

**1. Если у Вас незапланированная беременность и Вы не знаете, как поступить в непростой ситуации Вы можете обратиться по телефону горячей линии «Стоп-аборт».**

**Бесплатный социальный телефон общероссийской кризисной линии помощи  
8-800-100-48-77 (с 8:00 до 22:00)**

Позвонив по этому номеру, можно получить профессиональную психологическую и юридическую помощь, консультацию врача, а также предоставляется информация о региональных приютах, организациях и центрах защиты материнства (более 700 пунктов помощи по РФ), оказывающих продовольственную и гуманитарную помощь кризисным беременным женщинам и семьям, находящимся в тяжелой жизненной ситуации.

**2. Социально ориентированные некоммерческие организации (СОНКО):**

- Управление Социальной защиты населения г. Красноярск., Кировского района ул. Вавилова, 56 «г» отдел по работе с семьей и детьми.
- Отделение фонда пенсионного и социального страхования РФ г. Красноярск, Кировский район, пер. Вузовский, 7.
- Автономная некоммерческая организация центр социальной реабилитации «Поздний Дождь»
- г. Красноярск, ул. Малая, 40 тел. 8 962-070-43-03 руководитель Епончинцева Любовь Григорьевна

**Поддержка и помощь женщинам решившим отказаться от ребенка.**

- Центр социальной помощи семье и детям «Первомайский» г. Красноярск, ул. Кочубея, 7, тел. 213-60-02 Марина Викторовна.
- Муниципальное бюджетное учреждение Городской центр социального обслуживания населения «Родник» г. Красноярск, ул. Шевченко, 68 «а», социальная гостиница тел. 266-62-75.
- Муниципальное бюджетное учреждение социального обслуживания Центр социальной помощи семье и детям «Доверие» г. Красноярск, ул. Борисевича, 8.
- Красноярская Епархия г. Красноярск, пр. Мира, 43, ул. Сурикова, 25
- г. Красноярск, ул. Горького, 27 оф. 104, религиозная общественная организация Красноярского края «Центр защиты Материнства и детства святых Петра и Февронии».
- «Дом Матери» г. Красноярск, тел. 8 961-739-27-21 Юлия. Фонд защиты материнства и поддержки людей в тяжелой жизненной ситуации. Проживание, юридическая, психологическая помощь, поиск работы.
- Кризисный центр «Верба» г. Красноярск, ул. Семафорная, 243 «а» тел. 321-48-47
- Совет Отцов г. Красноярск, ул. Урицкого, 61. оф. 301, тел. 251-82-48. Помощь в предоставлении автолюлек для перевозки младенцев.

- Социальный приют для женщин «Источник Жизни» г. Красноярск, ул. Одесская, 3 кв. 75, руководитель Кучеренко Влада Владиславовна тел. 8 913-040-00-51. Предоставление жилья, помощь в оформлении документов, поиске работы.
- «Просто Добро» ул. Малиновского, 27, директор фонда Наталья волонтер 8 908-203-22-34 (помогают одеждой, обувью, коляски, кровати)
- «Семейная лаборатория» г. Красноярск, ул. Транзитная, 52. Тел. 235-53-43. Мероприятия для всей семьи.
- Вещевая помощь 8 913-597-52-57.
- Вещевая помощь г. Красноярск, пр. Мира, 107 ост. Робеспьера, часы приема: суббота, воскресенье 11:00ч.-15:00ч. тел. 8 923-294-97-54 Марина Геннадьевна.
- Благотворительный фонд «Добро» г. Красноярск, пер. Медицинский, 2 цокольный этаж. тел. 8 908-203-22-34.
- Социальный центр реабилитации освободившихся из мест лишения свободы г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 138 тел. 234-76-77 (доб.1)

**По вопросу временной регистрации по месту жительства:**

- Красноярский край, д. Вознесенка, ул. Солнечная, 5 «а» тел. 8(39175) 952-37, 8(39175) 952-34. Помогают женщинам с детьми, кому негде жить.

### **3. «Полезное влияние беременности на организм женщины»**

Женский организм уникален, ведь только женщины способны к деторождению. Мужчины – сильный пол, обладающий многими достоинствами: крепкой мускулатурой, аналитическим умом, выносливостью. Но они не способны зачать, выносить и родить маленькое существо, частичку себя. Природой такая возможность дана только женщинам, причем сравнить ее можно разве что с чудом. Только вдумайтесь: в один прекрасный день внутри женского организма начинает развиваться будущая жизнь, она растет, питается, отдыхает, шевелится. Этот период своей жизни женщина всегда будет вспоминать с нежностью, забудутся неприятные ощущения по утрам, тянущие боли в пояснице и болезненные схватки. А вот забыть, как внутри шевелится малыш, щекоча ваше тело нежными ручками и ножками, просто невозможно!

Организм женщины предназначен для вынашивания, рождения и вскармливания ребенка. Если женщина старается в течение жизни обмануть естественные процессы, предохраняясь от беременности, природа наказывает гормональными сбоями, заболеваниями в молочной железе и детородных органах. В этот период у женщины исчезают гинекологические заболевания, связанные с гормональными нарушениями. Большинство девушек, страдающих болезненными месячными, после беременности и родов смогут вздохнуть спокойно. Чаще всего болезненные спазмы уходят в забвение. Это связано с изменением гормонального фона у молодой мамы. Заботясь о будущем малыше, женщина старается питаться полезными продуктами, что положительно сказывается на общем состоянии организма беременной.

Как правило, будущая мама избавляется от вредных привычек (беременность - мощный стимул отказаться от употребления алкогольных напитков и курения). Такой отказ тоже

положительно влияет на весь организм. С наступлением беременности будущая мама больше обращает внимание на свое здоровье, заботясь о малыше. Она старается больше отдыхать, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня. Все это позитивно отражается на состоянии ее здоровья и внешнем виде. Беременные женщины чаще задумываются над смыслом жизни, они становятся более мудрыми и рассудительными. Можно посетить курсы для будущих родителей, где есть возможность завести новые знакомства, которые разделяют общие интересы. Что впоследствии может стать крепкой дружбой или возможно перерасти в деловые отношения. Налаживаются замечательные отношения с близкими людьми, в особенности с мужем. Сами отношения становятся намного теплее и нежнее. Многие женщины, прошедшие беременность, утверждают, что в это время смогли наладить более тесные контакты со своим партнером. Их взаимоотношения стали более трепетными. Некоторым женщинам в период беременности впервые удалось ощутить настоящий оргазм. Беременность омолаживает организм женщины, особенно это касается мамочек после 35-40 лет. «Поздние мамы» после рождения ребенка вновь ощущают себя молодыми. Это и неудивительно, за время беременности изменился гормональный фон, что положительно влияет на месячный цикл и внешний вид. Беременность и роды в зрелом возрасте восстанавливают регулярность менструаций, если с этим были проблемы. Женщины, имеющие хотя бы одного ребёнка, живут на несколько лет дольше своих нерожавших сверстниц.

Кроме того, в их организмах происходят следующие изменения:

- улучшение памяти и восприятия новой информации;
- поддержание высокой активности и отличной координации движений;
- увеличение некоторых долей головного мозга, спровоцированное избытком гормонов;
- повышение активности эндокринной системы и нормализация обмена веществ.

И это далеко не весь список положительных изменений, происходящих в организме будущей мамы при кормлении и вынашивании малыша. Польза беременности действительно для женщин очень велика. Как видите, беременность — это прекрасное время, которым должна дорожить каждая. Берегите себя и помните, что беременность благоприятно сказывается на состоянии женского здоровья!