



Звітність за 2019 рік

Громадської організації

**"Клуб підтримки вагітності та
материнства Лада"**

Щоб мама була в ресурсі



Наша місія:

Створити умови та можливості жінкам
бути в ресурсі на шляху материнства.

У ресурс ми вкладаємо такі поняття, як
фізичне та психічне здоров'я,
емоційний стан, можливість
залишатися активним членом
суспільства та професійну реалізацію.

Кожну хвилину у світі народжується малюк. В Україні кожного року народжується близько півмільйона дітей.

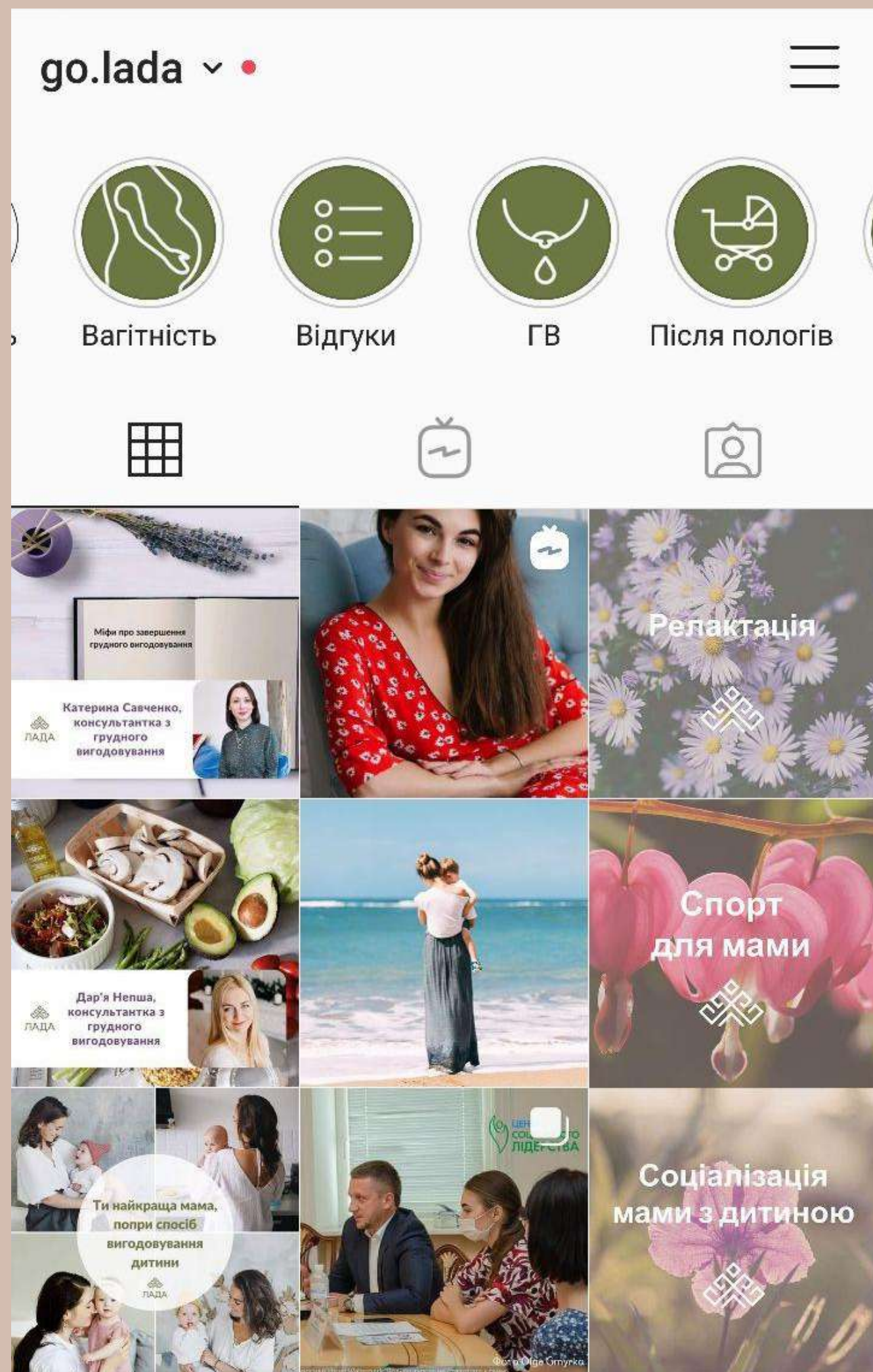
Нове життя розпочинає не тільки малеча, а і його батьки.

При цьому новонародженою варто вважати також і маму, що проходить через серйозні фізіологічні та психологічні зміни.

Щодня ми працюємо, щоб в Україні жінки не страждали на післяпологові ускладнення з фізичним та психічним здоров'ям.

Щоб, українські жінки отримували належну допомогу та турботу в післяпологовий період від держави, суспільства, сім'ї.

