
СЕМЬЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ
ПАРТНЕР
ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖИЗНЬ
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
БОЛЬШАЯ Тверская традиция СЕМЬЯ
Здравствуй, мама
Проект Тверской области 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:

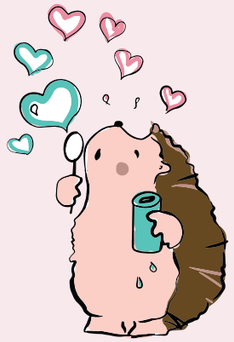
Отец ребенка скажет: «Решай сама!»
А как же моя фигура?
Мама точно не готова стать бабушкой!
А вдруг не будет денег?
Я останусь одна...
Я слишком старая/молодая!
Квартиры нормальной нет...
У меня совсем нет поддержки!
Что скажут люди?
А как же учёба/карьера...
Мне нужна поддержка!

Узнала себя?

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

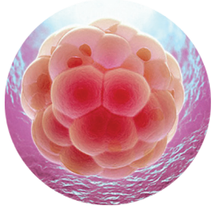


Ты уже посмотрела пинетки, которые наденешь на мои ножки? Давай знакомиться: я — твой ребенок. Ты теперь не одна, мы с тобой вместе. Как думаешь, ***я мальчик или девочка? И как меня зовут?*** *Листай дневник вместе со мной, там много подсказок и советов, в него можно записывать. А потом сохрани его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

Содержание

Давай знакомиться! 4-5
Как сказать обо мне близким: открытки 6-7
Тебя ждёт столько интересного 9
Ещё про поддержку 10
Моя первая вечеринка 11
Красивые картинки для моих фотосессий 12-15
Вероника Глазнева «Каждая беременность приходит вовремя» 16-17
Мой первый подарок 18-19
Скидки для мамы 20
Карта всех наших помощников 21-22
Помощь в трудных ситуациях 23-26
Мамский чатик 27
Твой дневник мамы 28-34

Как я развиваюсь



Зачатие – 2 неделя

Это я развиваюсь от самого зачатия. На 10 день у меня уже до 200 клеточек!



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 и на ручках проявляются пальчики. И орган чувств – вестибулярный аппарат.



7 неделя

Я уже совсем маленький человек! 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 животику, 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 услышал! Так здорово! Не поверишь, я умею засыпать и просыпаться. И так быстро набираю вес.



25 – 32 неделя

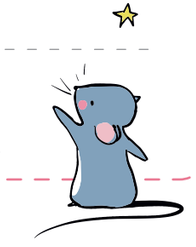
Я могу открывать глазки! И даже немного жмурюсь, когда ты выходишь на солнышко. Ещё я могу плакать и реагировать на внешние звуки.



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!

Теперь твое имя _____ будет отчеством



дата

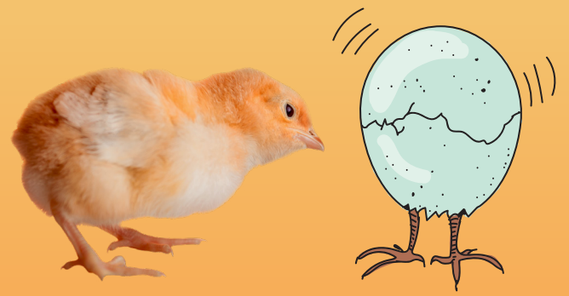
Мам, пап, в _месяц_ вы станете бабушкой и дедушкой!



дата

Скоро ты станешь старш _им/ей_

братиком / сестричкой



дата

В _месяц_ я стану мамой. С тебя вечеринка!



дата

Тебя ждёт много интересного!

Для беременных и мам с детьми придумано столько всего! Все контакты, что и у кого можно получить, ты найдешь на страницах 20 – 26, а пока коротко о главном:



Любишь учиться? Ты знаешь, совсем несложно освоить материнские навыки. Мы можем вызвать молочную фею, чтобы помочь тебе научиться меня кормить. И всяким другим нужным вещам в обращении со мной тебя бесплатно научат. Это совсем-совсем несложно и не страшно!

Полную информацию об обучении во время беременности можно узнать на странице 22



В твоём регионе так много компаний, которые готовы предоставить тебе услуги и разные товары со скидкой! Давай запланируем покупки и визиты за полезными услугами!

Информацию о магазинах, в которых тебя ждут и готовы сделать скидку, можно узнать на страницах 20



Представляешь, оказывается в Тверской области так много бесплатных кружков и секций, куда ты можешь впоследствии отдать меня или моих старших братика/сестрёнку, чтобы мы развивались и радовали тебя!

Информацию обо всех центрах детского творчества можно найти на странице 22



Федеральные и региональные выплаты

Ознакомиться с принятыми в Российской Федерации и Тверском регионе мерами поддержки семей с детьми Вы можете на социально-информационном портале «Семейный помощник»

тверскаясемья.рф

Заполнив анкету, пользователь получает список мер поддержки, актуальных именно для его семьи. Выбрав конкретную меру, можно узнать, где и как возможно ее получить.

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 позволят 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 шарики голубого или розового цвета. Их можно спрятать в коробке, а потом выпустить! Будет сюрприз для тебя и близких!*



Календарь малыша по месяцам

А это красивые картинки для моих первых фотосессий!

