

«Первая опора: уверенное материнство с первых дней»

Проект в рамках конкурса социальных практик **«Многодетная Россия»** — поддерживающая среда для беременных и молодых мам в Тольятти и онлайн по всей России

☆ МНОГОДЕТНАЯ РОССИЯ

Описание практики

Практика «Первая опора» создаёт поддерживающую среду для беременных и молодых мам в Тольятти и онлайн по всей России. Главная идея проста и важна: **когда мама спокойна, уверена и не чувствует себя одинокой — счастливы все: и малыш, и муж, и старшие дети.** Такая мама знает, как попросить помощь, а папа знает, как эту помощь оказать. В такой семье меньше ссор и больше тепла. И главное — такая семья не боится рожать ещё.

«Спокойная мама — счастливый малыш. Счастливая семья — хочет ещё детей»



Лекции в мед.учреждениях

Бесплатные лекции в роддоме Тольятти, чтобы мамы уходили домой подготовленными, а не напуганными.



Вебинары и видео

Обучение мам и пап через вебинары, видео и встречи: уход за малышом, сон, грудное вскармливание и эмоциональное равновесие.



Живой чат поддержки

Закрытый чат, где мамы общаются и делятся, а специалист отвечает на тревожные вопросы. Никто не чувствует себя одиноким.

Проблемы, на решение которых направлена практика

Многие мамы в первые месяцы после родов чувствуют себя потерянными и одинокими. Не с кем поделиться страхами о материнстве. Она устаёт физически и эмоционально: не высыпается, не знает, как наладить сон ребёнка, как понять, наелся ли малыш, как правильно ухаживать за ним. От этого появляется тревога, чувство вины, ощущение «я плохая мать».

Одиночество мамы

Социальная изоляция после родов, отсутствие близкого круга поддержки, невозможность поделиться страхами и сомнениями с теми, кто понимает.

Напряжение в семье

Мама не знает, как распределить внимание между новорождённым, мужем и старшими детьми. Старшие дети чувствуют себя брошенными, отношения с мужем охлаждаются.

Неготовность пап

Папы остаются в стороне, потому что не знают, что делать. Их не научили уходу за младенцем и поддержке жены — вся нагрузка ложится на маму.

Страх перед вторым ребёнком

Из-за тяжёлого первого опыта семья не решается на второго и третьего ребёнка. Усталость, одиночество и конфликты отбивают желание снова проходить через это.

Неуверенность мамы

Страх и неуверенность молодых мам в первые месяцы после родов. Женщины не знают, как правильно кормить, укладывать спать, ухаживать за малышом — это приводит к тревоге, стрессу и сомнениям в своих силах.

Семейные ценности

Разрушение традиционных семейных ценностей и слабая преемственность поколений. Молодые родители не имеют возможности перенять опыт у более старших и опытных семей.

География реализации практики

Офлайн — Тольятти

Город Тольятти, Самарская область. Лекции при родильном доме им. Баныкина, практические встречи, мастер-классы для мам и пап в живом формате с непосредственным общением и поддержкой специалистов.

- Лекции в родильном доме
- Практические занятия и мастер-классы
- Встречи с врачами, психологами, юристами
- Сообщество взаимопомощи в городе

Онлайн — вся Россия

Онлайн-формат охватывает всю страну: любая мама из любого города может бесплатно получить поддержку, знания и живое общение, не выходя из дома.

- Вебинары для мам и пап
- Короткие видеоролики с советами специалистов
- Закрытый чат поддержки с экспертом

Задачи практики

Проект реализует комплекс конкретных, взаимосвязанных задач, направленных на всестороннюю поддержку молодой семьи — от первых дней после родов до формирования устойчивого родительского сообщества.

01

Лекции в роддоме

Бесплатные лекции в родильном доме Тольятти (ул. Баныкина), чтобы мамы выходили с чёткими знаниями, а не со страхами.

02

Практические занятия для мам и пап

Уход за новорождённым, налаживание сна, грудное вскармливание. Отдельные занятия для пап: как помогать и почему их участие укрепляет семью.