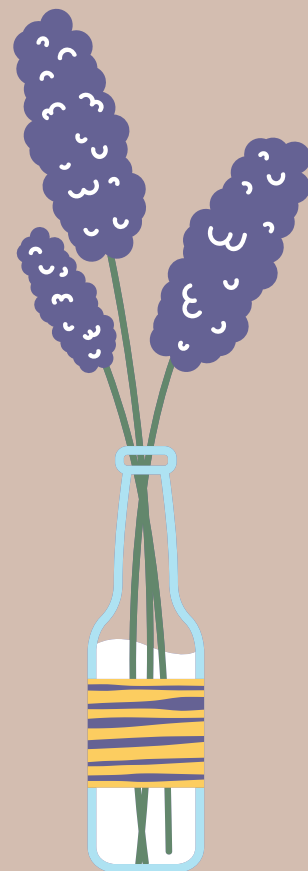
Жінки з маленькими дітьми за власним бажанням мали змогу залишатися активним членом суспільства та бути повернутими на ринок праці.



Освітньо-інформаційні проєкти

У 2019 році ми запустили та продовжуємо реалізовувати низку проєктів.

На сторінках соціальних мереж розміщено понад 1000 статей та проведено понад 30 прямих ефірів від таких експертів як: психологи, гінекологи, педіатри, консультанти з грудного вигодовування, консультанти зі слінгоносіння та спеціалісти з тілесних практик.



Майже кожного дня підписники наших сторінок отримують корисну інформацію на тему вагітності, пологів, післяпологового періоду, дбайливого відновлення після пологів, піклування про дитину, грудне вигодовування, упередження післяпологової депресії та багато іншого.



ТАТО В ТЕМІ

Гармонійне батьківство

Тато в темі

“Тато в темі” або як гармонійно перейти в нову роль тата та чоловіка жінки, яка щойно народила?

У 2019 році запустили двотижневий проєкт, де дали відповіді на актуальні питання:
Що таке партнерські пологи та як до них підготуватися?

Що очікувати від вашої коханої у післяпологовий період? Чому плаче малюк і що з цим робити?

Як налагодити зв'язок з немовлям?

Як бути корисним для молодої мами?

Чи є секс після пологів?

Чому навчитися та що купити, аби зробити “післяпологовий” побут комфортним?

Та багато іншої корисної інформації надали спеціалісти нашої організації та досвідчені батьки.

Щодня публікували інформацію в нашій сторінці в Фейсбуці та Інстаграм під хештегом

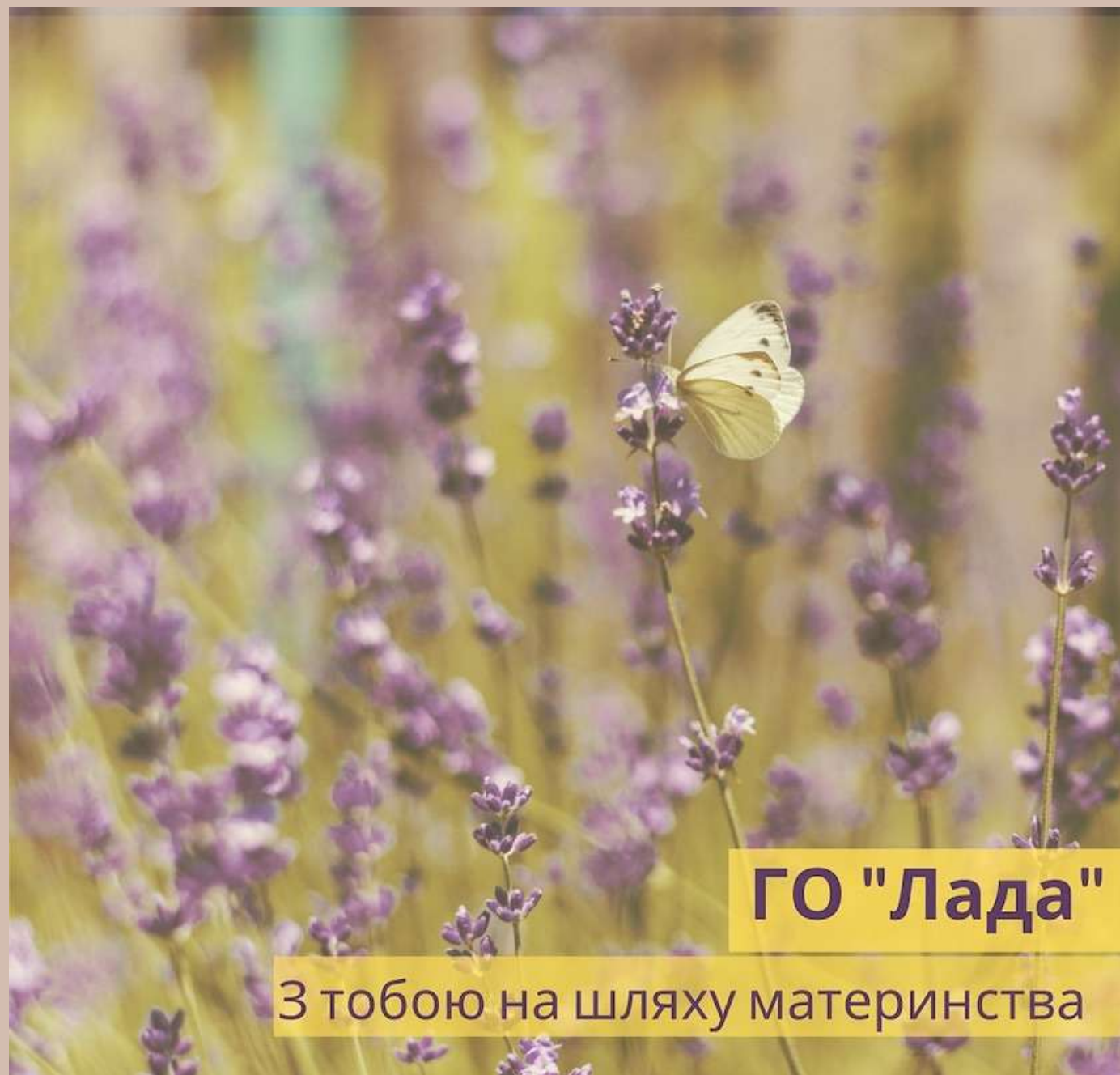
#Лада_тато_в_темі



Марафон

Турбота про себе

Онлайн-марафон
Турбота про себе



ГО "Лада"

