

Здравствуй, мама

Проект Хабаровского края и БФ «Женщины за жизнь»

Поздравляю, ты — моя будущая мама!

Ты только что узнала о своей беременности.

Ох, наверняка у тебя смешанные чувства: смущение, воодушевление, смятение, любопытство, тревога, восторг, беспокойство, стыд, ужас, радость, недоумение, удивление, испуг, возмущение, умиление, растерянность, страх, отчаяние, ликование.

Ты, возможно, думаешь:

Отец ребенка скажет: «Решай сама!»

А как же моя фигура?

Мама точно не готова стать бабушкой!

А вдруг не будет денег?

Я останусь одна...

Я слишком старая/молодая!

Квартиры нормальной нет...

У меня совсем нет поддержки!

Что скажут люди?

А как же учёба/карьера...

Мне нужна поддержка!

Ну, и что из этого стоит моей жизни? Готова ли ты заплатить своими страхами за мою жизнь?

Помни: ты не одна. Я с тобой.

А рядом с нами всегда врач, который поможет тебе справиться с любым недомоганием и будет трепетно относиться к твоему и моему здоровью, окружит нас теплом, заботой и вниманием. И еще. В этом буклете ты найдешь ответы на все волнующие тебя вопросы.

**Наслаждайся каждым днём и ничего не бойся!
Я очень жду нашей встречи, мама!**

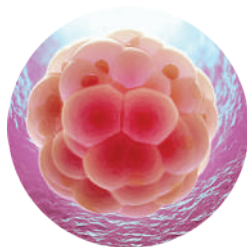
**Здесь ты найдёшь
все необходимое для
нашей встречи**

Ты уже посмотрела пинетки,
которые наденешь на мои ножки?
Давай знакомиться: **я — твой ребенок.**
Ты теперь не одна, мы с тобой вместе. Как думаешь,
я мальчик или девочка? И как меня зовут?
Листай дневник вместе со мной, там много подсказок
и советов, в него можно записывать. А потом
сохрани его на память. Когда мне будет 18,
ты сможешь мне его подарить.
Со мной ты заново проживешь
детство и откроешь
новый мир.

Содержание

Давай знакомиться!	2-3
Как я развиваюсь	4-5
Как сказать обо мне близким: открытки	6-8
Моя первая вечеринка	10
Федеральные и региональные меры поддержки	11-20
Меры дородовой и послеродовой поддержки	21-23
Помощь от государства и общества	24-25
Мобильное приложение «Здравствуй, мама»	26
Общественный контроль. Женские консультации	27
История героини буклета	28-31
Календарь малыша по месяцам	32-35
Дневник матери	36-42

Как я развиваюсь



Зачатие – 2 неделя

Я развиваюсь каждый день – от самого зачатия. На 10 день у меня уже до 200 клеток!



3 неделя

А сейчас формируются зачатки мышечной, костной и нервной систем.



4 неделя

Скорее всего, ты узнала обо мне, когда я выгляжу именно так. Смотри, у меня появилось что-то похожее на ручки и ножки. А в пуповине, которая нас соединяет, разрастаются кровеносные сосуды!



5 неделя

У меня формируются сердце, головка, ручки и ножки.



6 неделя

А здесь проявляются пальчики. И орган чувств – вестибулярный аппарат.



7 неделя

Я уже совсем маленький человечек! Ты можешь увидеть рот, нос, ушные раковины.



8 неделя

Начал что-то чувствовать в области рта: по-научному это называется «кожная чувствительность».



9 неделя

Начал шевелиться! Ты пока этого не чувствуешь, но я тут совсем освоился. Теперь ты можешь услышать моё сердцебиение с помощью стетоскопа!



Как я развиваюсь



10 неделя

Я всё-всё чувствую! Когда ты прикасаешься к животу-ку, я кладу ручку в ответ. Мне так всё интересно.



11 неделя

Ты можешь узнать, мальчик я или девочка!



12 неделя

Я здесь постоянно двигаюсь! Шевелю руками и ногами. Но ты пока по-прежнему этого не чувствуешь. На УЗИ ты видишь, как я умею дотрагиваться до своего лица и пуповины.



13 – 18 неделя

Представляешь, у меня появились волосы на голове! А ещё я научился моргать. И да, немного толкаюсь.



19 – 24 неделя

Я тебя слышал! Так здорово! Не поверишь, я умею засыпать и просыпаться. И так быстро набираю вес.



25 – 32 неделя

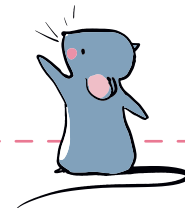
Я могу открывать глазки! И даже немного жмурюсь, когда ты выходишь на солнышко. Ещё я могу плакать и реагировать на внешние звуки.



33 – 40 неделя

Я тут совсем освоился: кручу головой, вытягиваю ножки. Не терпится тебя увидеть!

Какой у тебя сегодня срок?



Как сказать обо мне близким: открытки

Эти красивые
открытки помогут тебе
сообщить радостную
новость!

*Напиши, какой была реакция моих близких,
когда они узнали, что я скоро появлюсь на свет?*

Дорогой, ты станешь папой!

Мальчик или девочка? Узнаем....



_____ дата _____

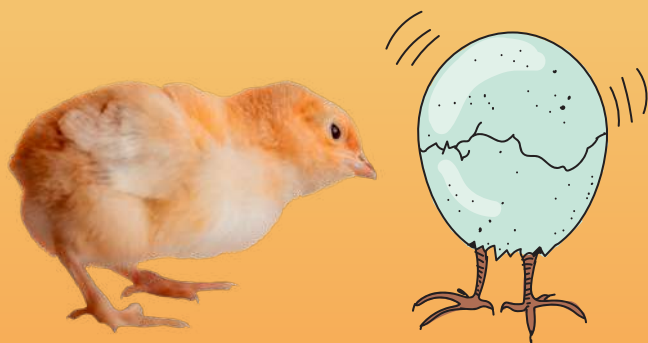


Мам, пап, в _____ месяц _____ вы станете
бабушкой и дедушкой!

_____ дата _____

Скоро ты станешь старш _____ им/ей _____

_____ братиком / сестричкой _____



_____ дата _____

В _____ месяц _____ я стану мамой.

С тебя вечеринка!



_____ дата _____



Тебя ждёт много интересного!

Для будущих и молодых мам в Хабаровском крае
работает множество полезных программ.
Все контакты и подробности — на страницах буклета.



Бесплатное обучение

Уход за малышом, грудное вскармливание,
профобучение для мам в декрете

стр. 21, 24



Где провести время с детьми?

