

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПАРТНЕР



ЕДИНАЯ
РОССИЯ



Здравствуй, мама

Проект Республики Мордовия 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

<i>Давай знакомиться!</i>	<i>4-5</i>
<i>Как сказать обо мне близким: открытки</i>	<i>6-7</i>
<i>«Мама, ты можешь мной гордиться!»</i>	<i>8-9</i>
<i>Сюрприз для нас с тобой</i>	<i>10-13</i>
<i>Моя первая вечеринка. Мальчик или девочка?</i>	<i>14</i>
<i>Карта всех наших помощников</i>	<i>15-17</i>
<i>Твой дневник мамы</i>	<i>18-23</i>



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 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!

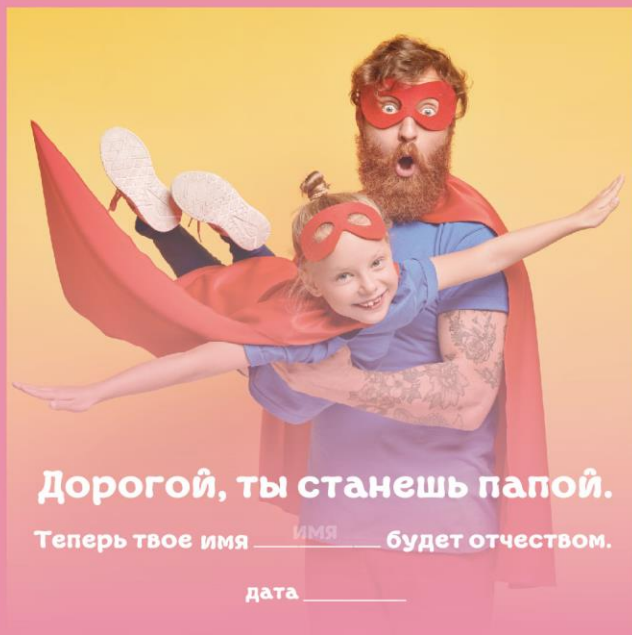
Какой у тебя сегодня срок?



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?*



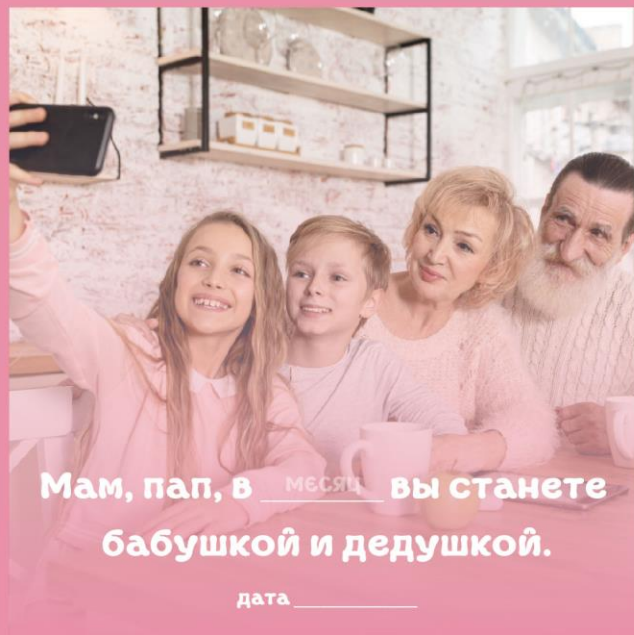
Дорогой, ты станешь папой.

Теперь твое имя _____ ИМЯ _____ будет отчеством.