З тобою на шляху материнства

У 2019 році реалізували онлайн-марафон від мам команди для жінок, які прагнуть жити знову для себе, чути себе і виконувати свої бажання також.

Марафон пройшов в березні, де ми провели прямі ефіри зі спеціалістками в області психології, тілесних практик, репродуктивного здоров'я.

Ми дали змогу мамам отримати від них консультації на особисті питання, познайомили з іншими мамами й говорили про те, що наболіло.

Буклет-пам'ятка для вагітних та «новонароджених» мам

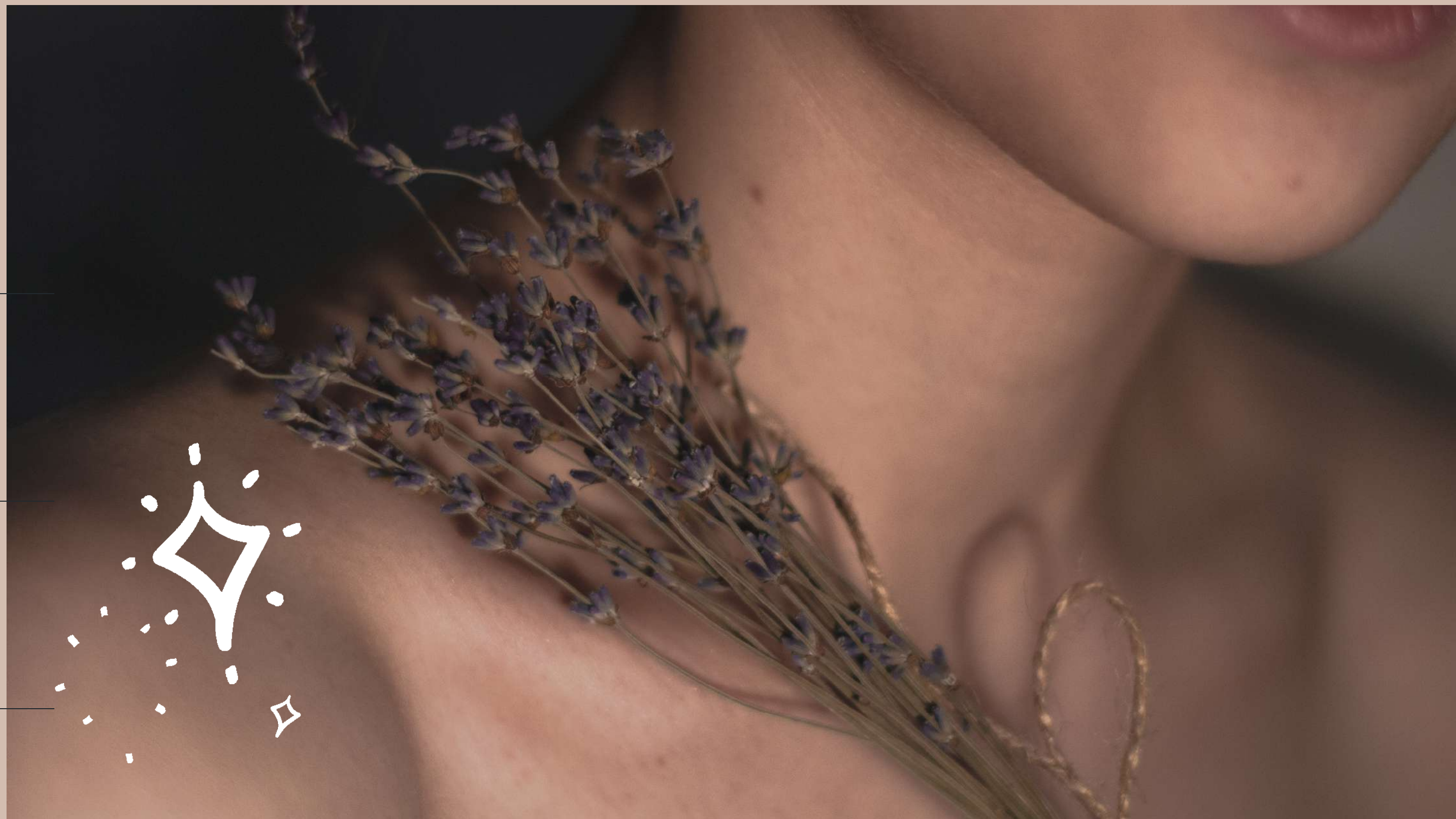
інформаційний буклет - пам'ятка
складається з трьох частин:

