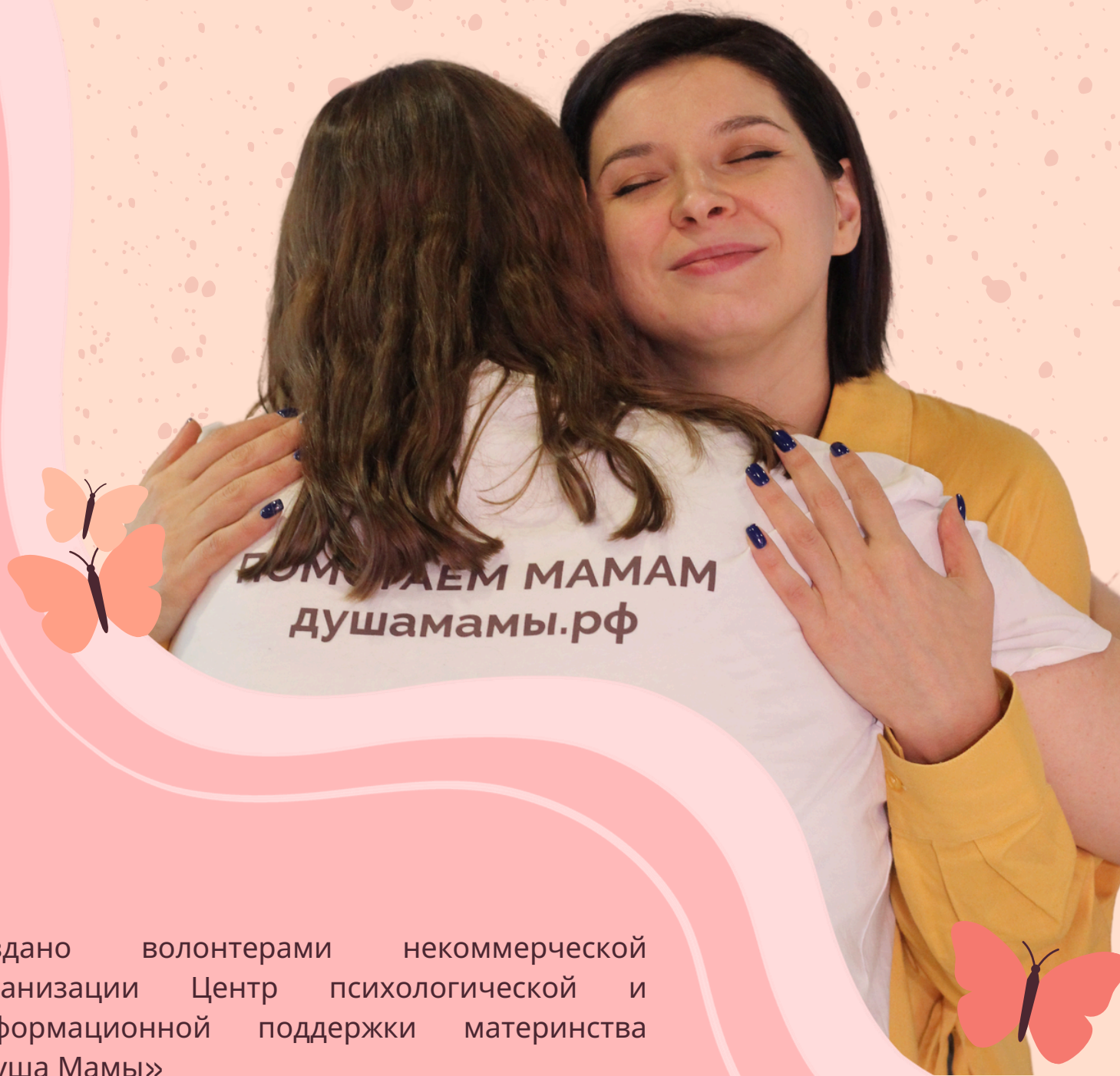


# ГАЙД

## “КТО ПОМОГАЕТ МАМАМ”



Создано волонтерами некоммерческой организации Центр психологической и информационной поддержки материнства «Душа Мамы»

Просим вас делиться информацией об НКО-авторе гайда при его пересылке и публикации.



