

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ОБУХІВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ»

Розглянуто та затверджено
На засіданні педагогічної ради
КЗ КОР «Обухівський медичний
фаховий коледж»
Протокол № 8
від «15» листопада 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. директора КЗ КОР
«Обухівський медичний фаховий
коледж»
Анатолій СЯБРЕНКО
«15» листопада 2025 року



Освітня програма тренінгового курсу
«Усвідомлене батьківство»

Укладач:
Подлесних О.В. викладач психології,
консультант з грудного вигодовування,
акушерка вищої кваліфікаційної
категорії, сестра медична.

Трускавецький П.М. заступник
директора з навчальної роботи

Розробники програми	Подлесних О.В. викладач психології, консультант з грудного вигодовування, акушерка вищої кваліфікаційної категорії, сестра медична
Найменування програми	Тренінговий курс «Усвідомлене батьківство»
Мета	Формування відповідального ставлення до батьківства, ознайомлення з фізіологічними, психологічними та соціальними аспектами вагітності, пологів, новонародженості та догляду за дитиною
Цільова аудиторія	Майбутні батьки, які прагнуть отримати базові знання з догляду за немовлям, навички першої до медичної допомоги, а також практичні рекомендації щодо життя дитини
Обсяг програми	1 модуль – 30 годин /1 ЄКТС
Форма підвищення кваліфікації	Очна
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться	<i>Загальні компетентності:</i> соціальна відповідальність та свідоме батьківство, емоційна стабільність і саморегуляція; <i>Професійні компетентності:</i> фізіологія вагітності та пологів, догляд за новонародженою дитиною, грудне вигодовування
Строки виконання програми	Червень - Липень
Очікувані результати навчання	<ul style="list-style-type: none"> • Слухачі зможуть розуміти фізіологічні процеси вагітності та пологів. • Навчаться розпізнавати сигнали початку пологів та адекватно реагувати. • Оволодіють базовими навичками догляду за новонародженим. • Знатимуть основи грудного вигодовування та способи подолання труднощів. • Розумітимуть психологічні виклики післяпологового періоду.
Місце виконання програми	КЗ КОР «Обухівський медичний фаховий коледж», 08720, Київська обл., Обухівський р-н., м. Українка, вул. Зв'язку, б.4
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Сертифікат державного зразка

Курс «Усвідомлене батьківство» структуровано за модульним принципом і розраховано на широку аудиторію майбутніх батьків, які прагнуть ґрунтовно підготуватись до нового етапу життя. Навчальна програма передбачає формування базових знань та практичних навичок підготовки до батьківства за трьома модулями, а саме:

1. Усвідомлене батьківство: Вагітність;
2. Усвідомлене батьківство: Пологи;
3. Усвідомлене батьківство: Татусева школа.

Кожен модуль триває 30 академічних годин (1 ЄКТС) та охоплює як теоретичні знання, так і практичні навички. Слухачі можуть обрати повний курс або записатись лише на один чи кілька окремих модулів відповідно до своїх потреб та інтересів. Такий підхід дозволяє забезпечити індивідуальну траєкторію навчання та гнучкість у здобутті знань, що є особливо важливим у період очікування дитини.

Модуль №1		
«Усвідомлене батьківство: Вагітність»		
№ п/п	Зміст	К-ть годин
1	Ознайомлення з програмою курсу. Опитування – тестування рівня знань.	2
2	Плануємо вагітність разом	2
3	Календар вагітності по триместрам та тижням	2
4	Найперші зміни. Тіло, думки... токсикоз	2
5	Аналізи під час вагітності.	2
6	Стани при вагітності, про які варто знати	2
7	Психоемоційний стан жінки під час вагітності. Ознайомлення з шкалою тривоги.	2
8	Про здоров'я вагітної. Практичний кейс.	2
9	Харчування майбутньої мами.	2
10	Червоні прапорці під час вагітності	2
11	Нетактовні поради та запитання під час вагітності, як відповідати та реагувати.	2
12	Допологова відпустка, або я працюю до останнього	2
13	Поради психологів для вагітних. Навички саморегуляції і відновлення сил.	2
14	Планування нового періоду життя.	2
15	Готуємось в пологовий будинок.	2
Всього:		30