дата _____



Для папы

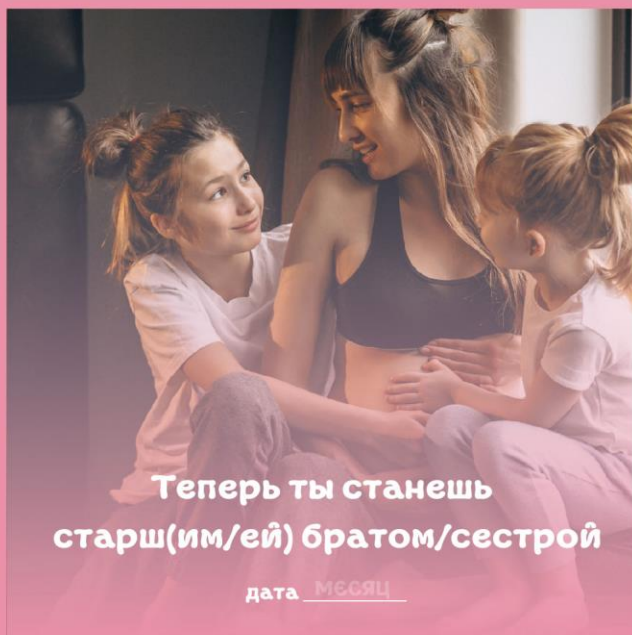


**Мам, пап, в _____ МЕСЯЦ _____ вы станете
бабушкой и дедушкой.**

дата _____



Для бабушки и дедушки

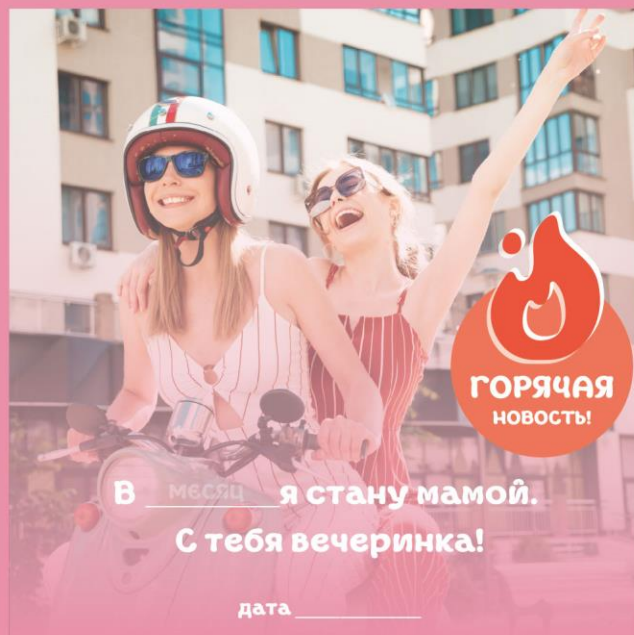


**Теперь ты станешь
старш(им/ей) братом/сестрой**

дата _____ МЕСЯЦ _____



Для брата и сестры



**В _____ МЕСЯЦ _____ я стану мамой.
С тебя вечеринка!**

дата _____



Для близкого человека

«Мама, ты можешь мной гордиться!»

Свою историю рассказывает Светлана Слеггина — единственная в России девушка-пилот самого большого двухмоторного лайнера «Boeing-777».



Светлана, вы появились на свет, что называется, «не благодаря, а вопреки». Как это произошло?

Мой отец — ликвидатор Чернобыльской аварии. Помимо Ордена мужества, он привез домой, в наш родной Мичуринск, целый «букет» заболеваний, связанных с облучением радиацией. У мамы с папой уже был ребенок, моя старшая сестра. И больше детей они не планировали, предохранялись.

Но как-то мама пошла к врачу, и оказалось, что она уже на 9 неделе беременности. Врачи без разговоров отправили ее в тот же день на аборт. Каких-то точных исследований тогда не было, и доктора резонно предположили, что у ребенка, рожденного от ликвидатора, будут серьезные отклонения. Но мама отказалась их слушать.

Она попала под серьезный прессинг — и со стороны врачей, которые трижды собирались на консилиум и выносили однозначный вердикт. И со стороны начальства на работе, которое, узнав о ее беременности, собиралось ее уволить, не дожидаясь выхода в декрет.

Папа ужасно переживал. Он был, конечно, не в восторге от всего этого, но не хотел, чтобы мама делала аборт. При этом, мама у нас в семье тогда была единственным кормильцем.

Безоговорочно маму поддержала моя бабушка, мамина свекровь. И мама решила сохранить беременность. На мой взгляд, это героический поступок.

Родители берегли вас как болезненного, «нездорового» ребенка?

Я ничего за собой не замечала, родители тоже, но врачи постоянно прописывали мне какие-то лекарства, отправляли на обследования. Даже как-то возили в Москву, в НИИ педиатрии — меня там изучали как ребенка ликвидатора Чернобыльской аварии. Маме предлагали оформить мне инвалидность.

Я запомнила один из диагнозов, который мне поставили: «остеохондропатия левой пяточной кости». Сейчас я часто хожу на каблучках, и какая у меня там проблема с левой пяткой, честно говоря, не знаю... В общем, врачи диагнозы лепили, никак не могли, видимо, смириться с мыслью, что родился абсолютно здоровый человек. При том, что они же настоятельно рекомендовали его убить.