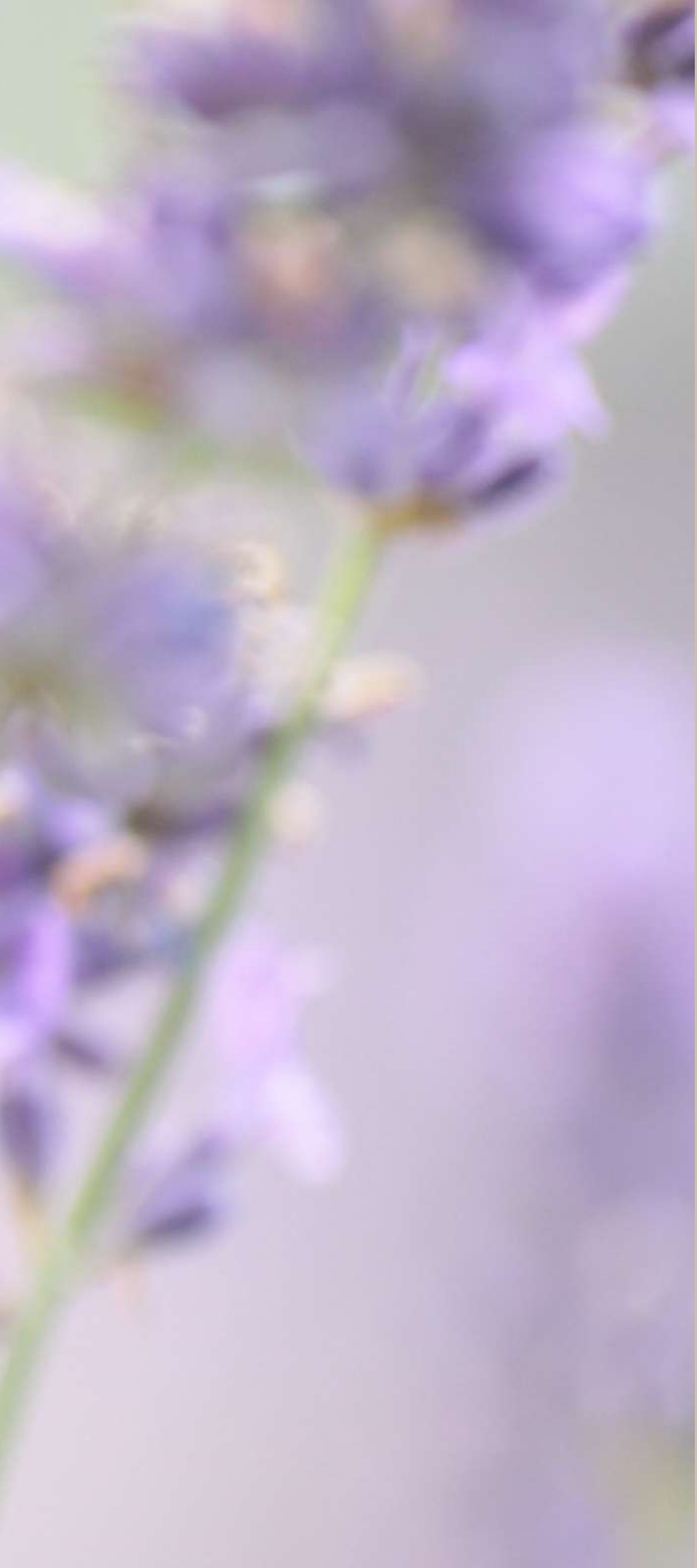


1. Грудне
вигодовування

2. Емоційне
відновлення

3. Тілесне
відновлення





Грудне вигодовування (переваги для мами та малюка).

Емоційне відновлення після вагітності та пологів (що є нормою в післяпологовому періоді, а що ні, і коли варто звернутися до лікаря чи спеціаліста).

Тілесне відновлення після вагітності та пологів (що відбуватиметься з тілом жінки після пологів та як можна допомогти відновитися своєму організму).

Всі охочі могли знайти їх в жіночих консультаціях Києва, пологових будинках, в дружніх до батьків закладах та на наших заходах.

Над розробкою буклетів працювали усі учасники громадської організації “Лада” (психологи, гінекологи, спеціалісти з грудного вигодовування, спеціалісти з післяпологового відновлення).

Посібник для тат

Найголовніший ресурс мами - тато

*Короткий посібник
для майбутніх тат.*




ЛАДА
громадська організація підтримки
безпечності та материнства

Спеціалісти нашої організації розробили короткий посібник для тат.

Посібник містить інформацію про:

- Партнерські пологи. Інструкція дій тата під час пологів.
- Перші години після пологів. Що є нормою і що ні, та як тато може допомогти мамі.
- Як татові налагодити контакт з новонародженим.
- Ночі з малюком.
- Здоров'я малюка.
- Післяпологова депресія у мамі та у тата.
- Секс після пологів. Як він може стати ще кращим.

Інформаційно-ресурсні зустрічі

«Моє тіло після пологів»

Розказали вагітним, які зміни
відбуватимуться з тілом
одразу після пологів та як
допомогти йому у відновленні,
перебуваючи у пологовому
будинку та вдома.



«МамаBOOM: ресурс мами»



Це зустрічі для мам. Для живого спілкування, в декреті його може не вистачати, спілкування з мамами, яким будуть цікаві різні теми. Обміну досвідом та підтримкою. Пошуку рішень – говорили про те, що цікаво саме мамам, шукали разом відповіді. Ці зустрічі дали змогу створити спільноту батьків.