Каждый месяц в день моего рождения ты можешь делать памятное фото с карточкой для фотосессии. Поставь хэштег #здравствуймама, когда будешь размещать мою фотографию в социальных сетях, и ты сможешь найти новых подруг для общения и совместных прогулок

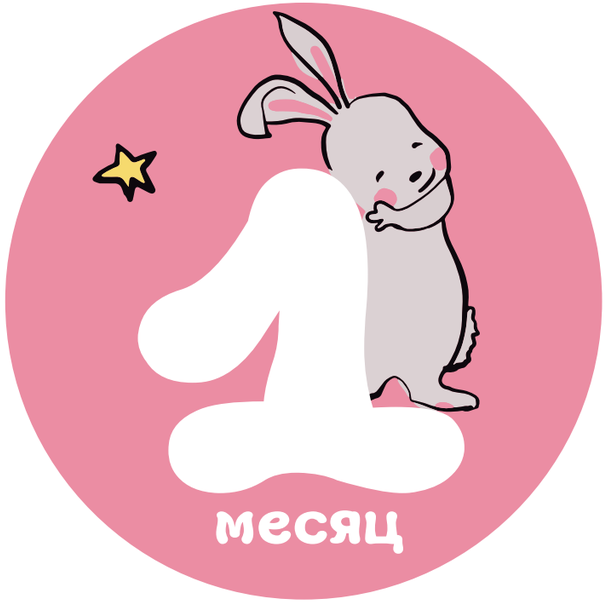
Фотографируйтесь чаще! Только кажется, что 9 месяцев – долгий срок


















5
месяцев


6
месяцев


9
месяцев


10
месяцев


7
месяцев


8
месяцев


11
месяцев


1
годик

Вероника Глазнева «Каждая беременность приходит вовремя»

Когда Вероника узнала, что ждёт ребёнка, она была безмерно счастлива. Но внезапное испытание поставило её перед сложным выбором. Это история о силе материнского сердца, которое оказалось мудрее страха и медицинских прогнозов.

Невозможно представить семью без детского смеха

Вероника, вы всегда мечтали о детях. Почему такая красивая молодая девушка выбирает материнство, а не, например, карьеру?

Меня с детства воспитывали в парадигме, что семья – главная ценность. Все мои родственницы: сестра, мама, тётя и бабушка родили первого ребенка в 18 лет. Мне самой повезло встретить в университете свою любовь, и мы с супругом очень быстро поженились. Еще до свадьбы понимали, что не можем представить свою семью без детского смеха. И почти сразу стали задумываться о рождении ребенка. Так и получилось: через три месяца я узнала, что беременна.



О прерывании не могло быть и речи

Мы знаем, что был опасный момент, когда вам даже советовали прервать беременность. Расскажите эту историю.

Да, беременность протекала легко, но на 10-й неделе я почувствовала боль и отправилась к врачу. Нам сказали, что у нас конфликт резус-факторов, это может стать причиной осложнения для ребёнка. Посоветовали даже прерывание. Конечно, новость привела меня в шоковое состояние, время остановилось, потому что беременность долгожданная (я с детства мечтала о дочери!) Понимала одно: ни о каком аборте не могло быть и речи. Благодаря поддержке мужа, который сразу стал изучать информацию, искать мнение других врачей, получилось быстро успокоиться. Мы все обдумали, обратились за вторым и третьим мнением, прошли дополнительное обследование. Тревога оказалась ложной.

Ваш ребёнок – единственный и неповторимый

Имея такой опыт, как вы считаете, как надо вести себя, если во время беременности сталкиваетесь со сложностями?

Во-первых, надо максимально быстро успокоиться. Во-вторых помнить, что все люди, в том числе и медики: даже хорошие врачи могут торопиться и ошибаться, рассказывать о рисках не в самых мягких выражениях. К тому же, всегда помните, что ваш ребёнок – единственный и неповторимый, а врачей много, много клиник, где можно пройти дополнительное обследование. Поэтому всегда с холодной головой ищите новые знания и вторую профессиональную точку зрения.

Ну и наконец, даже если диагноз и предположения подтвердятся, то сейчас множество возможностей лечить, ухаживать и помогать ребёнку с особенностями. Мы все рано или поздно болеем. Никакой недуг – не повод не любить своего родного человека, а тем более собственного ребёнка. Я в любом случае выбрала бы рожать.

Внутри каждой женщины есть сила, способная сохранить жизнь своего ребёнка

Что лично помогло вам преодолеть страхи и трудности?

Поддержка супруга, родителей, истории подруг, холодный рассудок и понимание того, что много врачей и всегда можно обратиться за альтернативной точкой зрения. Конечно, любовь к собственному ещё не рождённому ребёнку. Внутри каждой женщины есть сила, способная сохранить жизнь своего ребёнка. Главное — верить, искать помощь и не опускать руки. Главное – знать и не прятать голову в песок, не поддаваться панике, главное – выбирать жизнь, радость материнства, а не негативные прогнозы и страх.

Я уже тогда решила, что, даже если прогнозы подтвердятся, то прерывание – не выход, мы просто будем вести сложную беременность. Но, Слава Богу, обошлось, девочка родилась абсолютно здоровой, на сороковой неделе весом 3,6 кг. Беременность, несмотря на этот эпизод и то, что я была на сохранении, я могу назвать лёгкой и радостной.



Семья стала крепче

Как дочка изменила вашу жизнь? Как сейчас проходит ваше родительство?