Модуль №2		
«Усвідомлене батьківство: Пологи»		
№ п/п	Зміст	К-ть годин
1	Пологи – початок нового життя. Етапи пологів та що робити на кожному з них.	2
2	Умови для природніх фізіологічних пологів.	2
3	Кесарський розтин. Які є особливості таких пологів.	2
4	Методи знеболення пологів медикаментозні та природні.	2
5	Етапи акушерського та неонатального огляду.	2
6	Шкала Апгар, обстеження та щеплення.	2
7	Переваги грудного вигодування.	2
8	Механізм вироблення молока.	2
9	Харчування годуючої мами.	2
10	Навчання технікам годування. Практичне відпрацювання технік прикладання.	2
11	Період лактації. Графік годування. Годування на вимогу.	2
12	Основні проблеми при ГВ та способи їх вирішення (застій молока, тріщини сосків, мастит, недостатньо молока).	2
13	Контрацепція при ГВ та після пологів.	2
14	Завершення ГВ	2
15	Запитання та відповіді.	2
Всього:		30

Модуль №3		
«Усвідомлене батьківство: Татусева школа»		
№ п/п	Зміст	К-ть годин
1	Як зробити вагітну жінку щасливою?	2
2	Партнерські пологи, чому це важливо?	2
3	«Не ідеальні» пологи	2
4	Допомога чоловіка під час пологів. Спільні пози. Масаж	2
5	Тато теж буває в декреті	2
6	Особливості розвитку новонародженої дитини, особливості взаємодії з татом. Як будувати емоційний зв'язок з немовлям	2
7	Новий ритм життя та режим. Як не втратити себе?	2
8	Як правильно носити, тримати та підіймати малюка	2
9	Вся правда про сповивання з практичними прикладами	2
10	Гігієна малюків. Купання немовляти, скільки рук потрібно	2
11	Одяг та аксесуари для малюка, слінги, коляски, кенгуру	2
12	Безпека малюків і невідкладна допомога	2
13	Домашня аптечка для дитини	2
14	Подорожі з немовлям перших місяців	2
15	Ментальне здоров'я родини в сучасності	2
Всього:		30

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Кука О., Городенчук З., Сокальська О. Вчимося розпізнавати плідність. – Львів, 2011. – 94 або 96 с.
2. Городенчук З., Шлемкевич О. Вчимося годувати грудьми. – Львів: Свічадо, 2010 або 2018. – 278 або 280 с.
3. Дік-Рід Г. Пологи без страху / пер. з англ. – Київ: Наш Формат, 2017. – 304 с.
4. Сірз В., Сірз М. В очікуванні на малюка / пер. з англ. – Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2006. – 432 с.
5. Оден М. Відроджені пологи / пер. з англ. – Львів: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 288 с.
6. Дракерман П. Французьке виховання / пер. з англ. – Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2013. – 240 с.
7. Сірз В., Сірз М. Ваш малюк / пер. з англ. – Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2007. – 608 с.
8. Аптулаєва Т. Я скоро стану мамою / пер. з рос. – Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2011. – 256 с.
9. Латта Н. Синологія. Матері, що виховують синів / пер. з англ. – Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 240 с.
10. Оден М. Відродженні пологи / пер. з англ. – Львів: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018 р. – 288 с.
11. Дракерман П. Французьке виховання / пер. з англ. – Київ: Клуб Сімейного дозвілля, 2013 р. – 240 с.
12. Латта Н. Синологія. Матері, що виховують синів / пер. з англ. – Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017 р. – 240 с.
13. Бауер І. Життя без підгузника! / пер. з нім. – Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2012 р. – 192 с.