стр. 22-23



Меры поддержки семей

Все выплаты, пособия и льготы —
подробно на отдельных страницах

стр. 11-20



История героини

Мария Коломийцева — мама четверых детей.
Любовь сильнее страхов и диагнозов

стр. 28-31



Дневник мамы

УЗИ, выбор имени, рост и вес по месяцам —
сохрани воспоминания на всю жизнь

стр. 36-42

Заранее составь список «хотелок» для себя и малыша и давай его всем, кто спрашивает, что подарить на рождение!

Обрати внимание на одежду для беременных. Специальные эластичные вставки позволяют носить одежду с 1 месяца до самых родов. А некоторые модели и после рождения малыша

Ползунки и распашонки ушли в прошлое. Все модные малыши носят бодики и комбезы

Моя первая вечеринка «Мальчик или девочка?»

Давай устроим настоящий праздник, когда будет известен мой пол? Лови интересную идею.

1

Попроси врача не говорить пол тебе, а написать его на бумаге и положить в конверт.

2

Отдай конверт близким, которые помогут организовать торжество

3

Пригласи на вечеринку наших с тобой родных людей!

4

Пусть главным сюрпризом будут шары голубого или розового цвета. Их можно спрятать в коробке, а потом выпустить! Будет сюрприз для тебя и близких!



Федеральные меры поддержки



ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ В СВЯЗИ С РОЖДЕНИЕМ И ВОСПИТАНИЕМ РЕБЕНКА (ЕДИНОЕ ПОСОБИЕ)

Основание: статьи 9-10 Закона от 19.05.1995 № 81-ФЗ.

Назначается и выплачивается за период, начиная с месяца постановки на учет по беременности в медицинскую организацию, но не ранее наступления 6 недель беременности, и до возраста 17 лет ребенку.

Условия назначения:

- обращение женщины в медицинскую организацию в первые 12 недель беременности;
- ежемесячный доход на человека в семье не превышает региональный прожиточный минимум на душу населения (**23 106 руб.**);
- собственность семьи (движимое и недвижимое имущество) соответствует установленным критериям (проверяется при комплексной оценке);
- наличие доходов не менее 8 МРОТ от трудовой и иной деятельности (каждый трудоспособный член семьи должен иметь заработок или объективные причины для его отсутствия) в расчётном периоде. Сведения о доходах учитываются за 12 месяцев, но отсчет этого периода начинается за месяц до даты подачи заявления. Например, если вы обращаетесь за выплатой в августе, то будут учитываться доходы с июля прошлого года по июнь текущего года включительно;
- гражданство Российской Федерации, постоянное проживание в РФ.

Размер пособия беременной женщине:

- 25 186 руб.** • в размере 100 % величины прожиточного минимума трудоспособного населения;
- 18 889,5 руб.** • в размере 75 % величины прожиточного минимума трудоспособного населения;
- 12 593 руб.** • в размере 50 % величины прожиточного минимума трудоспособного населения;

Размер пособия на каждого ребенка в зависимости от дохода семьи:

- 23 758 руб.** • в размере 100 % величины прожиточного минимума для детей;
- 17 818,5 руб.** • в размере 75 % величины прожиточного минимума для детей;
- 11 879 руб.** • в размере 50 % величины прожиточного минимума для детей;

Как оформить:

- отправить заявление через «Госуслуги»
- обратиться с заявлением в клиентскую службу СФР по месту жительства или в МФЦ

ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

Кто имеет право:

- трудоустроенные женщины (в том числе проходящие военную службу по контракту);
- женщины, уволенные в связи с ликвидацией организации;
- женщины, обучающиеся по очной форме обучения;
- женщины вышеуказанных категорий при усыновлении ими ребенка в возрасте до трех месяцев.

Размер:

- трудоустроенным:
 - в размере 100% среднего заработка (проходящим службу по контракту – в размере денежного довольствия);
 - минимальный размер: 140 дней – **124 702 руб.**, максимальный размер – **955 536 руб.**
- уволенным в связи с ликвидацией организации;
обучающимся: в размере 100 % величины прожиточного минимума трудоспособного населения
(в 2026 г. – **25 186 руб.**) / 140 дней - **117 534,67 руб.**, за 156 дней – **130 967,20 руб.**

РОДОВОЙ СЕРТИФИКАТ

Родовой сертификат – это электронный документ, который позволяет беременным женщинам и молодым мамам встать на учет во время беременности, бесплатно проходить необходимые обследования до родов и в послеродовой период.

Когда выдается?

В 30 недель.

Включает в себя три талона:

- для женской консультации;
- для роддома;
- для детской поликлиники.

Где хранится?

В личном кабинете на портале Госуслуг.

Остались вопросы?

Можно обратиться в Отделение СФР по Хабаровскому краю по телефону единого контакт-центра: 8 800 100 00 01 (по будням с 8 до 17 часов, звонок бесплатный)



sfr.gov.ru

ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА

Полагается всем семьям.

Размер выплаты составляет **28 450,45 руб. + районный коэффициент от 1,2 до 1,6** (с 01.02.2026). При рождении двух и более детей пособие выплачивается на каждого ребенка.

Если оба родителя ребенка не работают, пособие предоставит Социальный фонд России (родителю, который совместно проживает с ребенком). Если один из родителей работает (служит), пособие будет предоставлено по месту работы (службы) родителя.

Как оформить:

- отправить заявление в течение 6 месяцев со дня рождения ребенка через «Госуслуги» либо обратиться с заявлением в клиентскую службу СФР по месту жительства или в МФЦ.

ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЕ ВОЕННО-СЛУЖАЩЕГО, ПРОХОДЯЩЕГО ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ

Основание: статьи 12.3, 12.4 Закона от 19.05.1995 № 81-ФЗ.

Категория получателей:

- беременная жена военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, а также военнослужащего, призванного по мобилизации.

Условия назначения:

- срок беременности составляет не менее 180 дней;
- подать документы можно на сроке беременности свыше 180 дней (после 26 акушерских недель).

Размер выплаты: **45 054,24 руб. + районный коэффициент**

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ НА РЕБЕНКА (ДО 3 ЛЕТ) СЕМЬЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ПО ПРИЗЫВУ

Размер выплаты:

19 308,96 руб. + районный коэффициент на каждого ребенка (с 02.02.2026).

Кто имеет право:

- жена военнослужащего, проходящего военную службу по призыву. Выплата также предоставляется, если муж учится на первом курсе военного училища или на первом курсе военной кафедры

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДО 1,5 ЛЕТ

Для работающих

размер составляет 40 % от среднего заработка за предшествующие 2 года, но не ниже установленного минимального размера пособия (10 669,64 руб. + районный коэффициент) и не выше максимального размера (21 339,29 руб. + районный коэффициент).