«Понеділкування»

17



«Понеділкування»

Починаючи з грудня 2019 по березень 2020 у партнерстві з коворкінгом для батьків «Зеленка» ми запустили серію зустрічей для мам.

Понеділкування - це ресурсний понеділок для мам. Теплі, душевні, атмосферні розмови, яких так часто не вистачає мамам!

Два рази на місяць мама зможе відвідати такі заходи, організовані так, щоб вона присвятила час собі, своїм інтересам, при цьому не відлучаючись від дитини.



«Понеділкування»



«Понеділкування»



«Понеділкування»

Фестивалі

День сім'ї

11 травня 2019 року ГО "Лада" стала партнером заходу, яке організовувала служба у справах дітей та сім'ї КМДА.

В цей день парк ім. Тараса Шевченка перетворився на територію родинного відпочинку та творчості.



Фестивалі

Фестиваль «Мама может»

16 травня 2019 стали учасниками фестивалю «Мама может 2019», який організували @mamamozhetkiev. Цей фестиваль про мам і для мам. Завдяки участі у ньому, ще більша кількість мам дізналась про важливість м'якого відновлення після пологів.



Фестивалі

Фестиваль «Молочна зустріч з Ніною Зайченко»

2 червня 2019 ми стали учасниками сімейного фестивалю «Молочна зустріч з Ніною Зайченко». На заході наша спеціалістка з тілесних практик Анна Могірчук дала майстер-клас з самомасажу живота. А наші психологині Олександра Цуркан та Ольга Карпенко цілий день давали безкоштовні консультації мамам і татам.



Фестивалі

Форум «Право на гідні пологи»

23 червня 2019 відбувся форум "Право на гідні пологи", де ми стали співорганізаторами цього заходу.

Олена Бичкова, співзасновниця нашої організації, доула, сімейний психолог та Ольга Карпенко лікарка-психологиня, арт-терапевт, когнітивно-поведінкова психологиня розповідали про післяпологовий смуток та післяпологову депресію. Які симптоми післяпологової депресії. Коли потрібно точно діяти. Про потреби та емоційний стан породіль в Україні. Також відвідувачі заходу мали чудову можливість отримати безкоштовну консультацію від психологині нашої організації Олександри Цуркан.



Фестивалі

4 серпня 2019 ми стали партнерами у фестивалі "Пікнік заради життя".

Спеціаліст з тілесних практик нашої організації - Анна Могірчук провела лекцію для майбутніх мам на тему: «Моє тіло після пологів» на заході від наших партнерів Асоціація батьків передчасно народжених дітей "Ранні пташки".



**Фестиваль
«Пікнік заради життя»**

Фестивалі

«Свято Тиждень грудного вигодовування 2019»

4 серпня відвідала сімейне свято в підтримку грудного вигодовування, організаторами якого були «Національний рух в підтримку грудного вигодовування «Молочні ріки».

Наша організація передала спеціально розроблені посібники для тат, які були розіграні між учасниками заходу.



Соціологічне опитування №1

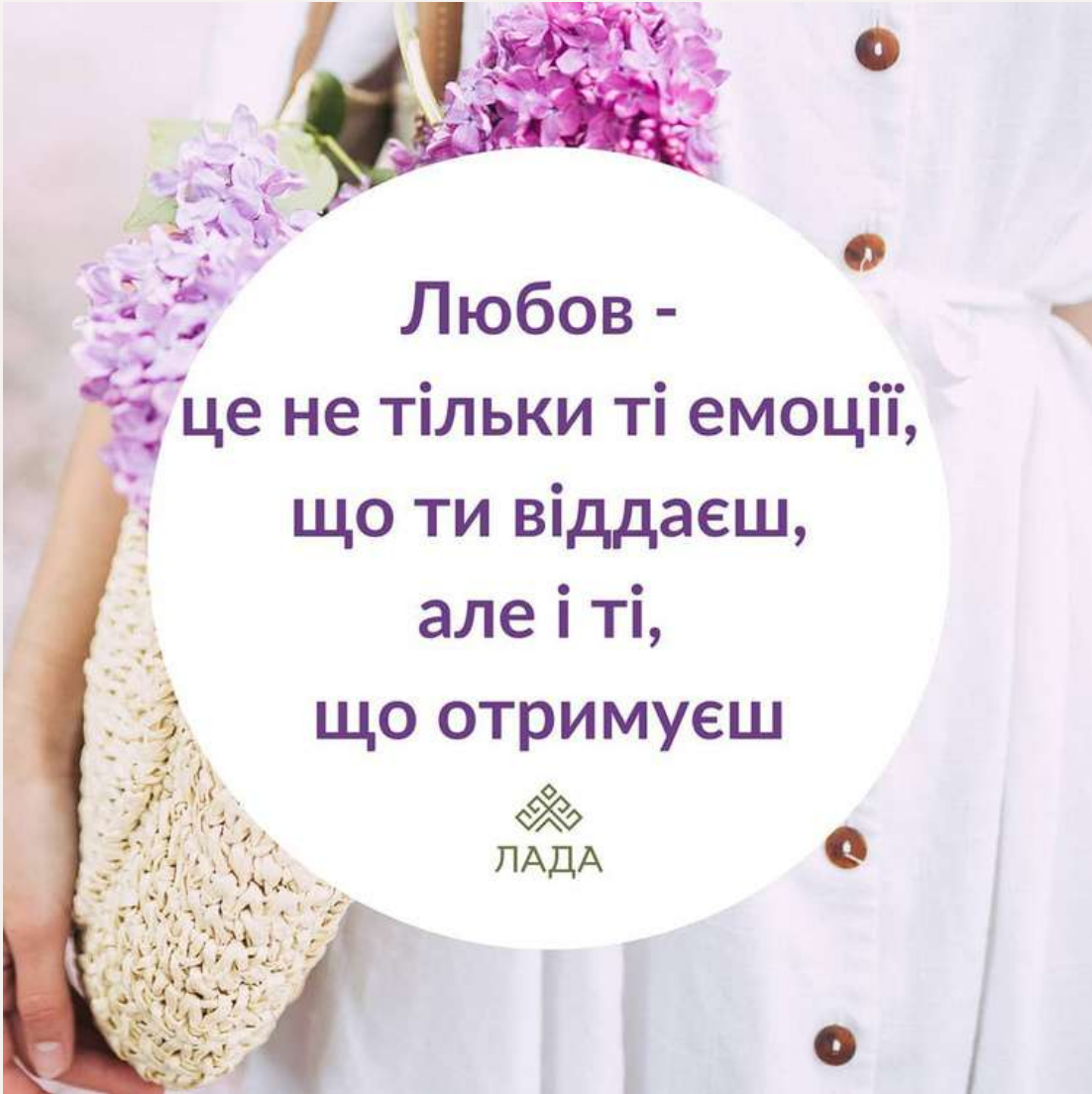
Наша команда розробила власне соціологічне опитування про якість післяпологового відновлення жінок в Україні, що народили у період з 2017 року до кінця 2019 року.

