

♥ Чек-лист

необходимые вещи для малыша

Гигиена

- порошок для детских вещей
- детский шампунь, расческа
- крем под подгузники
- пеленки одноразовые
- подгузники
- детские влажные салфетки
- бутылочка
- термометр для воды, тела, воздуха



Аптечка

- ватные палочки
- препараты от коликов
- газоотводная трубочка
- ножницы с закругленными концами
- вата, ватные диски
- назальный аспиратор для детей



Мебель

- кроватка
- матрас
- ванночка
- коляска
- автолюлька



Одежда

- комплект на выписку по сезону
- пеленки
- боди
- рукавички "антицарапки"
- распашонки
- шапочки
- пинетки и носочки
- комбинезон



Игрушки

- погремушки
- грызунки
- черно-белые картинки
- мобиль
- набивные браслеты с колокольчиками



Кризисный центр для женщин

Адрес: 656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г

E-mail: womenkrizis@yandex.ru

Телефон для записи: 8 (3852) 34-22-55

Кризисная линия для женщин: 8 (800) 201-47-17

Сайт: www.womenkrizis.ru

Телеграм: [@altay_women_center](https://t.me/altay_women_center)

ВКонтакте: <https://vk.com/womenkrizis>



Фильм о центре



Сайт: womenkrizis.ru



Министерство социальной защиты Алтайского края



ВНУТРИ ТЕБЯ ДВА СЕРДЦА,
ЧТО БЬЮТСЯ В УНИСОН



ДВА СЕРДЦА
ВМЕСТЕ

комплексная поддержка будущих мам

“Я БЕРЕМЕННА!?”



Что ты испытала, когда впервые поняла, что внутри тебя развивается новая жизнь? Возможно, это было чувство тревоги, волнения, переживания, непонимания, что делать дальше и куда можно обратиться.

Все эти чувства являются нормальной реакцией твоего организма на кардинальные изменения в жизни. Важно научиться их принимать и проживать!

Когда ты поняла или только предполагаешь, что беременна необходимо обратиться в Женскую консультацию по адресу твоего проживания. Специалисты будут сопровождать тебя на протяжении всей беременности.



**Кризисная линия для женщин
8-800-201-47-17**

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Это учреждение здравоохранения, оказывающее амбулаторную лечебно-профилактическую акушерскую и гинекологическую помощь женщинам в период беременности и послеродовой период.

ОКАЗЫВАЕМАЯ ПОМОЩЬ

- запись на учёт и наблюдение на всех этапах беременности;
- бесплатная сдача анализов;
- подготовка к рождению ребёнка;
- своевременная и квалифицированная помощь специалистов.



- Если ты сомневаешься в сохранении беременности;
- боишься сказать родителям;
- поругалась с будущим отцом ребенка или близкими людьми;
- ты чувствуешь страх, тревогу за себя, малыша и ваше будущее или тебе просто нужна поддержка и помощь

- ты всегда можешь обратиться в учреждения социальной защиты

КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

- Это учреждение оказывающее бесплатную социальную помощь всем, кто в ней нуждается.

ОКАЗЫВАЕМАЯ ПОМОЩЬ

- психологические, социальные и бытовые услуги;
- вещевая, продуктовая помощь;
- содействие в оформлении документов, пособий и материальной помощи;
- налаживание отношений с родными и близкими.

КРАЕВОЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЖЕНЩИН

- **Кризисный центр для женщин** - это учреждение бесплатной помощи женщинам, детям и семьям, столкнувшимся с любыми трудностями.

УСЛУГИ ЦЕНТРА

- консультация психолога (очно/онлайн);
- консультация юриста;
- развивающие занятия для детей от 7 месяцев до 4 лет;
- консультация специалиста по социальной работе;
- участие в группах поддержки
- занятиях для беременных.



МЕСТО, ГДЕ ТЕБЯ ЖДУТ

- Если в твоей жизни сложились такие обстоятельства, что ты не знаешь, где тебе проживать во время беременности и после рождения ребёнка - ты можешь воспользоваться услугами “Социальной гостиницы”.

Это место, где тебя ждут и смогут помочь!

СОЦИАЛЬНАЯ ГОСТИНИЦА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- Проживать совместно со своим ребёнком бесплатно в течение 3-6 месяцев;
- Получать комплекс услуг: работа с психологом и юристом, участие в групповых занятиях, помощь в оформлении документов, пособий и других мер государственной поддержки;
- Участвовать в мероприятиях, в том числе досуговых, где ты сможешь расслабиться и отдохнуть;
- Совместно со специалистом найти выход из сложившейся ситуации, разработать дальнейший план действий;
- Научиться важными навыками, необходимым для самостоятельной жизни: приготовление пищи, планирование своего бюджета, уход за собой и своим малышом.

В Алтайском крае работает 6 социальных гостиниц:

5 расположены на базе Комплексных центров социального обслуживания населения **г. Алейска, г. Барнаула, г. Бийска, г. Камень-на-Оби и г. Рубцовска.** Самая большая социальная гостиница действует на базе **Краевого кризисного центра для женщин.**