Как получить пособие?

Чтобы получить пособие, необходимо подать заявление своему работодателю. Если в семье несколько детей младше полутора лет, пособие назначается на каждого ребенка. При этом суммированный размер пособия не может превышать 100 % среднего заработка застрахованного лица, но не может быть менее суммированного минимального размера этого пособия.

Для неработающих

неработающим гражданам пособие назначается с учётом комплексной оценки нуждаемости (как на единое пособие).

Кто имеет право?

- уволенные в связи с ликвидацией организаций, прекращением индивидуальной деятельности:
 - в период отпуска по уходу за ребенком матери либо отцы, другие родственники, опекуны,
 - в период беременности, отпуска по беременности и родам матери.
- обучающиеся по очной форме обучения неработающие родители и опекуны ребенка.

*Подробно все меры поддержки представлены на сайте
Министерства социальной защиты Хабаровского края*



<https://mszn.khabkrai.ru/Dlya-semej-s-detmi>

Госуслуги Хабаровского края



<https://uslugi27.ru/?to=%2Fservices>

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

728 921,90 руб. - для семей с одним ребенком, рожденным (усыновленным) с 2020 г., либо с двумя детьми, рожденными (усыновленными) с 2007 по 2019 годы.

234 321,27 руб. дополнительно выплачивается, если в семье появился второй ребенок.

963 243,17 руб. - размер материнского капитала для семей, в которых второй ребенок рожден или усыновлен с 2020 года. А также третий и любой следующий ребенок, если право на материнский капитал не возникало.

Если доход семьи признан низким, то родители могут получать ежемесячную выплату в размере 25 614 руб. из материнского капитала на каждого ребенка до 3 лет.



ЕЩЕ НЕМНОГО ПРО ФЕДЕРАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ

- до 2030 года продлено предоставление выплаты в размере **450 тыс. руб.** на погашение ипотечного (жилищного) займа при рождении третьего или последующих детей.
- увеличен стандартный налоговый вычет на второго и последующих детей:
 - с **1,4 тыс. руб.** до **2,8 тыс. руб.** на второго ребенка;
 - с **3 тыс. руб.** до **6 тыс. руб.** на третьего и каждого последующего;
 - с **6 тыс. руб.** до **12 тыс. руб.** на ребенка с инвалидностью.
- увеличен до **110 тыс. руб.** ежегодный социальный налоговый вычет на обучение каждого ребенка, до **150 тыс. руб.** — ежегодный социальный налоговый вычет на лечение ребенка.
- увеличены максимальный размер пособия по беременности и родам до **955 836 руб.** (при многоплодных родах до **1 324 515 руб.**), а также максимальный размер пособия по уходу за ребенком до 1,5 лет до **83 021 руб.**
- сохранена возможность получения ежемесячного пособия по уходу за ребенком до 1,5 лет и заработной платы в полном объеме в случае выхода из отпуска по уходу за ребенком ранее достижения ребенком возраста 1,5 лет.
- упрощены условия получения единого пособия семьям при рождении очередного ребенка — если семья получает единое пособие на старших детей, при рождении ребенка пособие будет назначено проактивно без дополнительных проверок и выплачено в том же размере, в котором оно уже выплачивается в отношении предыдущего ребенка.
- семьи военнослужащих, которые проходят военную службу по призыву, независимо от факта получения иных пособий могут получать меры социальной поддержки от Отделения СФР по Хабаровскому краю. Ежемесячная выплата на ребенка назначается маме со дня рождения ребенка до достижения им 3 лет, но только на период службы отца. Факт заключения брака не имеет значения. Ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, а также призванного по мобилизации – **21 027,75 руб.**

ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ДЕНЕЖНОЕ ПОощРЕНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С УКАЗАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

- | | |
|-----------------------|--|
| 200 000 руб. | награжденным медалью ордена «Родительская слава» |
| 500 000 руб. | награжденным орденом «Родительская слава» |
| 1 000 000 руб. | единовременное денежное поощрение матерям, удостоенным звания «Мать-героиня» |

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ, ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА

Единое пособие беременным женщинам (смотри стр. 11)

Пособие по беременности и родам (смотри стр. 12)

Предоставление молочной продукции в рамках проекта «Молочная кухня»

Кто имеет право: все беременные женщины

Размер:

• компенсация расходов до 3 500 руб. на покупку на территории г. Хабаровска, г. Комсомольска-на-Амуре, Амурского, Ванинского, Комсомольского муниципальных районов, Советско-Гаванского, Солнечного муниципальных округов, молока, творога, сметаны и кефира, питьевой йогурт, варенец в магазинах – участниках проекта. В срок до 1 октября 2026 г. в проект «Молочная кухня» будут включены ВСЕ муниципальные районы и округа края.

Как оформить: обратиться с заявлением в центр социальной поддержки населения по месту жительства

Адресная социальная помощь

Кто имеет право:

• одинокие беременные женщины, срок беременности которых составляет не менее 12 недель

Размер: 5 000 руб.

Как оформить:

- отправить заявление в течение трех лет со дня рождения ребенка через «Услуги27»
- обратиться с заявлением в МФЦ или в центр социальной поддержки населения по месту жительства
- отправить заявление по почте (в этом случае направляются заверенные копии документов)

Единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву (смотри стр. 13)

ЕСЛИ ВЫ МОЛОДАЯ МАМА В ВОЗРАСТЕ ДО 23 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩАЯСЯ НА ОЧНОМ ОТДЕЛЕНИИ:

Размер выплат составит:

• федеральный материнский (семейный) капитал

728 921,90 руб.;

• единовременное пособие при рождении ребенка

34 140,54 руб.;

• единовременная денежная выплата при рождении первого ребенка **47 516 руб.;**

• ежемесячная выплата студентам очной формы обучения в течение периода обучения в случае

рождения ребенка до трех лет **25 186 руб.;**

• единовременная выплата в размере

100,0 тыс. руб.;

• ежемесячное пособие в связи с рождением и воспитанием ребенка, если семья малоимущая, до **23 758 руб.;**

ИТОГО выплат: 959 522,44 руб.