03

Закрытый чат поддержки

Специалист всегда онлайн: отвечает на тревожные вопросы, помогает отличить норму от проблемы и вовремя направить к врачу.

04

Видеоролики и встречи с экспертами

Короткие видео с советами специалистов для мам по всей России. Живые встречи с врачами, психологами и юристами для диалога с профессионалами.

-  Отдельное направление — обучение семьи перераспределять внимание: как заботиться о малыше, не забывая мужа и старших детей, чтобы мама перестала разрываться на части.

Количественные показатели

Проект устанавливает чёткие измеримые ориентиры на год реализации, обеспечивая охват как офлайн-аудитории в Тольятти, так и онлайн-участников по всей России.

20+

Мероприятий в год

Лекций, встреч и вебинаров
ежегодно

200 +

Участников

Мамы, папы и специалисты —
участники проекта

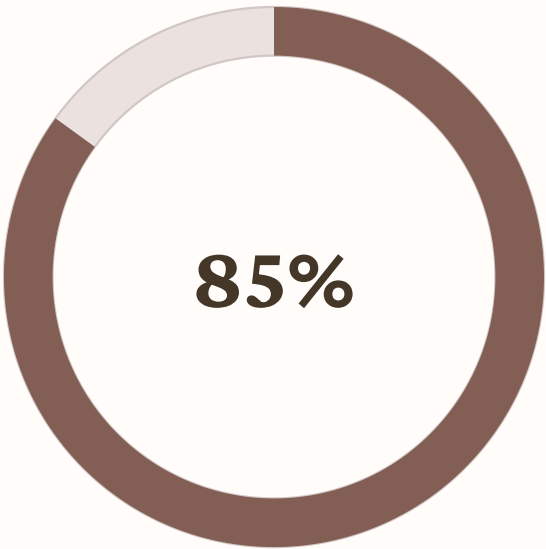
100+

Видеороликов

Полезных видео с советами
специалистов

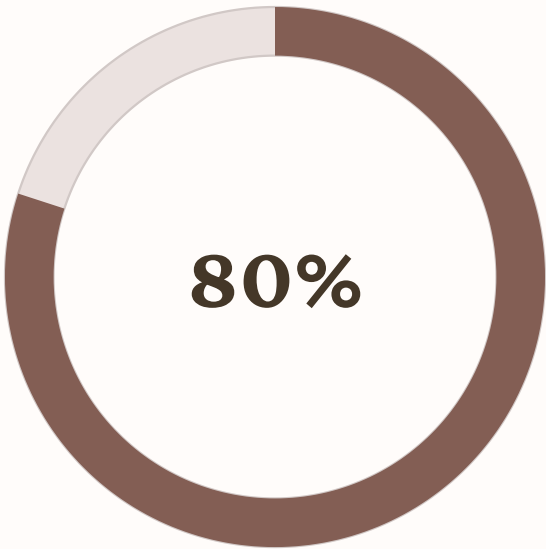
Качественные показатели

Помимо количественных метрик, проект отслеживает глубокие качественные изменения в жизни участников — именно они отражают реальный эффект практики на благополучие семей.