Ми підготували ряд питань, які допомогли краще зрозуміти реальну ситуацію післяпологового відновлення в Україні: потреби породіллі, якість фізичного відновлення, емоційний стан та фактори, що впливають на дані процеси.

Опитування тривало до 31 грудня 2019 року. Результати дослідження використовуються для підготовки ініціатив.

Попередні результати були представлені на підписанні Меморандуму про співпрацю з Асоціацією Міст України та ГО «Центр соціального лідерства».

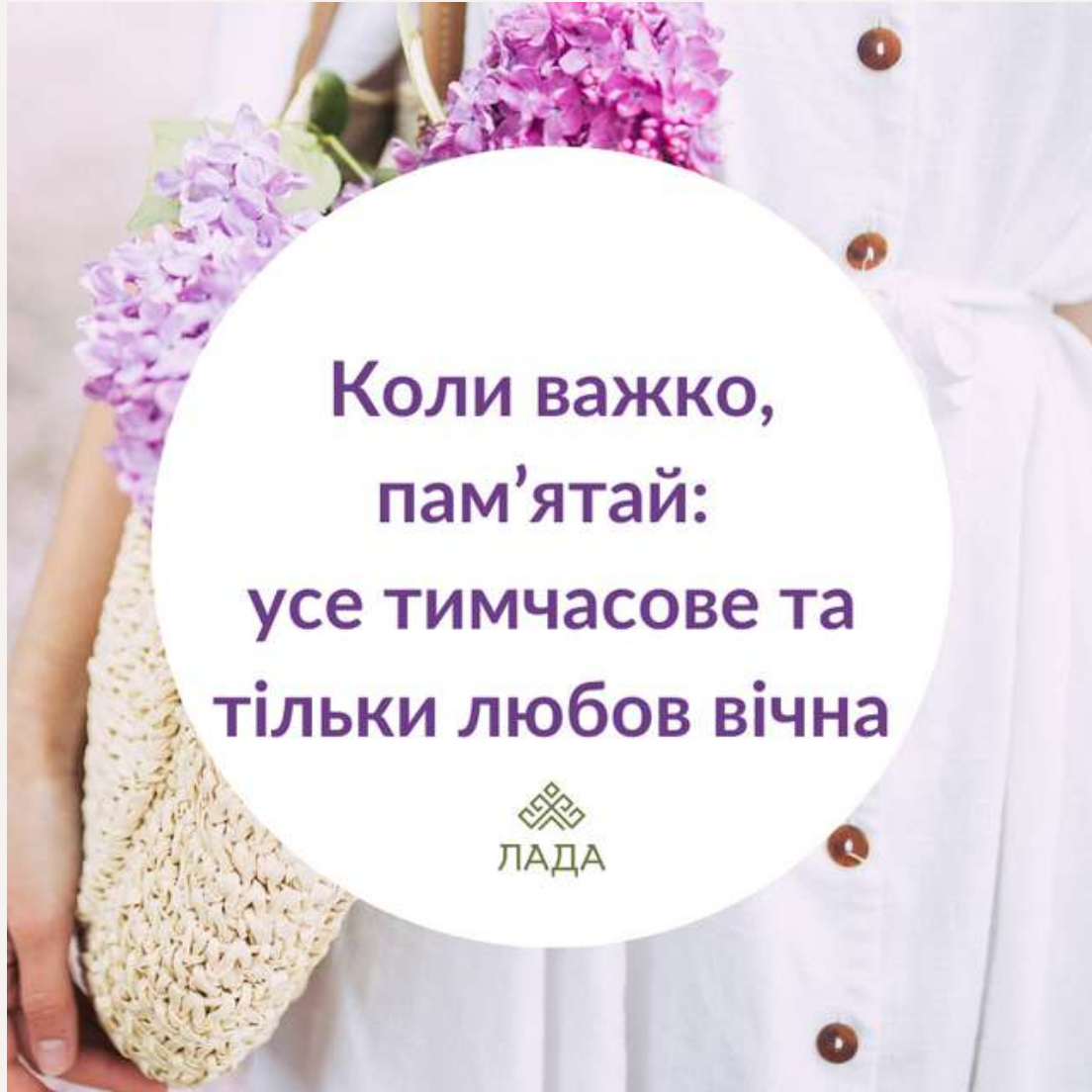
Телеграм канал підтримки «Ти чудова мама. Твоя Лада»