Далее ежемесячно – **48 764 руб.**

РЕГИОНАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ

273 648,63 рублей - региональный материнский капитал при рождении второго ребенка

5 000 рублей - единовременное пособие на второго и последующего ребенка;

359 466,07 рублей - краевой материнский капитал при рождении третьего ребенка (увеличивается на **54 862,5 руб.** с рождением четвертого и каждого последующего ребенка);

550 000 рублей - региональная выплата на погашение ипотеки при рождении третьего ребенка (плюс **450,0 тыс. руб.** – федеральная выплата);

3 500 рублей в месяц - компенсация проезда школьникам из многодетной семьи;

7 000 000 рублей - единовременная денежная выплата на приобретение жилых помещений семьям, в которых одновременно родилось трое и более детей;

до **200 000 рублей** - компенсация части расходов, понесенных многодетной семьей в связи с газификацией жилого помещения;

до **100 000 рублей** - субсидия многодетной семье на газификацию жилого помещения;

300 000 рублей - единовременная выплата женщинам при рождении пятого и каждого последующего ребенка;

Ежемесячная денежная компенсация по оплате жилого помещения и коммунальных услуг по прогрессивной шкале в зависимости от количества детей:

4 ребенка – **35%**,

5 детей – **40%**,

6 детей – **45%**,

7 и более детей – **50%**.



УЛУЧШЕНИЕ ЖИЛИЩНЫХ УСЛОВИЙ

Семьи с детьми, проживающие на территории Хабаровского края, могут улучшить жилищные условия в рамках реализации следующих мероприятий.

1. По предоставлению государственной поддержки при строительстве (приобретении) жилья на условиях ипотеки.

Право на получение государственной поддержки имеют граждане, нуждающиеся в жилых помещениях, проживающие на территории края и прожившие на территории края не менее трех лет подряд до даты подачи заявления о включении в состав участников мероприятия.

Участникам мероприятия предоставляется социальная выплата при строительстве (приобретении) жилого помещения на территории края в размере 15 % от расчетной (средней) стоимости жилого помещения. Оплата оставшейся части стоимости жилого помещения производится участниками мероприятия самостоятельно, с привлечением собственных и заемных (кредитных) средств.



<https://minstr.khabkrai.ru/ZHilyo-dlya-grazhdan/Kraevaya-ipoteka/>

2. По улучшению жилищных условий молодых семей.

Участником мероприятий по обеспечению жильем молодых семей может быть молодая семья, соответствующая следующим условиям:

а) возраст каждого из супругов либо одного родителя в неполной семье не превышает 35 лет;

б) семья признана нуждающейся в жилом помещении;

в) наличие у семьи доходов, позволяющих получить кредит, либо иных денежных средств, достаточных для оплаты расчетной (средней) стоимости жилья в части, превышающей размер предоставляемой социальной выплаты.

Участникам мероприятий предоставляется государственная поддержка в виде социальной выплаты на приобретение (строительство) жилья в размере 30 % – 35 % от расчетной (средней) стоимости жилья в зависимости от наличия/отсутствия детей. Оплата оставшейся части стоимости жилого помещения производится участниками мероприятия самостоятельно, с привлечением собственных и (или) заемных (кредитных) средств.



<https://minstr.khabkrai.ru/ZHilyo-dlya-grazhdan/Informaciya-dlya-molodyh-semej/>

Информация о предоставлении земельных участков многодетным семьям в собственность бесплатно размещена на сайте министерства имущества Хабаровского края по следующим ссылкам:



<https://clck.ru/3MCsGB>
(о порядке постановки на учет);



<https://clck.ru/3MCsAZ>
(о предоставлении социальной выплаты).

Мой первый подарок!

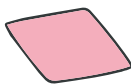
Каждая беременная женщина в Хабаровском крае может получить такой подарок с самым необходимым для первого года жизни ребенка. Здорово?

КОМПЛЕКТ «ПОДАРОК НОВОРОЖДЕННОМУ»

Кто имеет право:

- женщины, являющиеся гражданами Российской Федерации, проживающие на территории Хабаровского края, при выписке из родильного дома независимо от материального положения и очередности рождения ребенка.

В комплект входят самые необходимые для ухода за малышом с первых дней жизни предметы.



Пелёнка
(вид 1)



Пелёнка
(вид 2)



Пелёнки одноразовые
(1 уп. – 10 шт.)



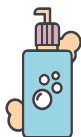
Многофункциональный
матрас
для новорожденных



Соска-пустышка
для младенца



Крем
под подгузник



Гель для купания



Ватные
диски



Салфетки
гигиенические
влажные



Палочки
ватные
детские



Бутылочки
для кормления
для многоразового
использования



Подгузник
детский
(1 упаковка)



Комбинезон-
трансформер
зимний



Комбинезон-
слип (вид 1)



Комбинезон-
слип (вид 2)



Шапочка
без завязок



Подарочная упаковка

ВАЖНО! В случае неполучения комплекта в учреждении здравоохранения Вы можете в течение трех месяцев со дня рождения ребенка обратиться за получением в ЦСПН по месту жительства.

МЕРЫ ДОРОДОВОЙ И ПОСЛЕРОДОВОЙ ПОДДЕРЖКИ

в женских консультациях медицинских организаций, подведомственных министерству здравоохранения Хабаровского края

- **31 кабинет медико-социальной помощи женщинам, находящимся в ситуации репродуктивного выбора** – направления в кабинеты медико-социальной помощи выдаются всем женщинам, желающим прервать беременность. Специалистами кабинетов медико-социальной помощи оказывается психологическая, юридическая и социальная помощь женщинам.
- **Школа для беременных** – проводится на регулярной основе и направлена на подготовку к родам, формирование навыков ухода за новорождённым, повышение информированности о сохранении здоровья матери и ребёнка.
- **Послеродовые консультации** – в соответствии с планом мероприятий по послеродовой поддержке организованы консультации для женщин в послеродовом периоде, в том числе по вопросам восстановления, наблюдения, грудного вскармливания и ухода за ребёнком.
- **«Дни здоровой мамы»** – в участковых поликлиниках и учреждениях социального обслуживания проводятся профилактические и консультативные мероприятия, ориентированные на поддержание здоровья женщин после родов.
- **Школа родителей детей до 1 года** – реализуются занятия для родителей, включая отдельные занятия по грудному вскармливанию и практические рекомендации по организации питания ребёнка

Пункт выдачи адресной помощи
на базе краевого государственного казенного учреждения «Хабаровский центр социальной помощи семье и детям»
г. Хабаровск,
ул. Постышева, 8,
тел. (4212) 30-28-27).



<https://cspsdhab.mszn27.ru/projects/punkt-vydachi>

Пространство для мам и детей
г. Хабаровск, ул. Ленинградская, д. 53, 1
(2 этаж), тел.: 8 (4212) 20-43-43,
8 (914) 158-43-43

- Школа для беременных
- Школа «Счастливая мама»
- Школа раннего развития детей до года

Здесь можно научиться кормить ребенка грудью и заботиться о нём.