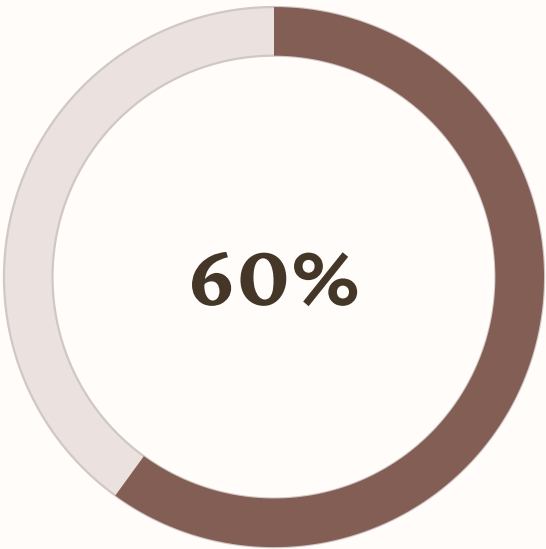
Удовлетворённость

Положительных отзывов от участников проекта



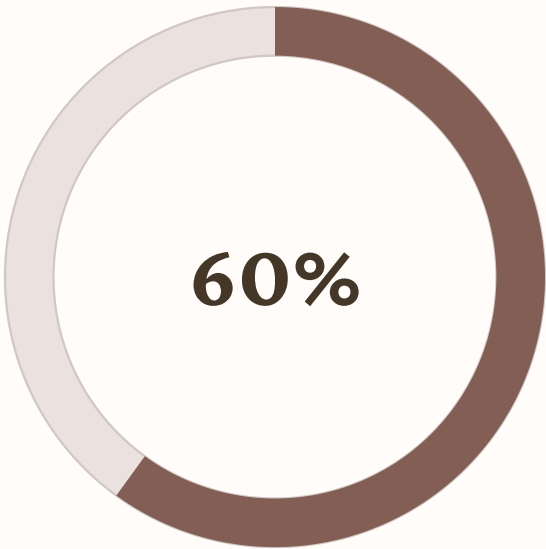
Снижение тревожности

Мам отмечают, что стали увереннее после участия



Включение пап

Семей, где папы стали активнее участвовать в уходе за ребёнком



Готовность к следующему ребёнку

Мам спокойнее относятся к идее рождения второго или третьего ребёнка

- ✔ Мамы находят подруг по материнству, перестают чувствовать себя одинокими. Мужья начинают больше помогать, конфликтов становится меньше, старшие дети чувствуют внимание и заботу.

Ожидаемые результаты

Уверенные мамы

Мамы становятся спокойнее, увереннее, меньше тревожатся — и создают безопасную, тёплую атмосферу дома.

Включённые папы

Папы включаются в уход и воспитание — нагрузка на маму снижается, семья работает как команда.

Крепкие отношения

Конфликтов в семье становится меньше, отношения с мужем теплеют. Старшие дети не чувствуют себя забытыми.

Сообщество поддержки

Формируется устойчивое родительское сообщество, где помогают и поддерживают друг друга — мамы больше не одиноки.

Многодетные семьи

Семьи не боятся рожать второго и третьего ребёнка — первый опыт прошёл в поддержке, без страха и одиночества.

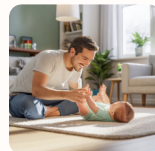
Социальная значимость практики

Практика «Первая опора» оказывает комплексное положительное воздействие на качество жизни детей и семей с детьми — от физического здоровья малышей до демографических показателей страны.



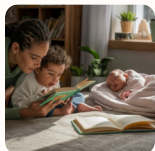
Снижение стресса у мамы

Мама не срывается на детей, не чувствует вины. Дома создаётся спокойная, безопасная атмосфера для всех членов семьи.



Папа — партнёр и опора

Папа перестаёт быть наблюдателем и становится полноценным партнёром. Супруги работают в команде, укрепляя семейные отношения.



Связь со старшими детьми

Старшие дети не чувствуют себя брошенными. Учёба и поведение не страдают от нехватки внимания — родители учатся распределять заботу.



Влияние на демографию

Когда первый опыт материнства прошёл в поддержке — женщина спокойно идёт на второго и третьего ребёнка. Укрепляются традиционные семейные ценности и преемственность поколений.

«Первая опора» — для каждой семьи

Проект создаёт мир, в котором каждая мама чувствует себя уверенно, каждый папа знает, как помочь, а каждая семья не боится рожать снова.

Офлайн

Тольятти, Самарская область — лекции, встречи, мастер-классы

Онлайн

Вся Россия — вебинары, видео, чат поддержки

Сообщество

Наставники, подруги по материнству, взаимопомощь

«Спокойная мама — счастливый малыш. Счастливая семья — хочет ещё детей»