Эта история как-то повлияла на ваш выбор профессии?

Ничто не предвещало, что я стану пилотом. Я окончила художественную школу, собиралась поступать в архитектурный. В 8 классе записалась в кружок парашютистов и выполнила 25 прыжков.



Меня затянула эта тема. Как-то я узнала, что в Рязанской области есть училище, где набирают девчонок. Пришла домой, сказала, что хочу стать пилотом, и — интересный факт — меня поддержала только мама. Папа был категорически против. В итоге, я поступила. У нас на курсе было три девочки и 450 ребят.

Родители рассказали мне о том, как я появилась на свет, когда мне было 22 года. Я уже работала пилотом на Л-410 в Красноярском крае. Смысл этой истории, как мне кажется, в том, что я не знала, что не могу быть пилотом, потому что у меня какие-то неполадки со здоровьем, которых на самом деле не было.



Тяжело нести ответственность за пассажиров?

Исследования показывают, что если пилот скажет, что в первую очередь он думает о пассажирах, он соврет. Потому что человек максимально сконцентрирован, трезво мыслит, принимает быстрые решения в критических ситуациях, когда он хочет сохранить, в первую очередь, свою жизнь. Если ты не можешь спасти себя, кого ты вообще можешь спасти?

Но, конечно, как пилот я несу ответственность не только в моменте, когда доставляю пассажиров из точки А в точку Б, но и когда готовлюсь к полету, изучаю опасные случаи и так далее.

А еще авиация меня приучила к тому, что в самолете все разговоры записываются. Это очень полезный навык — всегда отвечать за свои слова.

У вас очень непростая профессия. Сочетается ли она с беременностью и материнством?

Любую профессию можно совмещать с материнством. Было бы желание. Когда мне было 25, я и представить не могла, что можно и летать, и растить детей. А сегодня, как в стихотворении Сергея Михалкова: «...А в-четвертых — наша мама/Отправляется в полет/Потому что наша мама/Называется пилот!»



Может ли женщина реализоваться только в работе, не становясь матерью?

Я никогда не рассматривала для себя возможность профессиональной реализации в ущерб женской. Да, часто можно видеть женщин, которые не рожают из-за карьеры. Честно говоря, мне их жаль. Это против природы, на мой взгляд.

Мама вами гордится?

Абсолютно. Она уже не раз это говорила. Я благодарна родителям, выполняю любой их каприз. Мама называет меня своим «стариком Хоттабычем».

Многие знаменитости рассказывали, что их собирались абортить. И мне кажется, что и им, и мне, в том числе, нужно обязательно заниматься противоабортной деятельностью. Показывать своим примером, что можно родить ребенка в сложнейшее и для страны, и для семьи, и для себя время, и стать счастливой матерью.

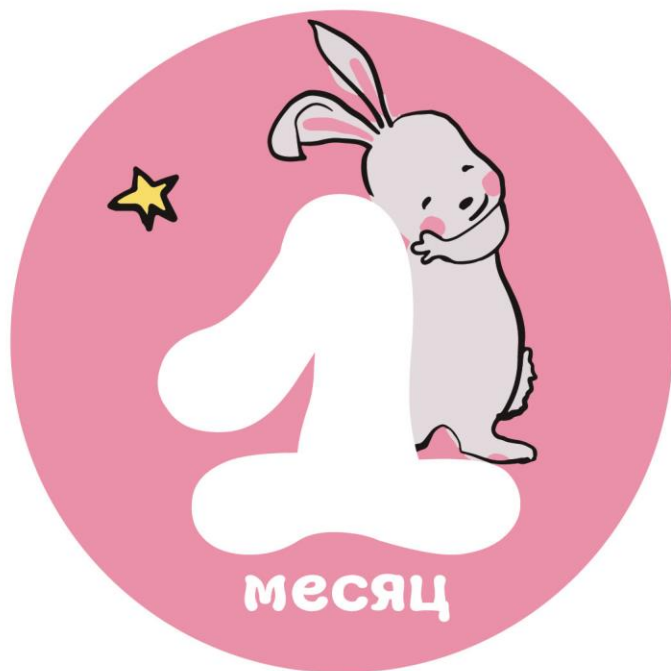
Календарь малыша по месяцам

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 друзей для общения и совместных прогулок