Фитнес для беременных, послеродовое восстановление женщин, лекции, занятия с детьми, интересные встречи с психологами, гинекологами, многодетными мамами



<https://coz27.ru/shkola-dlya-roditeley-detey-ot-0-do-1-goda>

Перечень краевых государственных казенных учреждений – центров социальной поддержки населения и их отделов



<https://mszn27.ru/csp>

Где провести время с детьми?

Мероприятие:

Кто имеет право:

Бесплатное посещение экспозиций и выставок в Главном здании и выставочном зале Музея археологии Хабаровского краевого музея

• дети-инвалиды с одним сопровождающим; дети в возрасте до 14 лет (постоянно); • школьники; студенты, обучающиеся по очной форме обучения (каждый четвертый четверг месяца); • члены семей военнослужащих участников СВО и мобилизованных в ходе СВО

Посещение экспозиции «Лабиринты подземелья» в Музее археологии

• дети в возрасте до 5 лет

Предоставление права бесплатного посещения платных мероприятий Дальневосточной государственной научной библиотеки

• несовершеннолетние дети из неполных и многодетных семей; • дети с ограниченными возможностями здоровья и их родители; • участники СВО и члены их семей

Предоставление права бесплатного посещения платных мероприятий Хабаровской краевой детской библиотеки

• дети с инвалидностью в возрасте до 14 лет; • участники СВО и члены их семей; • дети из малообеспеченных семей; • дети из многодетных семей

Льготы на приобретение билетов Хабаровского краевого театра кукол

в размере 100 %: • инвалиды I, II и III групп, дети-инвалиды до 14 лет; • малоимущие семьи; • дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также сопровождающие их лица (один человек)

в размере 20 %: • участники СВО и члены их семей

Льгота 15-20% на приобретение билетов и абонементов Хабаровской краевой филармонии

• дети-инвалиды и сопровождающее лицо

Льготы на приобретение билетов Хабаровского краевого театра драмы

в размере 100%: • дети-инвалиды и сопровождающие их лица (один человек), • дети из детских домов;

в размере 50%: • дети-инвалиды и сопровождающие их лица (один человек) (кроме спецпроектов);

в размере 20%: • члены семей военнослужащих, мобилизованных в ходе СВО (кроме спецпроектов)

Льготы на приобретение билетов Хабаровского краевого академического музыкального театра

бесплатно: • дети в возрасте до 3-х лет; • дети-инвалиды, а также сопровождающее лицо; • дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;
в размере 50%: • дети, находящиеся под опекой или попечительством; • дети, переданные на воспитание в приемную семью;
в размере 20%: • члены семей военнослужащих, мобилизованных в ходе СВО

Бесплатное посещение экспозиций и выставок Дальневосточного художественного музея

• дети-инвалиды; • дети до 5 лет; • школьники до 14 лет; • школьники старше 14 лет и студенты очной формы обучения (1 раз в месяц); • члены семей участников СВО

Льгота на приобретение билетов Краевого Дворца дружбы «Русь»

в размере 50%: • члены семей военнослужащих, мобилизованных в ходе СВО; • дети-инвалиды;
бесплатно: • дети до 5 лет; • члены семей участников СВО; • инвалиды I группы (с одним сопровождающим)

Посещение Зоосада «Приамурский» имени В.П. Сыроева

по льготной стоимости билета 200 руб.: • дети от 6 до 17 лет включительно; • студенты очной формы обучения



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кто имеет право:

- женщины, не состоящие в трудовых отношениях и имеющие детей дошкольного возрасте от 0 до 7 лет включительно;
- граждане, фактически осуществляющие уход за ребенком и находящиеся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста 3 лет.

Вид поддержки:

- бесплатное обучение по программам профессионального обучения или дополнительного профессионального образования по востребованным на рынке труда края профессиям

Как оформить:

- подать заявление на обучение на официальном сайте «Работа России»



[https://
trudvsem.ru](https://trudvsem.ru)

Организацию бесплатного профессионального обучения и дополнительного профессионального образования беременных безработных женщин по направлению службы занятости, а также женщин, находящихся в декретном отпуске, по востребованным на рынке труда профессиям (специальностям) осуществляет краевое государственное казенное учреждение *«Центр занятости населения Хабаровского края»*, находящийся по адресу: *г. Хабаровск, ул. Нагишкина, 9, тел. (4212) 75-99-18, тел. горячей линии 8 (800) 511-70-18*

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МАМА-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ»

Кто имеет право:

- молодые мамы в декрете, мамы несовершеннолетних детей, а также женщины, не имеющие постоянного трудоустройства.

Размер:

- победительница получает грант в размере **100 000 руб.**

Как оформить:

- подать заявку на обучение на официальном сайте программы ***мамাপредприниматель.рф***



Если тебе нужна духовная поддержка, ты можешь обратиться в Русскую Православную Церковь

Социальный отдел
Хабаровской епархии



тел.: 8 (4212) 24-30-61, 8-914-159-30-61
miloserdiedv.ru

Если тебе нужна помощь
продуктами, игрушками,
вещами для тебя и малыша:

Епархиальный Гуманитарный склад

тел.: 8 (4212) 206-036, 8-914-158-60-36

Партнёры епархии:

АНО
«Спаси жизнь»

Горячая линия:
8 (800) 100-30-70
(ежедневно,
круглосуточно)

sos-life.ru



ХКОО
«Милосердие»