Любов -
це не тільки ті емоції,
що ти віддаєш,
але і ті,
що отримуєш



Нагодуй себе, щоб
нагодувати дитину



Коли важко,
пам'ятай:
усе тимчасове та
тільки любов вічна



Телеграм канал підтримки «Ти чудова мама. Твоя Лада»

«З турботою про маму» - ця ідея і слова гріють нашу команду кожного дня.

Ми прагнемо створити територію, в якій мама буде відчувати турботу, спокій, захист та підтримку. І одним з кроків в цьому став телеграм канал від Лади - «Ти чудова мама».

Кожного дня на каналі з'являється повідомлення від Лади. Для зручності ми зробили канал двома мовами: українською та російською.

Лада - це наче подруга, яка теж має досвід материнства. Такий різний, такий, що захоплює, часом виснажує й унікальний для кожної мами. Це та подруга, яка з радістю буде підтримувати вас на шляху вашого материнства. На якому б етапі воно не було: вагітність, тільки но після пологів чи вже з більш дорослою дитиною.

Гра «Секретний Санта для мами»



Секретний Санта для мами

Гра «Секретний Санта для мами»

Таємний Санта для мами від ГО "Лада" - це гра серед мам, яка націлена на те, щоб влаштувати передноворічне свято та настрій. Вона дала змогу мамам попіклуватись як про себе, так і про інших мам по всій Україні. Мами надсилали одна одній подарунки інкогніто та вкладали листи з побажаннями та привітаннями одна одній.

Обійми для батьків

Підтримка у післяпологовому періоді



ЛАДА

громадська організація підтримки
вагітності та материнства



«Обійми для батьків. Підтримка у післяпологовому періоді»

22 листопада у Facebook запрацювала група «Обійми для батьків.

Підтримка у післяпологовому періоді». Це група емоційної підтримки для мам і тат. Всіх, які шукають для себе безпечний простір для спілкування та порозуміння. Де не оцінюють один одного. А зможуть підтримати тоді, коли в цьому є потреба. Група не є виключно жіноча і ми раді чоловікам. Дбає про атмосферу групи команда адміністраторів. Мами та тато. Всі на власному прикладі знають, наскільки важлива буває підтримка в період, коли тільки з'явилась дитина. Яка б вона не була - перша, друга, п'ята). Кожен з учасників та учасниць може написати пост, попросити про підтримку або поділитись власним досвідом.



Меморандум про співпрацю

Голова Асоціації міст України
Олександр Слобожан та
керівниці громадських
організацій «Центр
соціального лідерства» і "Клуб
підтримки вагітності та
материнства Лада».

Меморандум про співпрацю

5 грудня 2019 в Українському кризовому медіа-центрі відбулося обговорення необхідності об'єднання зусиль міжсекторними представниками задля створення дружніх до малюків та батьків громадських та робочих просторів. Участь взяли Голова Асоціації міст України Олександр Слобожан та керівники громадських організацій «Центр соціального лідерства» і Клуб підтримки вагітності та материнства «Лада».

Меморандум про співпрацю

Учасники презентували результати досліджень щодо рівня турботи про маму та дитину в суспільстві.

«Ми можемо покращити ситуацію, сформувавши турботливе відношення до мам та створивши комфортні та безпечні умови в громадських просторах. Створення дружної для батьків з малюками інфраструктури в громадських просторах та офісах є одним із перших кроків на цьому шляху. Це створить більше можливостей мамам для соціалізації та реінтеграції на ринок праці без переривання природного зв'язку з дитиною та грудного вигодовування.» - зазначила співзасновниця ГО Лада Марина Марченко.

Меморандум про співпрацю

ГО Лада своєю чергою акцентувала увагу на важливості якісного відновлення жінки у післяпологовий період, від якого залежить подальше здоров'я жінки, формування світосприйняття малюка, атмосфера в родині та активна позиція родини в житті суспільства. За даними соціологічного опитування, яке організація провела серед 1500 жінок, що народили в період з 2017 по 2019 рік, більш ніж половина опитаних молодих мам мають емоційні проблеми в перші місяці після пологів, і половина - мають проблеми із фізичним відновленням.

Сторони підписали Меморандум, метою якого є об'єднання своїх зусиль та співпраці зі створення умов для розвитку дизайну, дружнього до грудного вигодовування, дизайну, дружнього до дитини та батьків, задля соціально-економічного розвитку країни, громад та майбутніх поколінь.

Круглий стіл в Офісі Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини



Навчання

«Платформа розвитку громадянського суспільства Маркетплейс».
Грант від ІСАР Єднання.



