

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МИЛКИ КОМПАНИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»



/ В.Г. Колун

101/1-

2025 .

**«Путь к материнству: Подготовка к беременности и беременность»
Трудоемкость: 130 академических часов**

Автор-составитель:

Учебно-методический отдел
ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»

Кисловодск – 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для женщин, планирующих беременность, а также для тех, кто уже находится в интересном положении. Она предоставляет комплексную информацию о подготовке, здоровом протекании беременности, родах и послеродовом периоде. Программа сочетает теоретические знания с практическими рекомендациями, помогая будущим мамам уверенно пройти все этапы материнства.

Цели программы:

- Предоставить будущим мамам полную информацию о подготовке к беременности и ее течению.
- Развить навыки самоконтроля и заботы о своем здоровье.
- Сформировать у будущих мам позитивное отношение к беременности и материнству.
- Обеспечить психологическую поддержку и снизить уровень тревожности.

Задачи программы:

- Изучение физиологических изменений в организме женщины во время беременности.
- Обучение правильному питанию и режиму дня во время беременности.
- Рассмотрение различных аспектов здорового образа жизни во время беременности.
- Подготовка к послеродовому периоду

Умения после окончания курса:

- Самостоятельно контролировать состояние своего здоровья во время беременности.
- Составлять сбалансированный рацион питания для беременных.
- Планировать и организовывать подготовку к родам.
- Ухаживать за новорожденным ребенком.
- Эффективно справляться со стрессом и тревогой, связанными с беременностью и материнством.

Знания после окончания курса:

- Физиологические процессы, происходящие в организме женщины во время беременности.
- Важность здорового образа жизни для беременных.
- Правила питания и режима дня во время беременности.
- Основные принципы ухода за новорожденным ребенком.
- Ресурсы поддержки для беременных женщин и молодых мам.

По окончании курса обучающийся получит сертификат. Он не имеет юридическую силу и носит общеразвивающий характер.

Важно: на курсе не будут рекомендации по препаратам или интерпретации анализов. Курс обобщенный, теоретический и носит общеразвивающий характер

Учебный план

№	Тема	Форма	Часы	Дата
Модуль 1. Подготовка к беременности и основы нутрициологии				
1	Подготовка к беременности. С чего начинать		1	
2	Физическая и моральная подготовка		1	
3	Физическая и моральная подготовка		1	
4	Введение в нутрициологию и его роль в подготовке		1	
5	Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.		1	
6	Классификация пищи		1	
7	Макронутриенты (белки, жиры, углеводы). Обмен белков, жиров и углеводов.		1	
8	Микронутриенты (витамины, минеральные вещества). Абсорбция и метаболизм.		1	
9	Водно-электролитный обмен и состав тела. Понятие о неблагоприятно влияющих на организм компонентах пищи.		1	
10	Основной и общий обмен. Энергетическая ценность продуктов питания		1	
11	Биоэнергетика. Методы оценки энергозатрат		1	
12	Основной обмен. Идеальная масса тела. Оценка питательного статуса и определение потребности в нутритивной поддержке.		1	
13	Общие рекомендации витамины и минералы для будущих родителей		1	

14	Основы репродуктивного здоровья: (женское и мужское здоровье, фертильность)		1	
15	Основы репродуктивного здоровья: (женское и мужское здоровье, фертильность)		1	
16	Духовная готовность. Дуа, закят		1	
17	Духовная готовность. Дуа, закят		1	
	Самостоятельная работа		11	
	Итоговое тестирование		2	
	Итого:		30	
Модуль 2. Беременность и протекание беременности				
1	Основы здорового питания беременных женщин: оптимальный рацион при планировании беременности		1	
2	Факторы риска и предотвращение различных проблем со здоровьем на этапе планирования беременности		1	
3	Витамины и минералы необходимые для здоровья матери и будущего ребенка.		1	
4	Изменения в организме беременной женщины в первом триместре и их влияние на питание		1	
5	Потребности организма в макро- и микроэлементах во время беременности в первом триместре		1	
6	Особенности питания во втором триместре беременности		1	
7	Витамины и минералы, необходимые во втором триместре беременности		1	
8	Питание во время болезней в период беременности		1	
9	Потребности растущего ребенка и матери в		1	

	третьем триместре беременности, особенности питания.			
10	Подготовка к родам: особенности питания перед родами		1	
	Самостоятельная работа		18	
	Итоговое тестирование		2	
	Итого:		30	
Модуль 3. Послеродовый период и лактация				
1	Послеродовый период: изменения в организме женщины после родов, особенности раннего послеродового периода (40 дней)		1	
2	Белки, углеводы и жиры: их функции в питании в послеродовой период		1	
3	Питание после кесарева сечения: особенности и рекомендации		1	
4	Влияние питания на процесс восстановления после родов и на качество грудного молока		1	
5	Рекомендации по режиму приема пищи и уровню гидратации при грудном вскармливании		1	
6	Консультирование беременных женщин по вопросам питания: особенности и рекомендации		1	
7	Практические рекомендации: Составление меню с учетом потребностей беременной женщины		1	
	Самостоятельная работа		21	
	Итоговое тестирование		2	
	Итого:		30	
Модуль 4. Уход за новорожденным после родов				

1	<p>Введение в уход за новорожденным.</p> <p>Основные потребности новорожденного</p> <p>Адаптация к жизни вне утробы</p>			
2	<p>Уход за новорожденным</p> <p>Правила купания: частота, температура воды, безопасность</p>			
3	<p>Пеленание: техники и преимущества</p> <p>Смена подгузников: как правильно и когда</p>			
4	<p>Здоровье и безопасность</p> <p>Признаки здоровья новорожденного: что нужно знать</p>			
5	<p>Вакцинация: график прививок и важность</p> <p>Безопасность в доме: создание безопасной среды для ребенка</p>			
6	<p>Сон новорожденного</p> <p>Режим сна: сколько должен спать новорожденный</p> <p>Создание комфортной обстановки для сна</p> <p>Проблемы со сном и их решение</p>			
7	<p>Эмоциональное развитие и общение</p> <p>Как взаимодействовать с новорожденным: важность прикосновений и общения</p>			
8	<p>Признаки эмоционального комфорта у ребенка</p> <p>Игры и занятия для новорожденных</p>			
9	<p>Уход за кожей и гигиена</p> <p>Уход за кожей: предотвращение опрелостей и раздражений</p>			
10	<p>Уход за пупочной раной</p>			

	Гигиена полости рта у новорожденных			
11	Развитие ребенка в первые месяцы Этапы развития: что ожидать в первые месяцы жизни			
	Самостоятельная работа		17	
	Итоговое тестирование		2	
	Итого:		30	
	Итоговый контроль по завершению курса (Подготовка и сдача)		10	
	Всего:		130	