фотографи-
руйтесь чаще!
Только кажется,
что 9 месяцев –
долгий срок







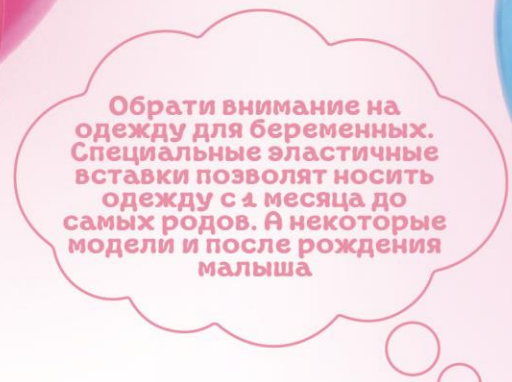




Заранее составь список «хотелок» для себя и малыша и давай его всем, кто спрашивает, что подарить на рождение!



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

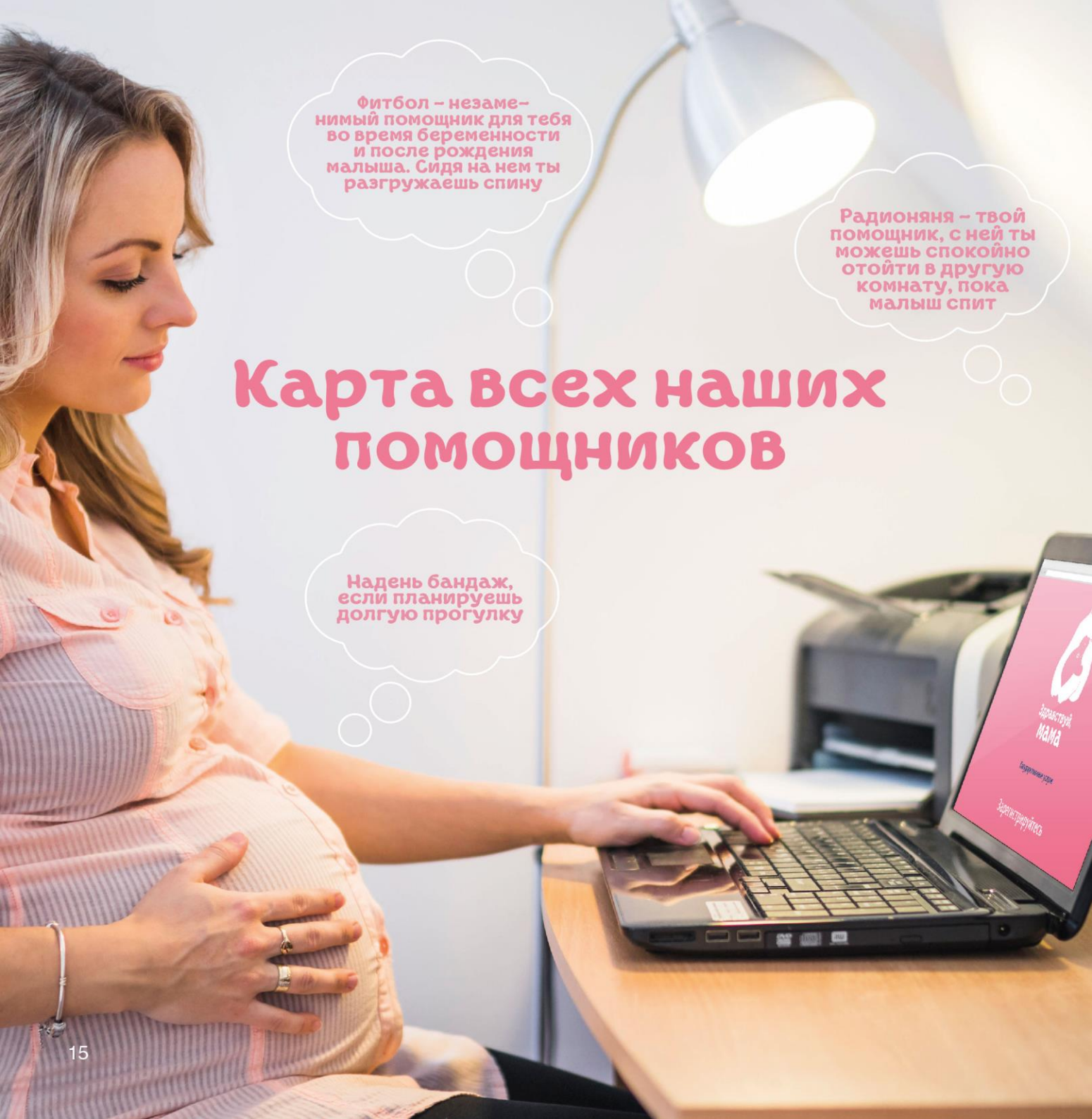


Обрати внимание на одежду для беременных. Специальные эластичные вставки позволят носить одежду с 1 месяца до самых родов. А некоторые модели и после рождения малыша

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!