@dushamamy



@dushamamy



www.momssoul.ru

# СОДЕРЖАНИЕ:

	<i>стр.</i>
ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ .....	<b><u>1</u></b>
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СООБЩЕСТВА ДЛЯ МАМ .....	<b><u>1</u></b>
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА .....	<b><u>2</u></b>
ИЩУ ИНФОРМАЦИЮ ПО СВОЕЙ СИТУАЦИИ/ПРОБЛЕМЕ .....	<b><u>3</u></b>
НАСИЛИЕ .....	<b><u>4</u></b>
ВСТРЕЧИ ДЛЯ МАМ, РЕСУРСНЫЕ ЗАНЯТИЯ .....	<b><u>7</u></b>
ПАТОЛОГИИ БЕРЕМЕННОСТИ .....	<b><u>8</u></b>
НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК .....	<b><u>9</u></b>
РЕБЕНОК С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И/ИЛИ ОВЗ .....	<b><u>10</u></b>
ПОТЕРЯ РЕБЕНКА .....	<b><u>11</u></b>
АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ .....	<b><u>12</u></b>
ИНАЯ ПОМОЩЬ МАМАМ .....	<b><u>13</u></b>



# Экстренная помощь

Интернет-служба МЧС России

[сайт](#)

## Поддерживающее сообщество для мам

[ссылка на чат](#)

чат в Телеграме “Хочу на ручки” от центра  
“Душа Мамы”

[группа ВК](#)

группа в ВК “12 объятий”

*Сообщества мам, объединенных общими интересами, вопросами, связанными с диагнозами детей и тд.*

[сайт](#)

Сообщество активных мам Санкт-Петербурга

[телеграм](#)

Аллергомамы

[ссылка на чат](#)

сообщество мам при канале  
«Коллективный иммунитет»

*и др.*

# Психологическая поддержка

## ЦЕНТР “ДУША МАМЫ”

три консультации бесплатно для беременных и мам

[сайт](#)

[сайт](#)

## ПЛАТФОРМА “ДОБСТЕР”

консультации психологов-волонтеров

## ФОНД “БЫТЬ МАМОЙ”

1 консультация психолога бесплатно

[сайт](#)

[сайт](#)

## “ЯРОСЛАВНА”

телефонная линия с психологами

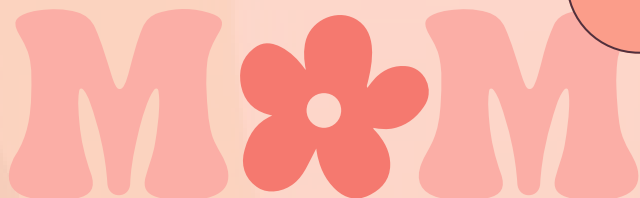
## РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ

консультации и горячая линия

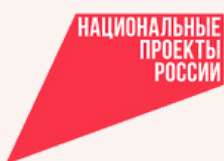
[сайт](#)

МОСКВА: МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

[сайт](#)



# Ищу информацию по своей ситуации/проблеме



[сайт](#)

Информация о мерах  
поддержки от государства



Душа Мамы

[сайт](#)

центр “Душа Мамы”

поддержка от мам - равных  
консультантов, широкий спектр  
жизненных ситуаций



[сайт](#)

РОО “Контакт”

родительская приемная для  
родителей детей с  
инвалидностью и/или ОВЗ



ВЕРНОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ  
Поиск медицинской помощи

[сайт](#)


служба  
“Верное направление”

поиск медицинской помощи

# НАСИЛИЕ



\* **ЦЕНТР “НАСИЛИЮ НЕТ”**  
\*признан иноагентом

 +7 495 916-30-00



САЙТ

НАПИСАТЬ В WHATSAPP

Самая объемная карта кризисных центров

## Помощь пострадавшим от насилия

ЦЕНТР “СЕСТРЫ”

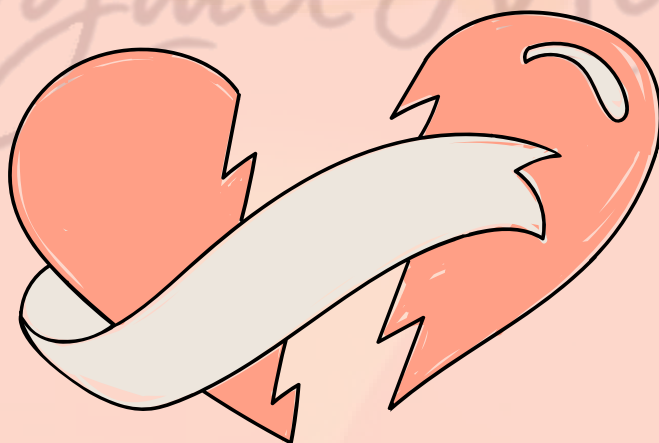
сайт

ЦЕНТР “НЕ ТЕРПИ”

сайт

ЦЕНТР РЕСУРСНОЙ ПОМОЩИ  
горячая линия 8 800 7000-800

сайт



## Юридическая помощь пострадавшим от насилия

[сайт](#)

**КОНСОРЦИУМ ЖЕНСКИХ  
НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ ОТ ЖЕСТОКОГО  
ОБРАЩЕНИЯ**

консультации и поддержка для мам и детей

[сайт](#)

[сайт](#)

**ФОНД БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ**  
предотвращение торговли людьми

Душа Мамы



# Встречи для мам, ресурсные занятия

## ФОНД “ИРИНАС”

занятия онлайн  
для мам



## СООБЩЕСТВО АКТИВНЫХ МАМ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Сообщества  
многодетных мам, мам  
детей с инвалидностью  
и тд. в различных  
городах и районах  
также организуют  
мероприятия.