Первое время с ребёнком было сложным и непривычным. Ответственность пугала. Но со временем я привыкла к роли мамы. Теперь не представляю свою жизнь без дочери. Муж полноценно участвует в заботе о малышке, что позволяет сохранять баланс и внутреннюю гармонию. С появлением дочери мы стали мудрее, ответственнее. У нас стало все получаться, потому что мы стали понимать, что дочка Стефания ждёт от нас любви и результатов. В доме стало больше тепла, нет места сомнениям и даже мелким спорам. Мы не делим обязанности, а поддерживаем друг друга. Малышка Стефания сблизила нас и с родителями: выходные с бабушками и дедушками стали доброй традицией.

Наш приоритет – жизнь

Что для вас материнство? Что вы посоветовали девушкам, которые хотят детей, но по разным причинам не могут решиться на материнство?

Материнство и семья для меня – главное в жизни. Я с детства очень хотела быть мамой. Когда узнала, что у меня будет дочка, я просто заплакала от счастья. Все трудности сразу отошли на второй план.

Со Стефанией я стала намного взрослее и ответственнее. Вы спросили, почему я не выбрала карьеру, но я не могу так сказать. Мой супруг много работает. Я тоже планирую искать подработку, чтобы помогать: мы хотим расширить жилплощадь, улучшить условия жизни и уже планировать следующее пополнение. Но карьера, заработок денег, приобретения – это всё ради детей и семьи. Только тогда, когда есть высшая цель как семья и дети, все получается. Важно правильно расставить приоритеты. Наш приоритет – жизнь. Заработать и построить карьеру всегда успеем, а завести своих детей может быть поздно. Поэтому каждая беременность наступает вовремя.

Сегодня Вероника благодарна себе за то, что не побоялась пойти против страха и давления. Она уверена, что очень важно рассказывать о счастье материнства другим. А также она верит, что каждый ребёнок приходит в жизнь вовремя.

Мой первый подарок!

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


Чепчик (р. 40)


Носки детские (р. 10 – 3 пары)


Боди с коротким рукавом (р. 62, 68, 80)


Игрушка погремушка


Подогреватель для бутылочек


Бутылочки для кормления (125, 150, 250 мл)


Подгузники до 5 кг (1 уп. – 50 шт.)


Боди с длинным рукавом (р. 62, 68, 80)


Комбинезон велюровый (р. 80)


Шапочка (р. 40)


Пинетки (1 пара)


Пеленка трикотажная


Пелёнки (3 шт.)


Соски-пустышки (3 шт.)


Ершик для мытья детских бутылочек


Комбинезон демисезонный (р. 80)


Пеленальный коврик для детей


Ползунки длинные (р. 62, 68, 80)


Пелёнки тёплые (3 шт.)


Крем от опрелостей (75 мл)


Термометр для воды без ртути


Прорезыватель для зубов


Комбинезоны-слип с закрытыми ножками (р. 62, 68, 80)


Распашонка трикотажная (р. 62)


Ползунки короткие (р. 62, 68, 80)


Флисовый плед


Пелёнки одноразовые (1 уп. – 30 шт.)


Ростомер


Детские маникюрные ножницы


Шампунь для младенцев (200 мл)


Полотенце махровое купальное


Кофточки (р. 62, 68, 80)


Фартук нагрудный с завязками


Палочки ватные детские с ограничителем (1 уп. – 50 шт.)


Ватные диски для детей (1 уп. – 70 шт.)


Клеёнка подкладная детская


Салфетки влажные детские (1 уп. – 80 шт.)


Фоторамки (2 шт.)


Комплект постельного белья


Термосумка для детского питания

Термометр цифровой

Расческа и щетка для волос

Сборник стихов «Я родился!»

Брошюра

Подарочная упаковка

Открытка

А с 1 января 2026 года в подарок входит крестильный набор

Карта всех наших помощников

–10% на уходовые процедуры для рук

Салон красоты «Severs»
г. Тверь, ул. Троицкая 1Б
8 (915) 723-42-01

–10% скидка на весь ассортимент

Магазин детских товаров «Маленькая страна»
г. Тверь, пр-т Калинина, д. 13а (ТЦ Рубин-2)
8 (965) 723-36-33

–5% скидка на курсы для беременных

Школа мам «Под крылом»
г. Тверь, ул. Советская, д. 28
8 (920) 692-08-03

–10% скидка на все услуги

Ягольникова Марина консультант по грудному вскармливанию
8 (919) 055-52-25

–10% на услуги парикмахера

Салон красоты «КУТЬ»
г. Тверь, Свободный переулок, д. 22
8 (930) 164-08-50

–15% на первое посещение

Салон красоты «Beauty brows»
г. Тверь, набережная Степана Разина, д. 9
8 (930) 164-32-83

–10% на съемку

Детский фотограф Николай Гончаров
8 (904) 355-79-99

–15% скидка на все услуги

Машинная вышивка на одежде «Вышиванка»
8 (904) 012-78-53

–10% на первое посещение

Салон красоты «Nails bar»
г. Тверь, набережная Степана Разина, д. 9
8 (903) 807-77-70