Фитбол – незаменимый помощник для тебя во время беременности и после рождения малыша. Сидя на нем ты разгружаешь спину

Радионяня – твой помощник, с ней ты можешь спокойно отойти в другую комнату, пока малыш спит

Карта всех наших помощников

Надень бандаж, если планируешь долгую прогулку

Твои помощницы в Фонде «Женщины за жизнь»



**Выдача
продуктовых наборов**



**Эксперты фонда:
врачи, юристы, психологи**



**Мама
красивая**



**Поддержка
волонтеров**



**Вещевая
помощь**

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

8 800 200 04 92

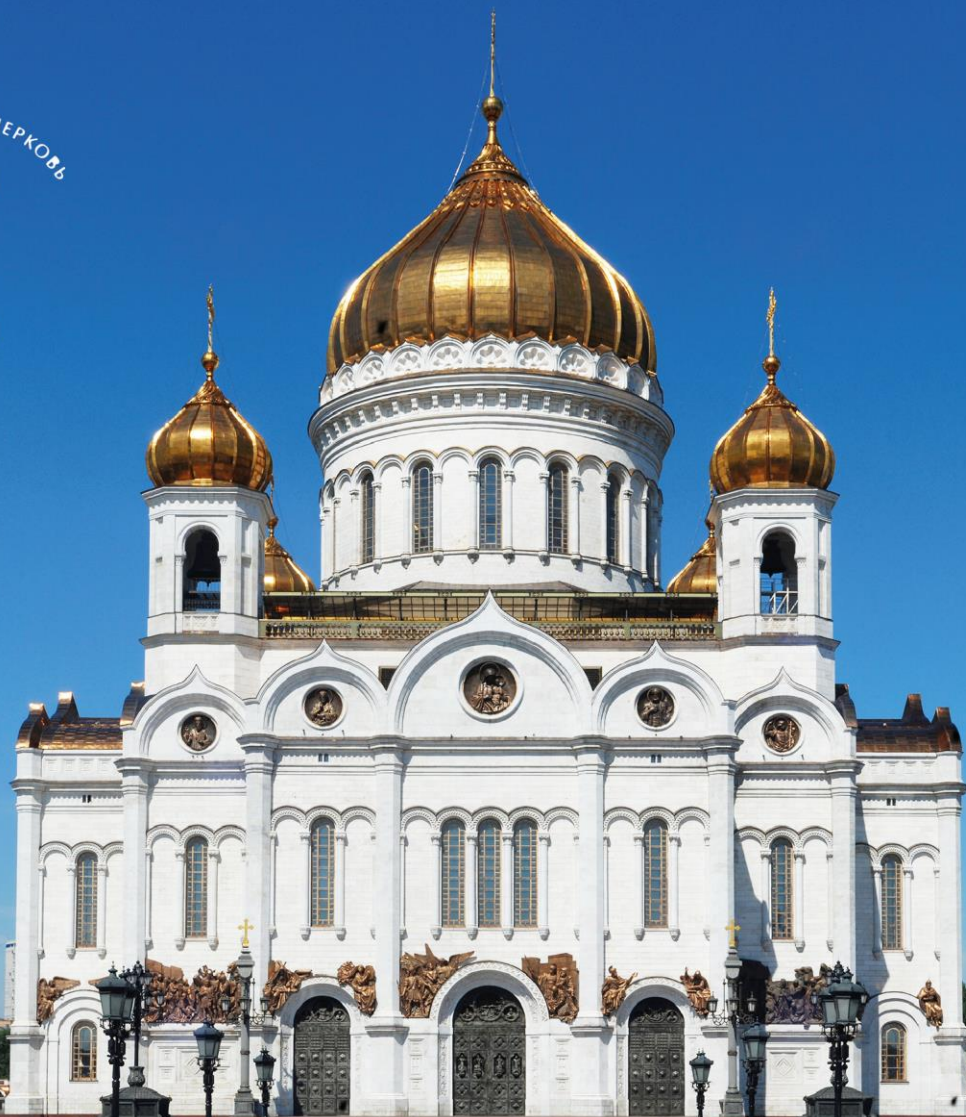
Одна из твоих помощниц
во время беременности —
подушка для сна.
Благодаря ей ты сможешь
расслабиться и принять
удобную позу для сна даже
на поздних сроках