«Не одна»
Кризисный центр
для женщин

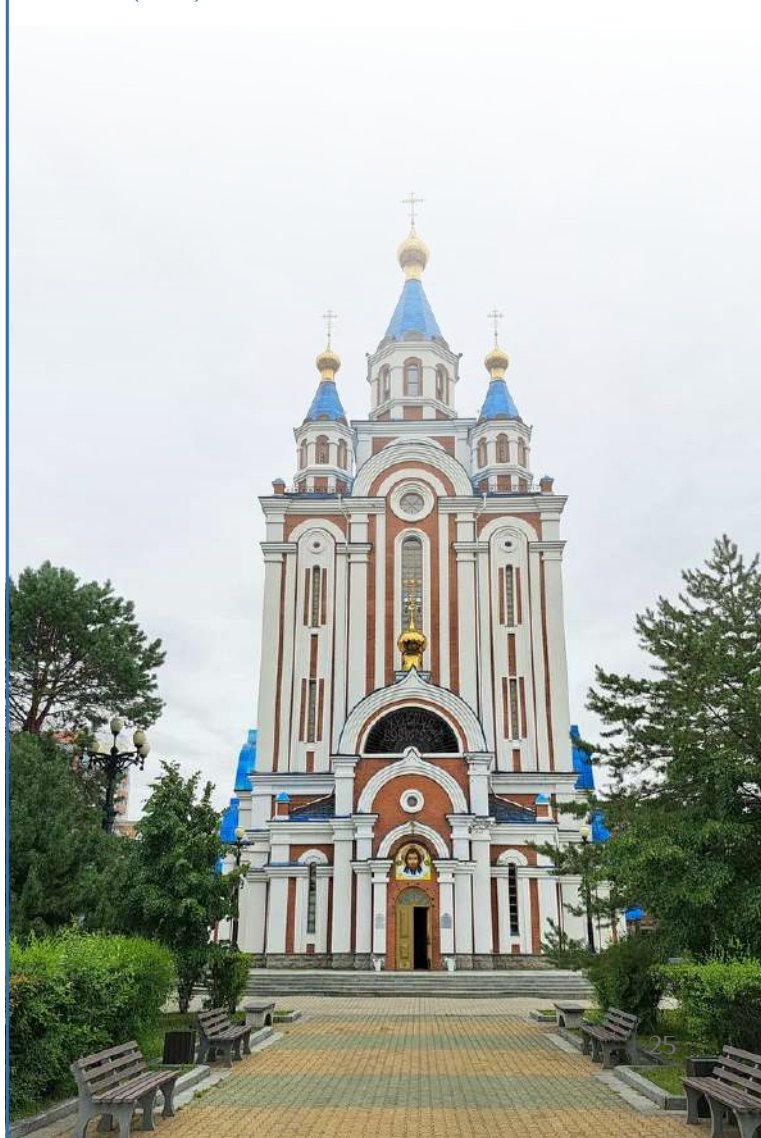
тел.: 8 (4213) 202-766

hkmloserdie.ru



Федеральная церковная линия
помощи «Милосердие»

Тел.: 8 (800) 70-70-222



«Здравствуй, мама»

**Приложение «Здравствуй, мама» —
цифровой помощник для беременных женщин**

Приложение помогает отслеживать ключевые этапы беременности, а также включает такие разделы как дневник мамы, где беременная может вносить заметки о своей беременности и информацию о федеральных и региональных мерах поддержки.

Ключевой функционал:

- Меры поддержки (федеральные и региональные)
- Карта помощи — контакты организаций, центры переподготовки, скидки для семей
- Календарь беременности — этапы, сроки, полезная информация
- Дневник мамы — личные заметки о беременности
- Горячая линия — психолог и юрист прямо в приложении
-

Бесплатно 24/7

Поддержка рядом

Информация в доступе



**Скачать
на Айфон**



**Скачать
на Андроид**

Фонд «Женщины за жизнь»

Совместно с Общественной Палатой
Российской Федерации реализовывает проект
«Общественный контроль. Женские консультации»

Проект направлен на оценку уровня оказания медицинской помощи беременным женщинам с целью фиксации возможных нарушений законодательства Российской Федерации и дальнейшего содействия в устранении указанных нарушений.

Вы можете помочь улучшить ситуацию в Вашем регионе, обратившись в нашу общественную приемную [@public_controlBot](#) с отзывами о работе женских консультаций. Оставить заявку можно на сайте publiccontrol.bitrix24site.ru.

Помогите региону
стать лучше в оказании
помощи беременным
женщинам!



[publiccontrol.
bitrix24site.ru](http://publiccontrol.bitrix24site.ru)





История героини буклета

Коломийцевы:
Мария Олеговна,
Дмитрий
Владимирович,
Алексей,
Артем,
Анастасия,
Анна



Мария Коломийцева:

Не бояться жить!

- Меня спрашивают: как я решилась на четвертого, как я с ними справляюсь? Отвечу коротко: я не думала, что будет легко. Я просто знала, что мы семья. А семья не закрывает дверь для новых только потому, что страшно. И справляюсь я не потому, что супергерой. Просто у меня нет другого варианта. Когда ты в ответе за каждого - ты просто делаешь. Шаг за шагом. И не останавливаешься.

Начало пути

Накануне своего девятнадцатилетия я впервые стала мамой. Не скажу, что беременность протекала легко: несколько раз лежала на сохранении с угрозами прерывания, но в целом все было неплохо. Во время родов, конечно, не хватает родного плеча рядом, особенно когда ты впервые в этом процессе и не можешь контролировать ни его, ни действия специалистов. Ребенок оказался крупным для естественных родов, ему было сложно проходить через родовые пути, и медики стали «помогать»: натянули пеленку над моим животом и «подталкивали». 10 ноября 2009 года у меня родился богатырь весом 4 кг 60 г. Итогом такой «помощи» в справке из роддома стал диагноз: интранатальная гипоксия и риск церебральной ишемии.

До года мы стояли на учете у невролога, проходили реабили-

тацию: массажи, физиопроцедуры, лекарственная терапия. В целом Леша развивался неплохо, пока в два года нас не настигла новая проблема: он стал терять сознание с кратковременной остановкой дыхания. В течение года эпилептические приступы повторялись, врачи не могли поставить точный диагноз. Но мы не отчаивались, всеми способами искали решение...

А жизнь не стояла на месте: 3 февраля 2012 года у Леши появился брат Артем. Беременность протекала нормально, роды прошли спокойно, вес при рождении – 3 кг 100 г. Леша, хоть и сам был мал, с большой заботой помогал ухаживать за братиком.

Новый этап

В три года после полной диагностики в Хабаровске Леше поставили диагноз – эпилепсия. Для нашей семьи начался новый

этап: наблюдение у специалистов, подбор терапии, получение инвалидности, поиск процедур для восстановления... Мы искали любые возможности, чтобы Леша стал как все – «нормальным». Но с годами все отчетливее проявлялись задержки в развитии. И нам пришлось принять тот факт, что наш ребенок будет особенным. Леша пошел в специализированный детский сад, где ему было комфортно, где никто не подгонял под рамки, где с ним занимались специалисты.

Тем временем подрастал Артем, и мы внимательно следили за его развитием. Когда заметили предпосылки к задержке речевого развития, незамедлительно отправились к специалистам, а не сидели в ожидании, что «мальчики начинают позже разговаривать». Итог: Артему тоже дают инвалидность. И кажется, что это чья-то злая шутка – ведь так не может быть,

не с нами! Мы так хотели «нормальную» большую семью, но у вселенной на нас свои планы. Я узнаю о беременности. Врачи крутят виска: зачем вы рожаете, ведь у вас больные дети? Но мы готовы, мы справимся.