–10% скидка на первую тренировку с тренером

Тверское Доджо Киокусинкай карате
г. Тверь, ул. Советская 64
8 (904) 024-00-40

–10% на детскую стрижку

«Krisbarber»
г. Тверь, ул. Розы Люксембург 68к3
8 (920) 690-64-60

–10% на первое занятие по выездке на лошади

Конноспортивный клуб Ольги Круковой
Тверская обл, Калининский р-н, д. Обухово
8 (920) 690-25-92

–15% на японский маникюр – комплекс восстановления ногтей на руках

Салон красоты «Beauty by arvat»
г. Тверь, проспект Победы, д.27
8 (919) 050-37-738 (930) 164-08-50

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

–10% скидка на гигиену полости рта

Стоматологическая клиника «Монэ»
г. Тверь, Татарский переулок, д. 31

–10% скидка на услуги студии

Студия эстетики волос «Shine hair»
г. Тверь, ул. Левитана, д. 74б
8 (960)712-77-56

–10% скидка на услуги макияжа

Визажист Катерина Соболева
г. Тверь, ул. Мичурина, д. 23/29
8 (961) 016-13-31

Купон на 5 000 РУБ.
или **–2%** на покупку тура по России и миру

Туристическое агентство «SunTravel»
г. Тверь, Свободный переулок, д. 3
8 (4822) 69-00-29

–25% на все виды услуг эстетической косметологии при первом посещении

Врач дерматолог Савельева Анна Дмитриевна
г. Тверь, ул. Симеоновская, д. 39
8 (996) 135-60-63

–10% скидка на первый напиток

Кофейня «Поэзия Кофе»
г. Тверь, ул. Горького, 59

–7% на всю продукцию бренда

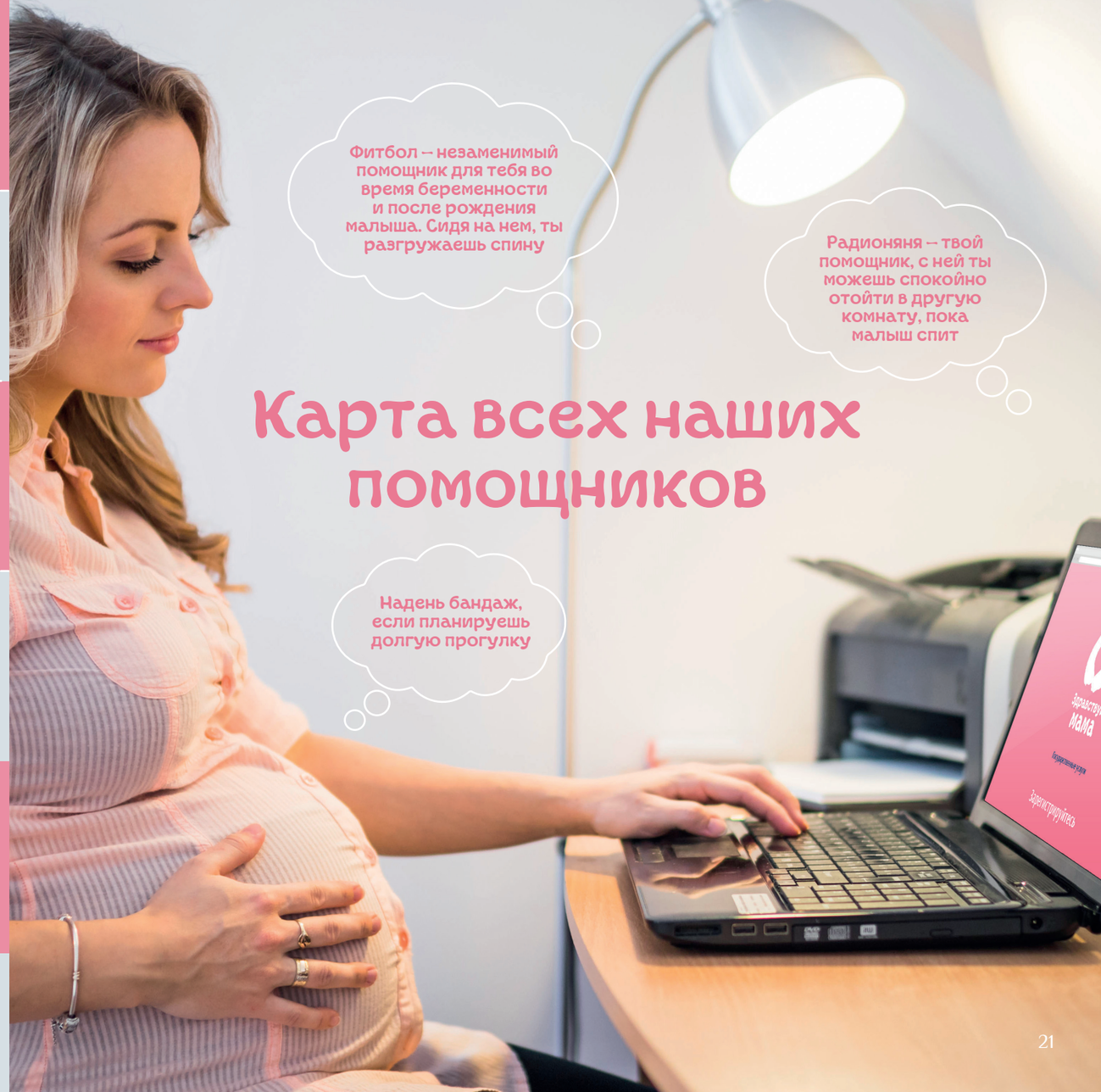
Бренд свечей и диффузоров «L'arome»
8 (930) 169-45-30