Благотворительный фонд
«Женщины за жизнь»

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

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



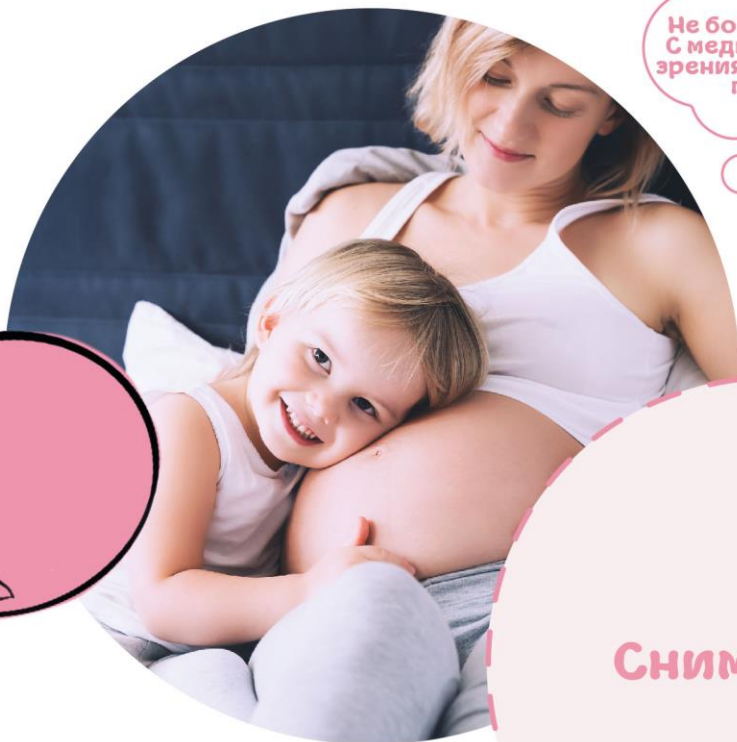
Дневник матери

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 -----

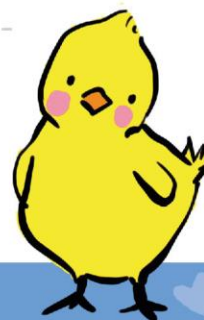
Начинаю сидеть -----

Начинаю ползать -----

Моя первая попытка встать на ножки -----

Мои первые шаги -----

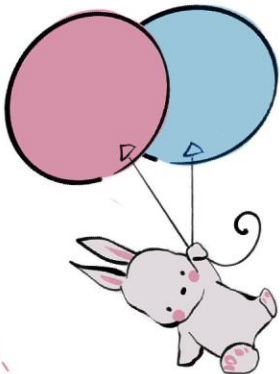
Мои первые слова -----



Наклей сюда наше совместное фото, мама



Напиши мне письмо, мама

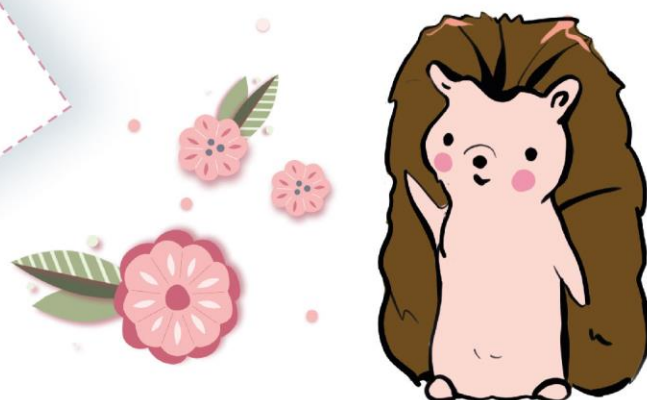


Моё имя: _____

Рост: _____

Вес: _____

Дата рождения: _____



Ты можешь вырезать
бирочку и сохранить
ее на память



*Сохрани в себе человека
Ты справишься!*

8 (800) 200-04-92

*С теплотой,
благотворительный фонд «Женщины за жизнь»*

womenprolife.ru



*На обложке Лидия и София Головановы для проекта «Здравствуй, мама»