Сестренка

В августе 2014 года у мальчишек рождается сестренка Настенька. Беременность проходила хорошо, но случилось преждевременное отхождение вод. Неделя на сохранении - дольше продлить не получилось. Дочка родилась крошечной, в 32 недели, весом 1 кг 900 г, и находилась под постоянным присмотром врачей. Новый опыт для меня: новорожденный не рядом с мамой, грудное вскармливание по расписанию, и то не с первых дней – она была еще слаба. На шестой день нас выписывают, дочку переводят в другую больницу для доживания, но без меня – нет мест. А через сутки начинается наш кошмар. Нам сообщают, что у Нasti проблемы, и ее экстренно госпитализируют на вертолете в Хабаровский перинатальный центр. Операция на кишечнике. Молимся всем богам, ждем заветных слов: «Операция прошла успешно». Нам сообщают об этом спустя время. Мы с мужем находимся за 400 км, нас не пускают к ней. Пытаемся отвлекаться бытом и заботой о мальчишках. Наконец звонок из больницы: можете приезжать.

Первым же поездом выезжаю к

своей малышке. Ей требуется специальный уход – провели колостомию. Слова хирурга, которые я помню до сих пор: «Привезли такую синюшную, смотрю на нее после операции и думаю: сегодня помрет или завтра...» Сказать, что я была в шоке, – ничего не сказать. Но наша девочка не из тех, кто сдается! Она и по сей день такая же боевая. Только через месяц после рождения дочка оказалась дома, в кругу семьи, объятая любовью и заботой. Нам предстояла реабилитация перед повторной операцией. В Хабаровске сказали, что можно оформить инвалидность, чтобы финансово было легче, но в Комсомольске-на-Амуре, где мы тогда жили, нам отказали, объяснив: «Скоро операция, все восстановится, а если нет – тогда и приходите». Но мы справились – у нас просто не было варианта не справиться. Повторная операция прошла успешно. Настя быстро пошла на поправку, мы вернулись домой. Нам предстояло еще каждые две недели ездить в Хабаровск на осмотр к окулисту, чтобы исключить ретинопатию новорожденных, - тот еще квест! Но и тут мы справились – просто не было варианта не справиться.

«Нормальность у каждого своя»

Через несколько лет Артему сняли инвалидность, Настю сняли с учета у хирурга, а Леше инва-

лидность продлили до совершеннолетия. Дети посещали сады. Я смогла найти время, чтобы поступить в медицинский колледж и получить среднее профессиональное образование по специальности «Медицинская сестра», а параллельно – диплом массажиста. И даже успела немного поработать по специальности. В реабилитации Лешу мы все еще искали возможности сделать его «нормальным». Различные процедуры, диагностики, даже рассматривали вариант продать квартиру и поехать на пересадку стволовых клеток. Но к счастью, нам встретился замечательный человек – отец Дмитрий из Кафедрального собора Илии Пророка. Он сказал фразу, которую мы запомнили навсегда: «Ваш ребенок счастлив? Да. Вот и отстаньте от него, у него все хорошо». Нормальность, к которой все так привыкли, – понятие относительное, и у каждого она своя. С тех пор началась наша нормальная жизнь с особенным ребенком.

Через какое-то время встал вопрос о поступлении Лешу в школу. По месту жительства подходящих вариантов не было, и мы решили переезжать в Хабаровск. Было страшно начинать с нуля, но необходимо. Нам удалось купить хорошую квартиру в нужном районе, записать Лешу в нужную школу, а Настя и Артем попали в садик рядом с домом. С божьей помощью – не иначе! Жизнь шла. Ар-

тем пошел в первый класс, нашел занятие по душе – вольная борьба, с удовольствием тренируется, занимает призовые места. Через три года и Настя стала первоклассницей. Она у нас очень творческая: танцует, шьет, рисует, играет на фортепиано. У Леши жизнь настолько активная, что не всегда все успевает: футбол, настольный теннис, шумовой оркестр, поварское дело. Пробовал себя еще и в тхэквондо и плавании, но не понравилось. Все при деле. И у меня появилась возможность получить высшее образование: я поступила в ДВГАФК на специальность «Адаптивная физическая культура». Планировала после окончания работать с особенными ребятами, но у вселенной оказались другие планы... В конце четвертого курса я уз-

нала о беременности, а 4 января 2023 года у нас родилась еще одна дочка – Анечка. Очень необычные ощущения: между старшими детьми разница чуть больше двух лет, а тут разрыв в девять лет. И это новый опыт – когда у тебя есть помощники, становится намного легче в бытовом плане. Четвертый ребенок добавил еще больше красок в нашу и так нескучную жизнь.

Быть вместе

Оглядываясь назад, я не вижу трагедии. Я вижу путь. Нам говорили: «Зачем вам еще дети? Вы и с двумя не справитесь». Врачи крутили пальцем у виска, знакомые недоумевали, а вселенная продолжала преподносить сюрпризы. Но семья – это не график рождаемости и не медицинская

карта. Семья – это решение быть вместе вопреки всему. Мы не рожали детей, чтобы они были «нормальными». Мы рожали их, чтобы любить. И каждый наш ребенок – особенный. Не потому что у него есть диагноз, а потому что он – личность. Леша играет в футбол и ходит в оркестр, Артем берет призовые места по борьбе, Настя танцует и шьет, а маленькая Аня просто растет в доме, где главное правило – не бояться жить. Мы не знаем, что будет завтра. Но мы точно знаем: если в семье есть любовь и принятие, то никакие обстоятельства не смогут сделать ее ненормальной. Семья, которая рождает детей вопреки всему, – не безрассудна. Она просто верит. Верит, что жизнь всегда побеждает. И каждый новый ребенок – не вызов судьбе, а ее благословение.

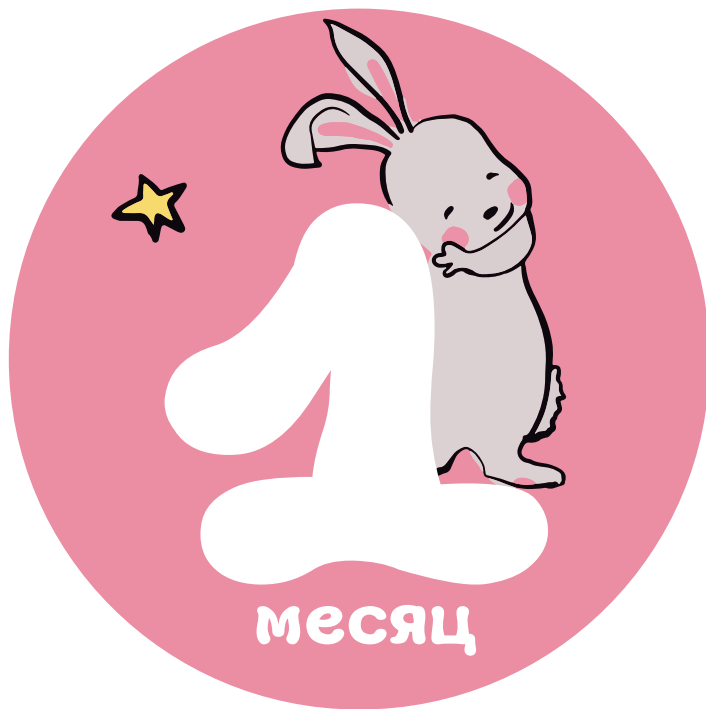


Календарь малыша по месяцам

А это красивые картинки для моих первых фотосессий!