от 5 до 10% скидка на материалы, в зависимости от категории товара

ЭКСПО-ГРАД
г. Тверь, Октябрьский проспект, д. 70 (ОТК «Тандем»)

–5% скидка на изготовление любой сумки

Мастерская изделий ручной работы Дарьи Мимовой «Мимоза»
г. Тверь, ул. Спартака 40
8 (952) 064-06-35





На этих курсах ты можешь подготовиться к родам, научиться заботиться обо мне и получить ответы на многие вопросы:

Список женских консультаций можно посмотреть здесь:



Пока ты в декретном отпуске, любой Центр занятости населения в Тверской области бесплатно организует для тебя профессиональное обучение или получение дополнительного профессионального образования по востребованным на рынке труда профессиям/ специальностям в рамках проекта «Содействие занятости».

Информацию о государственной услуге по обучению можно получить, обратившись в подразделения Центра занятости населения Тверской области.

Адреса и контактные телефоны подразделений можно посмотреть здесь:



Пока ты ждешь моего появления на свет, мои старшие братья и сестры смогут с пользой провести время, записавшись на бесплатную секцию:

Список школ и центров можно посмотреть здесь:

Помощь в трудных ситуациях

Уполномоченный по права ребенка в Тверской области
Мосолыгина Лариса Анатольевна

г. Тверь, пл. Святого Благоверного Князя Михаила Тверского, д. 5
+7 (482) 232-05-02; +7 (482) 232-05-02
deti@ombudsman-tver.ru [→ vk.com/mosolyginal]

«Жизнь одна» – социально-волонтёрский проект «Дом матери и ребёнка»

Тверская обл., Калининский р-н, с/п Некрасово, дер. Колесниково, ул. Гвардейская, 21
+7 (903) 809-22-29 | [→ https://lifeone-deti.ru/]

Проект Фонда Твери «Добрый шкаф»
Вещевая помощь

г. Тверь, ул. Вагжанова, д. 7
(вт - ср - чт с 12:00 до 14:00)
+7 (482) 241-53-07 | fond.tveri@mail.ru
[→ https://fondtveri.ru/]

Тверской дом для мамы
Центр комплексной помощи кризисным беременным женщинам с детьми в сложной жизненной ситуации
+7 (910) 539-70-77

ГКУ «Тверской областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

- ***Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия***
- ***Служба ранней помощи***
- ***Отдел диагностики и коррекции***
- ***Отдел постинтернатного сопровождения***
- ***Ресурсный центр по сопровождению инклюзивного образования***

г. Тверь, ул. Орджоникидзе, д. 49 Д
(пн - пт с 9:00 до 18:00)
cdik.tver@yandex.ru [→ cppms-tver.ru]

Тверская региональная общественная организация «Совет многодетных семей»

+ 7 (904) 021-78-48
Бельская Екатерина Александровна (председатель)
molcha.ekaterina@yandex.ru
[→ vk.com/mnogodetki69]

Национальная Родительская Ассоциация

Молчанова Екатерина Викторовна,
ответственный секретарь в Тверской области
+7 (963) 222-30-38

ГКУ психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Осташковский детский центр»

- ***Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия***
- ***Служба диагностики и коррекции***
- ***Служба ранней помощи***
- ***Кризисное отделение психолого-педагогической помощи детям и подросткам***
- ***Школа приемных родителей***

г. Осташков, ул. Строителей, д. 12
+7 (482) 355-34-67 (пн - пт с 8:00 до 20:00)
ostdetdom@mail.ru [→ detiostashkova.nubex.ru]

Благотворительный фонд «Константа»

г. Тверь, Тверской пр-т, д. 6, офис 104 (вход с торца здания) (пн - чт с 10:00 до 18:00, пт с 10 до 17:00)
+7 (482) 279-66-15 | info@constanta-fund.ru
[→ https://constanta-fund.ru/]

Тверская региональная общественная организация родителей детей с кохлеарными имплантами «Океан звуков»

г. Тверь, Волоколамский пр-т, д. 5А
+7 (903) 801-80-99 | okean_zvukov@mail.ru

Тверское региональное отделение Межрегиональной общественной организации детей-инвалидов и их родителей «Дети-Ангелы»

г. Тверь, ул. 15 лет Октября, д. 52, корп. 1
(почтовый адрес: 170012, г. Тверь, ул. Цветочная, д. 6, кв. 42)
deti-angely-tver@yandex.ru [→ https://detiangeli69.ru]

Благотворительный Фонд «Хлебодар»

- ***Помощь пострадавшим от домашнего насилия***
- ***Помощь в сложных жизненных ситуациях***

+7 (903) 809-22-29 – Анна Орлеанская
+7 (903) 695-96-66 – Мария Гошина
hlebodar.tver@gmail.com

Региональный телефон горячей линии для беременных женщин в трудной жизненной ситуации
8 (800) 302 94 38 (ежедневно с 9:00 до 21:00)

Служба психологической помощи детям, подросткам и их родителям (детский телефон доверия)
8 (800) 2000-122

Федеральная линия церковной социальной помощи «Милосердие»
8 (800) 70-70-222 (ежедневно, круглосуточно)

