают особенности проживания каждой из матриц, как в последующей жизни они могут влиять на поведение человека. Лектор подчеркнула, что на протяжении всего периода беременности ребенок буквально напитывался любовью мамы, если это происходит, то ему очень хорошо и уютно в ее утробе.

Девять месяцев пролетели, рожаем?

С Яной Лисовец будущие мамы обсудили практику партнерских родов, а именно роль мужчины в поддержке и помощи маме, которая заключается в обезболивающем массаже, замере времени между схватками и поддерживающих упражнениях в схватках, осуществлении конструктивного взаимодействия с медицинским персоналом. Такая поддержка позволяет женщине не только психологически расслабиться, но и вспомнить все практические советы и успешно их применить.

О практических способах облегчения родов участницы говорили с Анной Косцынич-доулой, перинатальным психологом, которая познакомила мам с основными гормональными механизмами родовой деятельности и разобрала, от чего зависит нормальный уровень главного родового гормона окситоцина. Будущая мама для себя должна зафиксировать тот способ расслабления, который подходит именно ей, и «вспомнить» его в нужную минуту, для этого она каждый день должна выполнять по несколько раз одно и то же упражнение на расслабление. Помимо поиска способов расслабления мы рассмотрели еще ряд моментов, которые могут помочь родовой деятельности, либо, напротив, помешать.

Евгения Рыбалко – перинатальный психолог, доула провела занятия для участниц проекта, на котором будущие мамы практиковали различные типы дыхания, техники самомассажа, способы расслабления положения тела. Они попробовали творчески подойти к теме расслабления при помощи пластилина: на кончиках пальцев много нервных окончаний и, взаимодействуя с материалом, можно почувствовать расслабление, а при определенных движениях руками пластилин воздействует на важные точки, влияющие на продолжительность родов и силу схватки.

И вот оно – счастье! Маленькое, орущее и... – такое родное – малыш!

Продолжая тему здоровья мамы и малыша, лекторы проекта - Виктория Зверева – специалист по грудному вскармливанию, Яна Лисовец и Виктория Габышева с разных сторон осветили тему кормления: как влияют первые капли молозива на «включение», укрепление и развитие иммунитета, как влияет грудное вскармливание на здоровое развитие малыша, рассмотрели

правильные техники грудного вскармливания, процесс лактации и состав грудного молока. Также участницы обсудили, что с полноценным грудным вскармливанием до года, хорошим уходом и любовью можно компенсировать негативные внутриутробные воспоминания (если они были) и процесс трудного прохождения родовых путей.

Елена Ильина – специалист по слингам, прошла основной и продвинутый курс в европейской школе слингоношения “Трагешуле”, дважды является слингомамой, она рассказала, насколько важно ребенку быть рядом с мамой у ее тела и каким хорошим решением этого вопроса являются слинги. На встрече с ней участницы проекта рассмотрели техники правильного ношения ребенка вслингах, а также разобрались в секретах их правильного подбора и видах.

Постоянный партнер проекта Светлана Мухамедьянова – директор центра раннего плавания “Жемчужинка”, на своем семинаре обсудила следующие вопросы: как физическая активность беременных влияет на здоровье малыша, как купать, когда, с кем, с чем; раннее плавание, гимнастика и массаж – когда начинать, как влияет на развитие мозга, сколько раз в неделю – то есть самые актуальные вопросы мам, у которых родилось «чудо» и которые хотят, чтобы оно росло и формировалось правильно и гармонично.

Ну и, наконец, для того, чтобы малыш рос в хороших условиях и стабильности, организаторы проекта пригласили партнера – Банк ПАО «Открытие», который на протяжении нескольких месяцев, совместно с Пенсионным фондом, раскрывает социальные и юридические вопросы, с которыми могут столкнуться молодые мамы и молодые семьи, а также финансовые аспекты и нюансы, которые появляются при прибавлении в семье.

Все лекторы стремились помочь мамам услышать и усвоить те знания, которые помогут выносить, родить и воспитать психологически и физически здорового малыша. Самый главный фактор: ребенок, которого любят и ждут с первой минуты зачатия, всегда более счастлив. Он открыт миру, а к людям относится с открытой душой. Именно родительская любовь, внимание и уважение делают ребенка сильным и самодостаточным человеком, уверенным в своих силах и возможностях, способного быстро адаптироваться даже в самых сложных обстоятельствах и обрести свое счастье!

Напоминаем, что обучение в проекте для будущих мам «В ожидании чуда 2018» бесплатное для участниц. Все подробности Вы можете уточнить по телефонам – 89044911189 и 89199302615.