Фотографируйтесь
чаще! Только кажется,
что 9 месяцев –
долгий срок









Дневник матери

Мама, подари мне этот дневник, когда я вырасту и научусь читать!

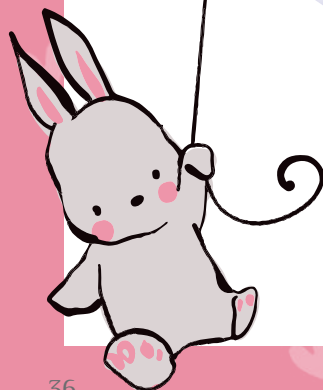
Не бойся делать УЗИ.
С медицинской точки зрения это безопасная процедура

Сделай копию УЗИ, чтобы сохранить на память. Со временем снимок выцветает

Снимок УЗИ



Послушать
колыбельную



В ожидании чуда

Мама думала, что родится _____

И хотела назвать меня _____

Папа думал, что родится _____

И хотел назвать меня _____

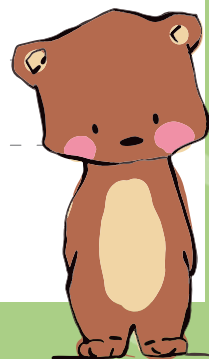
Вот так мои папа и мама разговаривали
со мной, пока я не родился _____

Больше всего мне нравится _____

А от этого я начинаю волноваться _____



Сколько мне месяцев	Мой вес	Мой рост
1 месяц		
2 месяца		
3 месяца		
4 месяца		
5 месяцев		
6 месяцев		
7 месяцев		
8 месяцев		
9 месяцев		
10 месяцев		
11 месяцев		
12 месяцев		



Первые достижения

Первая улыбка _ _ _ _ _

Начинаю держать голову _ _ _ _ _

Начинаю переворачиваться _ _ _ _ _

Первый зуб _ _ _ _ _

Начинаю сидеть _ _ _ _ _

Начинаю ползать _ _ _ _ _

Моя первая попытка встать на ножки _ _ _ _ _

Мои первые шаги _ _ _ _ _

Мои первые слова _ _ _ _ _

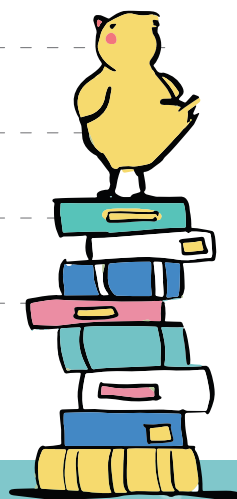


Мой словарь

Я говорю

Это значит

Мне было



Наклей сюда наше совместное фото, мама





A cartoon illustration of a pink hedgehog with a large, brown, spiky quill on its back. The hedgehog has a friendly expression with small eyes and a slight smile. It is standing next to a green branch that has three pink flowers with yellow centers. The background is white with faint horizontal lines.

Дмитрий Кедрин

Беседа

На улице пляшет дождик. Там тихо, темно и сыро.
Присядем у нашей печки и мирно поговорим.
Конечно, с ребенком трудно.

Конечно, мала квартира.
Конечно, будущим летом ты вряд ли
поедешь в Крым.

Еще тошноты и пятен даже в помине нету,
Твой пояс, как прежде, узок,
хоть в зеркало посмотри!

Но ты по неуловимым,
по тайным женским приметам
Испуганно догадалась, что у тебя внутри.

Не скоро будить он станет
тебя своим плачем тонким
И розовый круглый ротик испачкает молоком.
Нет, глубоко под сердцем,
в твоих золотых потемках
Не жизнь, а лишь завязь жизни завязана узелком.

И вот ты бежишь в тревоге прямо к гомеопату.
Он лыс, как головка сыра, и нос у него в угрях,
Глаза у него навывкат и борода лопатой,
Он очень ученый дядя – и все-таки он дурак!

Как он самодовольно пророчит тебе победу!
Пятнадцать прозрачных капель
он в склянку твою нальет.
«Пять капель перед обедом,
пять капель после обеда –
И всё как рукой снимает!
Пляшите опять фокстрот!»

Так, значит, сын не увидит,
как флаг над Советом вьется?
Как в школе Первого мая ребята пляшут гурьбой?
Послушай, а что ты скажешь,
если он будет Моцарт,
Этот не живший мальчик, вытравленный тобой?

Послушай, а если ночью вдруг он тебе приснится,
Приснится и так заплачет,
что вся захолонешь ты,
Что жалко взмахнут в испуге
подкрашенные ресницы
И волосы разовьются, старательно завиты,

Что хлынут горькие слезы
и начисто смоют краску,
Хорошую, прочную краску
с темных твоих ресниц?..
Помнишь, ведь мы читали,
как в старой английской сказке
К охотнику приходили души убитых птиц.

А вдруг, несмотря на капли мудрых гомеопатов,
Непрошеной новой жизни не оборвется нить!
Как ты его поцелуешь? Забудешь ли, что когда-то
Этою же рукою старалась его убить?

Кудрявых волос, как прежде,
туман золотой клубится,
Глазок исподлобья смотрит лукавый и голубой.
Пускай за это не судят,
но тот, кто убил, – убийца.
Скажу тебе правду: ночью
мне страшно вдвоем с тобой!

1937

Источник:
Дмитрий Кедрин. Стихотворения. Поэмы.
Москва: «Московский Рабочий», 1982.

ЧТО
МНЕ ТЕПЕРЬ
ДЕЛАТЬ?

СПРАВЛЮСЬ
ЛИ Я?

ГДЕ
НАЙТИ
ПОДДЕРЖКУ?

БУДУЩАЯ

ма
Ма

ДУМАЕТ

О ПОДДЕРЖКЕ
СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ



СЕМЬЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ ОТВЕЧАЕТ

8-800-2000-492