



ЗАСЛАВСЬКИЙ О.Ю.
голова ГО «Українська
асоціація медичної освіти»

Навчальна програма

Тема заходу	Прегравідарна підготовка та фетальне програмування як оптимізація способу життя батьків визначає здоров'я майбутнього покоління.
Вид заходу (вказати один)	Майстер-клас
Цільова аудиторія	Лікарські спеціальності: <ul style="list-style-type: none">• Загальна практика – сімейна медицина• Алергологія• Внутрішні хвороби• Дерматовенерологія• Дитяча алергологія• Дитяча ендокринологія• Дитячі інфекційні хвороби• Дієтологія• Ендокринологія• Імунологія• Інфекційні хвороби• Кардіологія• Неврологія• Неонатологія• Нефрологія• Педіатрія• Акушерство і гінекологія• Онкогінекологія• Медична психологія• Психіатрія• Психотерапія

	<ul style="list-style-type: none"> • Клінічна лабораторна діагностика • Лабораторна діагностика, вірусологія, мікробіологія • Лабораторна імунологія • Гігієна харчування • Загальна гігієна • Превентивна медицина • Генетика медична • Організація і управління охороною здоров'я • Психофізіологія • Сексопатологія • Ультразвукова діагностика
<p>Мета заходу</p>	<p>Ознайомити учасників із сучасними науковими даними щодо впливу способу життя майбутніх батьків на репродуктивне здоров'я, перебіг вагітності та довгострокове здоров'я дитини. Розглянути принципи прегравідарної підготовки, концепцію фетального програмування та практичні інструменти оптимізації способу життя на етапі планування вагітності.</p>
<p>Перелік компетентностей, що набуваються або вдосконалюються (результати навчання)</p>	<p>Після завершення майстер-класу учасники зможуть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснювати принципи прегравідарної підготовки на основі доказової медицини; • розуміти механізми фетального програмування та епігенетичних змін; • оцінювати вплив способу життя батьків на здоров'я майбутньої дитини; • розробляти персоналізовані рекомендації для пар, які планують вагітність; • застосовувати практичні інструменти профілактики репродуктивних та метаболічних порушень.
<p>Опис структури заходу</p>	<p>Модуль 1. Прегравідарна підготовка як основа здорової вагітності (60 хв)</p> <p>Теоретична частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сучасне визначення та цілі прегравідарної підготовки. • Вплив стану здоров'я матері та батька на репродуктивні результати. • Оцінка репродуктивного ризику перед зачаттям. • Основні компоненти прегравідарного консультування: <ul style="list-style-type: none"> ○ харчування; ○ фізична активність; ○ контроль маси тіла; ○ сон та циркадні ритми; ○ управління стресом; ○ відмова від шкідливих звичок. • Корекція дефіцитних станів та нутритивна підтримка. <p>Практичне обговорення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алгоритм ведення пари на етапі планування вагітності.

- **Клінічні приклади.**

Модуль 2. Фетальне програмування: механізми формування здоров'я майбутньої дитини (60 хв)

Теоретична частина

- **Концепція Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD).**
- **Епігенетика та внутрішньоутробне програмування.**
- **Вплив материнського харчування на розвиток плода.**
- **Роль метаболічного здоров'я батьків.**
- **Вплив ожиріння, інсулінорезистентності та запалення на програмування захворювань.**
- **Значення мікробіому матері для формування здоров'я дитини.**
- **Вплив стресу та психоемоційного стану під час вагітності.**

Дискусія

- **Які фактори є модифікованими та найбільш значущими?**
- **Можливості профілактики неінфекційних захворювань через прегравідарні втручання.**

Модуль 3. Практичні стратегії оптимізації способу життя майбутніх батьків (60 хв)

Практична частина

- **Формування індивідуального плану підготовки до вагітності.**
- **Нутриціологічні рекомендації для жінки та чоловіка.**
- **Фізична активність як інструмент покращення фертильності.**
- **Контроль маси тіла та метаболічного здоров'я.**
- **Сон, стрес-менеджмент та психоемоційне благополуччя.**
- **Підготовка до вагітності у пацієнтів із хронічними захворюваннями.**

Робота в групах

- **Розбір клінічних кейсів.**
- **Створення чек-листа прегравідарної підготовки для пацієнтів.**

Загальний обсяг навчального навантаження	Загальний обсяг навчального навантаження 3 астрономічні години / 4 академічні години
Форми організації та проведення заходу	<ul style="list-style-type: none"> • • Формат проведення: онлайн (у синхронному режимі) з використанням платформи для відеоконференцій (наприклад, Zoom / Microsoft Teams / інша). • Форма навчання: майстер-клас з елементами інтерактивного навчання. • Методи навчання: <ul style="list-style-type: none"> • Тематичні лекції з мультимедійним супроводом. • Демонстрація клінічних випадків та відеоматеріалів оперативних втручань. • Інтерактивне обговорення з учасниками (Q&A, опитування). • Аналіз клінічних сценаріїв у форматі "розбір випадку". • Оцінювання результатів навчання: <ul style="list-style-type: none"> • Участь в обговореннях та відповіді на контрольні запитання наприкінці заходу
Методи організації та проведення заходу	Презентації, групові дискусії та обговорення, практичні вправи, робота в малих групах, виконання рольових функцій і завдань, обмін досвідом, вирішення ситуаційних задач, діалог і рефлексія, тестування
Матеріально-технічне забезпечення освітнього заходу	<p>Віртуальна зала відео-конференц-зв'язку з можливістю приєднання</p> <p>учасників, що приймають участь в дистанційному форматі;</p> <p>студійний відеокomплекc для онлайн трансляцій; процесор</p> <p>аудіоконференцзв'язку</p>
Форми підсумкового контролю	<p>Тестовий контроль (10 тестових завдань).</p> <p>Сертифікат отримають ті учасники, які наберуть 80% і більше правильних відповідей.</p>