Горячая линия АНБО «Спаси жизнь»
8 (800) 100-30-70 (ежедневно, круглосуточно)

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНО ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РОДДОМАХ И ПЕРИНАТАЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ В РЕГИОНЕ

Областной клинический перинатальный центр им. Е.М. Бакуниной

170036, г. Тверь, Петербургское ш., д. 115, к. 3
Главный врач: Гребенщикова Людмила Юрьевна
+7 (482) 236-62-09 – приемная главного врача
+7 (482) 236-63-00 / 236-62-64 – регистратура
+7 (482) 236-62-32 – справочная служба
info@okpcto.ru [→ http://okpcto.ru/]

Женская консультация ГБУЗ Тверской области «Родильный дом № 5»

г. Тверь, бульвар Шмидта, д. 49, корп. 1
Главный врач: Косарская Екатерина Эдуардовна
+7 (482) 255-50-31 – приемная главного врача
+7 (482) 255-51-21 – акушерско-физиологическое отделение
+7 (482) 252-89-88 / 252-89-68 – ЖК
roddom5@inbox.ru [→ rd5-tver.ru]

Женская консультация ГБУЗ Тверской области «Ржевский родильный дом»

172386, Тверская область, г. Ржев, Заводское ш., д. 9
Главный врач: Лазовская Вера Николаевна.
+7 (482) 322-13-45 – приемная главного врача
+7 (482) 326-61-10 / +7 (482) 322-14-08 – регистратура
roddomr@mail.ru

Женская консультация ГКУЗ Тверской области «Вышневолоцкая центральная районная больница»

171163, Тверская область, г. Вышний Волочек, ул. Новгородская, д. 1
Главный врач: Радайкина Алла Анатольевна
+7 (482) 336-27-37 – приемная главного врача
+7 (482) 336-20-67 – регистратура
+7 (482) 335-66-26 – регистратура № 2
zavkanccrbvol@yandex.ru [→ vvolochekcrb.ru]

Женская консультация ГБУЗ Тверской области «Родильный дом № 2»

170001, г. Тверь, пр-т Ленина, д. 42
Главный врач: Васина Тамара Григорьевна
+7 (482) 242-26-87 – приемная главного врача
+7 (482) 245-27-00 – регистратура ЖК
roddom2@dep.tver.ru / tver-roddom2@bk.ru
[→ roddom.tvhost.ru]

Женская консультация ГБУЗ Тверской области «Нелидовская центральная районная больница»

172527, Тверская область, г. Нелидово, ул. Больничная, д. 4
Главный врач: Севрюк Сергей Михайлович
+7 (482) 665-23-23 – приемная главного врача
+7 (482) 665-21-55 – регистратура ЖК
nmucrb@mail.ru [→ new.nelcrb.ru]

ГБУЗ Тверской области «Центр специализированных видов медицинской помощи им. В.П. Аваева»

170006, г. Тверь, ул. Софьи Перовской, д. 56
Главный врач: Конюхова Каринэ Александровна
+7 (482) 275-30-53 (доб. 2602) – приемная главного врача
+7 (482) 242-21-18 – отделение «Клиника женского здоровья»
+7 (482) 245-02-55 – отделение «Центр диагностики и скрининга патологии молочной железы»
avaev.tver@mail.ru [→ avaevcenter.ru]

ГБУЗ Тверской области «Спировская центральная районная больница»

171170, Тверская область, пгт. Спирово, ул. Проезжая, д. 10
и.о. главного врача: Протасов Семён Александрович
+7 (482) 762-11-03 – приемная главного врача
+7 (482) 762-12-06 – регистратура
myzcrb@yandex.ru [→ spirov-crb.ru]

ГБУЗ Тверской области «Городская больница ЗАТО Озерный»

171090, Тверская область, пгт. ЗАТО Озерный, ул. Александрова, д. 14
Главный врач: Васильева Светлана Александровна
+7 (482) 384-20-66 – приемная главного врача
+7 (482) 384-10-49 – гинекологическое отделение
bolnicaozerniy@mail.ru [→ gbozerniy.ru]

Твои помощницы в Фонде «Женщины за жизнь»

Выдача продуктовых наборов

Эксперты фонда: врачи, юристы, психологи

Мама красивая

Поддержка волонтёров

Вещевая помощь

Позвони нам, если ты испытываешь трудности в других сферах жизни — мы поможем

8 800 200 04 92

Одна из твоих помощниц во время беременности – подушка для сна. Благодаря ей ты сможешь расслабиться и принять удобную позу для сна даже на поздних сроках

ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖИЗНЬ

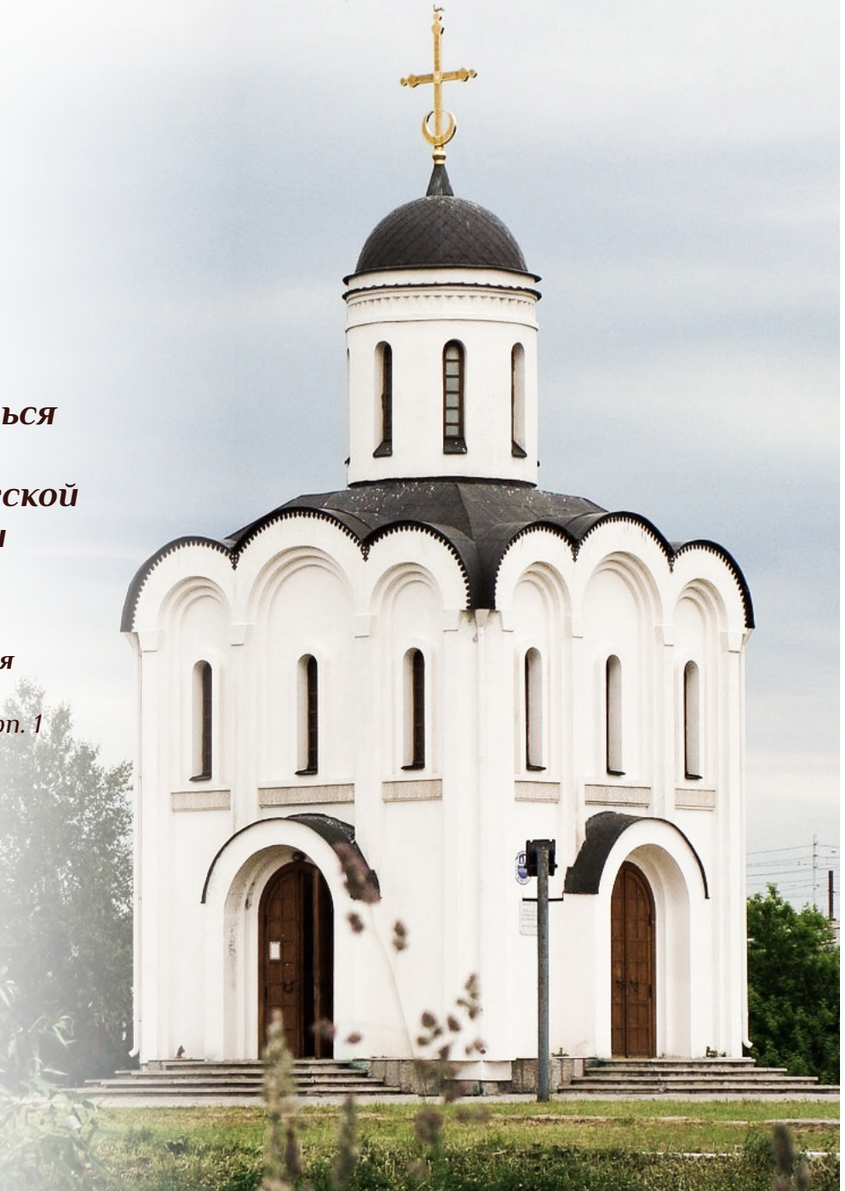
Если тебя беспокоит токсикоз в первом триместре – не спеши волноваться за свое здоровье. Это один из вариантов нормального течения беременности

ТВЕРСКАЯ
ЕПАРХИЯ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Если тебе нужна духовная поддержка, ты можешь обратиться за помощью в храмы Тверской Епархии Русской Православной Церкви

Отдел социального служения Тверской епархии
г. Тверь, ул. Королёва, д. 5, корп. 1
+7 (904) 003-42-70

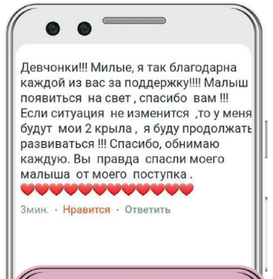
Контакты тех, кто готов помочь ты найдешь по QR коду

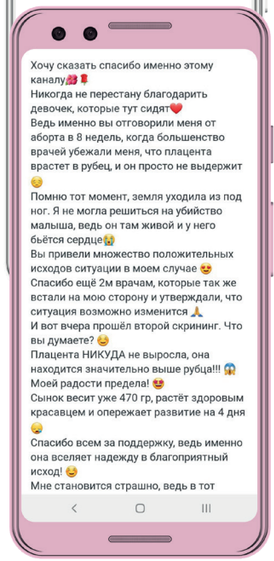


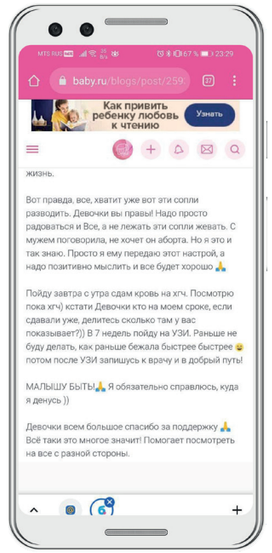
Мамский чатик

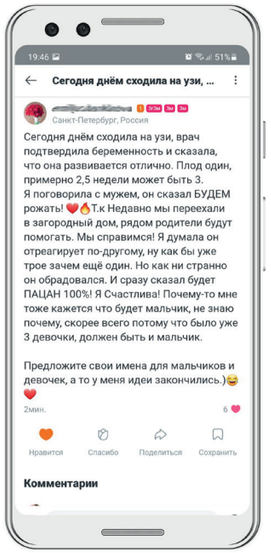
Ты знаешь, многие сталкивались с похожими ситуациями, в которых могла оказаться сейчас ты. Предлагаю почитать истории, присланные в Фонд «Женщины за жизнь». Может, их опыт тебе пригодится? Если что, орфография и пунктуация сохранены.