 Москва

## ФОНД “МЫ ВЕРИМ В ТЕБЯ”

встречи для мам  
детей с  
инвалидностью и/  
или ОВЗ



## ФОНД “СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ”

Также организуют  
мероприятия  
сообщества  
многодетных мам, мам  
детей с инвалидностью  
и тд. в городах и  
районах



# Патологии беременности

сайт

центр “Жизни Луч”

медицинская, психологическая,  
информационная и социальная  
поддержка

сайт

фонд “Свет в руках”

медицинская, информационная,  
психологическая и иная  
поддержка

сайт

фонд “Женщины за жизнь”

адресная помощь

сайт

центр “Душа Мамы”



# Недоношенный ребенок

фонд помощи недоношенным детям “Право на чудо”

[сайт](#)

фонд “Свет в руках”

медицинская, информационная, психологическая и иная поддержка

[сайт](#)

проект помощи недоношенным детям Добро-мамы

[сайт](#)



# Ребенок с инвалидностью и/или ОВЗ

[сайт](#)



*Москва*

Сервис ранней помощи г. Москвы

[сайт](#)



*Москва*

программа “Уверенное начало”

**РОО “Контакт”**

родительская приемная для родителей детей с инвалидностью и/или ОВЗ

[сайт](#)

**ВОРДИ**

информация и помощь в региональных отделениях

[сайт](#)

[сайт](#)

**центр “Верное направление”**

поиск медицинской помощи

[сайт](#)

**центр “Душа Мамы”**

равное консультирование и поддержка психолога



# Потеря ребенка



## ФОНД “СВЕТ В РУКАХ”

группы, индивидуальные и семейные консультации, помощь специалистов



## ЦЕНТР “ДУША МАМЫ”

индивидуальные консультации



## ЦЕНТР ЗНАНИЙ “СВЕТ НАДЕЖДЫ”

при фонде им. Алены Петровой



## ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ

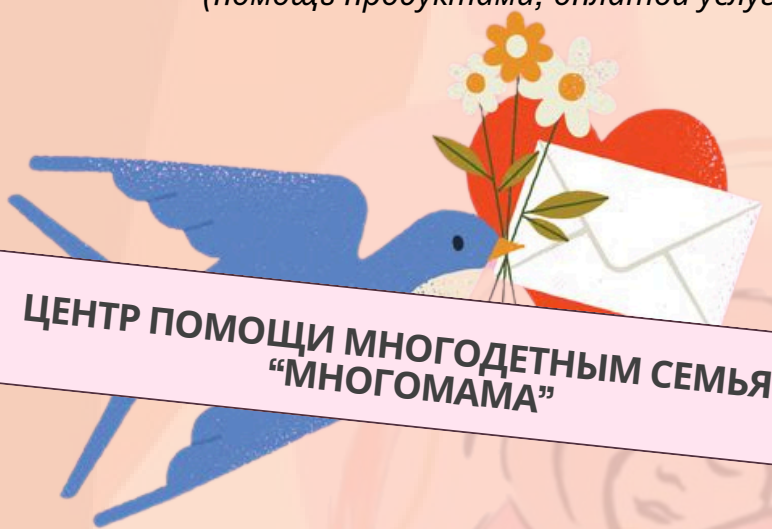


## ФОНД “ЯСНОЕ УТРО”

поддержка потерявшим близких

# Адресная помощь

(помощь продуктами, оплатой услуг, выполнением работ и тд.)



[Карта центров помощи](#)

**ЦЕНТР ПОМОЩИ МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ  
“МНОГОМАМА”**

[сайт](#)

[сайт](#)

**РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ**

контакты отделения Красного креста в вашем регионе  
легко отыскать в сети Интернет

**ПЛАТФОРМА “ДОБСТЕР”**

различные виды услуг, которые волонтеры  
предоставляют бесплатно

[сайт](#)

[сайт](#)

**ФОНД “ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖИЗНЬ”**

**АЛИМЕНТНЫЙ ФОНД**

[сайт](#)

[сайт](#)

 **Москва**

**ФОНД “СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ”**

# ИНАЯ ПОМОЩЬ МАМАМ:

**ФОНД “БЫТЬ МАМОЙ”**  
тренинги по безопасности



[САЙТ](#)

**ШКОЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**  
**ФОНДА “МАРИЯ МАМА”**



[САЙТ](#)

[БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ПОМОГАЮЩИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ](#)

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ ГАЙДА



Добро медиа



медиа для мам Liberty.