Навчання

21 та 22 квітня 2019 пройшло тренінг стратегічного планування для адміністративної команди.

В рамках проєкту «Платформа розвитку громадянського суспільства Маркетплейс» ми виграли грант від ICAP Єднання. На тренінгу зі стратегічного планування ми визначили місію, принципи й мету діяльності, дізналися правила і механізми планування, визначили основні проєкти та цілі, відповідно до них розробили стратегічне планування на 3 роки. Також отримали консультації зі стратегічного планування та доопрацювали стратегію на 3 роки та поточні на кожний рік окремо.

Навчання

Завдяки цьому навчанню організація та її команда чітко окреслили основні напрямки діяльності та цілі, сформовано розуміння як досягати глобальні цілі покроково, розмежовано проєкти, призначено керівників напрямків, сформовано бачення спільнот з іншими ГО в секторі і вже розпочато співпрацю, окреслені подальші дії, відбулося детальне планування кожного проєкту, налагодили внутрішню комунікацію щодо планування та досягнення цілей тощо. Ми вважаємо, що таке якісне планування та візуалізація наших цілей допомагатиме нам щоденно при роботі та зі спливом часу при наближенні до виконання місії. Результати даної стратегічної сесії ми бачимо вже зараз, і будемо бачити після кожного проєкту та зі спливом 1,3,5,... років, коли виконуватимемо поставлені цілі, тому що ми навчились їх формулювати та складати план дій для досягнення.

Партнерство:

У 2019-2020 роках ми залучилися партнерством з громадськими організаціями та іншими проєктами, які підтримують батьків. А саме:

Служба у справах дітей та сім'ї КМДА

Асоціація батьків передчасно народжених дітей

"Ранні пташки"

ГО «Природні Права України»

ГО "Всеукраїнська Асоціація Слінгоносіння"

Асоціація міст України (АМУ)

Група соціального бізнесу О2

"Дбайливо до себе"

Клуб майбутніх батьків "Мама 24/7"

Коворкінг з дітьми «Zelenka»

Видавництво «Наш формат»

Slingopark

I.love.my.cycle

LoKoN STYLE

TM "Lindo"

GUAM

Наша Україна

Baby Transfer - сервіс персональної перевозки дітей в автокреслах.

ParaSolka. Цілодобовий сервіс експрес-нянь

BahamaMama

ChutnoSchool

Консалтингова агенція "Synergy Development Consulting"

Команда:

Наша команда складається з:

- Олена Бичкова - співзасновниця організації, доула, психологиня, спеціалістка із тілесних практик.
- Марина Марченко - співзасновниця організації, юристка.
- Валерія Мельничук - керівниця відділу комунікацій.
- Катерина Савченко - менеджерка відділу комунікацій, консультантка з грудного вигодовування.
- Анна Могірчук - доула, консультантка з грудного вигодовування, спеціалістка з тілесних практик
- Ольга Карпенко - лікарка-психологиня, сертифікована арт терапевтка, когнітивно-поведінкова психологиня
- Олександра Цуркан - психологиня
- Ірина Лазо - лікарка-гінеколог
- Дар'я Непша - консультантка з грудного вигодовування, провізорка
- Тетяна Червяк - лікарка-педіатр, спеціалістка з грудного вигодовування, доула
- Рада Меланіч - менеджерка проекту, копірайтерка

Фінанси:

Ми вдячні за підтримку всім, хто вірить в нас та робить можливим досягнення наших цілей!

	Видатки, грн	Вклад у загальний бюджет
• Благодійні внески	4725	8,66%
• Власні кошти	1647	3,02%
• Безповоротня фінансова допомога від ІСАР Єднання у 2019 р.	19600	35,95%
• Безповоротна фінансова допомога від “Клуб Мама24/7”	1750	3,21%

Дякуємо:

Базілевіч Т.
Бакалова Ю.
Балясна О.
Бевз Р.
Бондар Д.
Бояндіна М.
Ворона Р.Н.
Вороненко А.
Говсєєв Д.О.
Головіна О.І.
Горбенко О.
Гординська Ю.
Довгоборська О.
Зайченко Н.
Іванова Л.
Івахнова І.

Карпенко О.
Ковалевська Н.
Колосюк В.Ю.
Комарова З.
Котельницький Г.В.
Кравченко А.
Кравцов Г.
Кругляк О.
Кубах Є.
Лазо І.
Лациба М.В.
Лісовська О.
Малярєнко Є.
Марченко С.М.
Могірчук А.
Можарова Н.
Мельничук В.

Дякуємо:

Мусурівська М.І.
Овдієнко О.
Палащенко М.Е.
Пасічник В.М.
Пінчук О.П.
Плахотнік Л.
Поддубняк С.
Попко А.
Родіна Т.
Рогозенко І.
Рябцева Н.
Станішевська Є.
Савченко К.
Сальникова А.
Серебрянська О.О.
Сімак Т.

Соловей К.
Сологуб Т.
Слобожан О.В.
Тимчій С.
Ткаченко Ю.
Устінова У.
Цуркан О.
Червяк Т.
Шахман В.
Ющенко Ю.
Янчук О. (Росава)

Наші контакти:



Instagram

facebook



YouTube

Сайт

GOkpvmLada

info@golada.org

+380 73 437 54 52

GO LADA

golada.org

З турботою про маму,
твоя Лада.