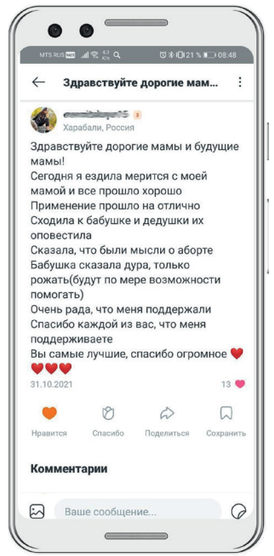














Дневник матери

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

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 _____

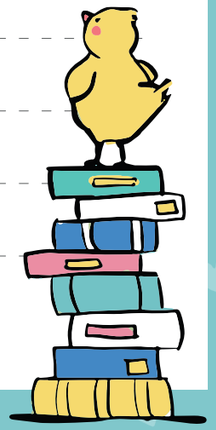
Мои первые шаги _____

Мои первые слова _____



Мой словарик

Я говорю	Это значит	Мне было



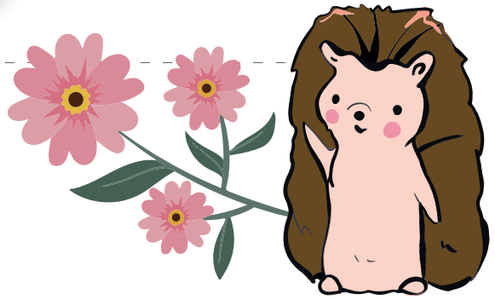
Наклей сюда наше совместное фото, мама



Напиши мне письмо, мама



Ты можешь вырезать бирочку и сохранить ее на память



Здравствуй, Мама!

От всего сердца поздравляю Вас с новостью о беременности! Вы держите свой первый буклет-навигатор, подсказку и проводник в мир материнства. Мы собрали всё самое важное о том, что полезно знать в следующие 9 месяцев и дальше. И ещё много приятных и таких интересных мелочей!

Мне самой посчастливилось четыре раза испытать радость материнства, и я знаю, какие чувства могут сейчас Вас настигнуть. Может быть тревожно, волнительно и даже страшно. Поэтому после рождения четверых детей я основала Фонд поддержки семьи, материнства и детства «Женщины за жизнь». Чтобы собрать экспертов из самых важных для нас сфер и окружить каждую женщину, каждую Маму любовью, заботой и поддержкой.

А сейчас нас тысячи – по всей России! Волонтёры, врачи, юристы, психологи, специалисты в социальной сфере – все мы знаем, как правильно протянуть руку помощи в нужный момент.

Чтобы Вы были уверены в своём материнстве, мы собрали в этом журнале полную информацию о помощи беременным в Вашем регионе. Здесь и о федеральных и региональных мерах поддержки, и бонусы от местного бизнеса, и о помощи от Русской Православной Церкви.

Только посмотрите, как мир рад тому, что Вы носите под сердцем целую жизнь! Все объединились, чтобы беременность, роды и материнство принесли Вам настоящее женское счастье.

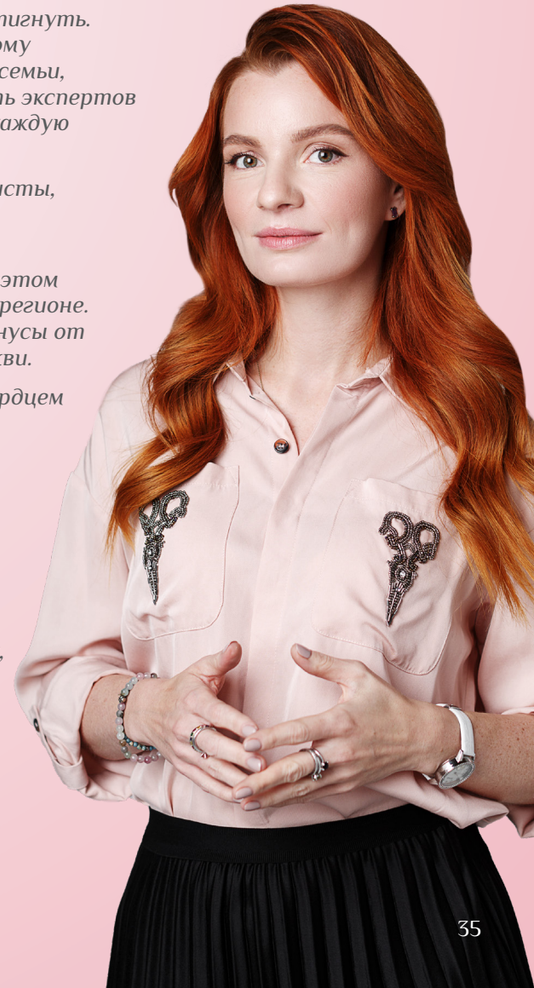
*Помните, что в любой момент Вы можете позвонить на бесплатную федеральную линию поддержки беременных женщин **8 800 2000 492.***

Ваше мнение очень важно для нас! Заполнив анкету обратной связи по QR коду, Вы поможете изменить ситуацию в Тверской области к лучшему, потратив на это всего лишь несколько минут.



С теплотой, Наталья

Президент фонда «Женщины за жизнь», член Общественной Палаты России, мама четверых детей, ведущая телеканала «Спас»




ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?
СПРАВЛЮСЬ ЛИ Я?
ГДЕ НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ?
БУДУЩАЯ МАМА ДУМАЕТ
О ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ
СЕМЬЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ ОТВЕЧАЕТ
8-800-2000-492