



ЖЕНСКИЙ
АЛЬЯНС



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ** находящийся
в трудной
жизненной
ситуации





ЖЕНСКИЙ
АЛЬЯНС



ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

Мама, я хочу жить с тобой

Санкт-Петербург
2020

МАМА, Я ХОЧУ ЖИТЬ С ТОБОЙ

Дорогие мамы: будущие, юные, многодетные! Брошюра, которую вы держите в руках, не имеет аналогов – ее создатели впервые собрали воедино полезную информацию, которая поможет вам ощутить самую пристальную, неформальную заботу о вашем физическом и психологическом здоровье со стороны государственных структур, общественных организаций, активно работающих в Санкт-Петербурге.

Ровно год в нашем городе существует социальный проект «Программа экстренной комплексной помощи женщинам (беременным женщинам, матерям с новорожденными детьми), находящимися в трудной жизненной ситуации, который носит очень трепетное название: «Мама, я хочу жить с тобой!». Проект осуществляет СПбОО «Женский Альянс» при содействии «Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Дорогие женщины, мы хотим вам напомнить: в жизни могут возникать самые разные ситуации, кажущиеся порой безвыходными, безнадежными, беспросветными. И самое печальное, что женщина в какой-то момент может совершить поспешный необдуманый поступок, считая, что она брошена на произвол судьбы, что не справится с навалившимися трудностями. Это может быть ранняя или незапланированная беременность, страх остаться без средств к существованию с ребенком на руках, неуверенность в спутнике жизни, которому мешает появление на свет младенца. И потому так часто, а в последнее время особенно, новорожденные остаются в роддомах Петербурга, и даже если их мама забирает, то потом все равно отдает в приемную семью. Часто за этими действиями стоит именно страх перед новой жизненной ситуацией, который побеждает врожденное чувство материнства.

МАМА, Я ХОЧУ ЖИТЬ С ТОБОЙ

Помните, знайте: в Петербурге существует система поддержки мам, государство протянет мамам будущим или уже ими ставшими, руку помощи. В этой брошюре вы найдете адреса различных организаций, которые оказывают женщинам помощь психологическую, юридическую, дадут рекомендации по социальной адаптации. Здесь перечислены адреса и телефоны всех кризисных центров помощи женщинам, центров помощи семье, по каждому району города. Никто не останется без внимания – только звоните и консультируйтесь.

Брошюра будет полезна и мужчинам, ведь отцовство – чувство приобретаемое. Найдут ценную информацию и женщины, у которых нет острых проблем, но нужна помощь правового характера.

Брошюру можно будет найти во всех женских консультациях города, районных Центрах семьи, в стационарных кризисных центрах для женщин, а также во время проведения различных мероприятий проекта.

Мы очень надеемся, что знание о новых возможностях помощи женщинам поможет преодолеть все трудности и сделать матерей и их детей счастливыми и здоровыми.

Президент СПбРОО «Женский альянс»

Е.И. Калинина

ОГЛАВЛЕНИЕ

Правовая грамотность.....	5
Защита трудовых прав	5
Защита семейных прав женщин и детей	9
Уход за ребенком первого года жизни.....	14
Где получить медицинскую, социальную, психологическую и юридическую помощь беременным женщинам и матерям	26
Медицинская помощь.....	27
Социальная и психологическая помощь	36
Юридическая помощь	63

Защита трудовых прав



Может ли работодатель уволить беременную женщину?

В соответствии со ст. 261 Трудового Кодекса РФ (далее – ТК РФ), расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами не допускается, за исключением случаев ликвидации организации либо прекращения деятельности индивидуальным предпринимателем.

Следует иметь в виду, что закон не запрещает увольнять беременную женщину по собственному желанию. Очень часто работодатели стараются воспользоваться такой возможностью и принудить женщину к такому увольнению. Ни в коем случае не стоит поддаваться на угрозы! В распоряжении работодателя, благодаря ст. 261 ТК РФ есть очень немного средств и способов уволить беременную женщину законным путем. Если же увольнение произведено по желанию женщины, пусть даже добытому с помощью угроз и шантажа, оспорить законность такого увольнения в суде практически невозможно.

Обратите внимание на тот факт, что при увольнении беременной женщины в связи с ликвидацией организации работодатель обязан соблюдать в отношении нее все гарантии и компенсации, предусмотренные законодательством. В частности, работодатель обязан выплатить ей выходное пособие в размере среднего месячного заработка, а также сохранить за работницей средний месячный заработок на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев со дня увольнения (с зачетом выходного пособия).

В исключительных случаях средний месячный заработок сохраняется за уволенной работницей в течение третьего месяца со дня увольнения (по решению органа службы занятости населения) при условии, если в двухнедельный срок после увольнения работница обратилась в этот орган и не была им трудоустроена.

Таким образом, если Вы хотите получить не только выходное пособие, но и средний заработок за второй и третий месяцы после увольнения, следует обратиться в службу занятости и встать на учет в целях поиска подходящей работы.



Можно ли уволить беременную женщину в случае истечения срочного трудового договора?

Особый порядок прекращения трудовых отношений предусмотрен для ситуации истечения срока трудового договора в период беременности работницы. В случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины, работодатель обязан по ее письменному заявлению и при предоставлении медицинской справки, подтверждающей состояние беременности, продлить срок действия трудового договора до окончания беременности.

Допускается увольнение женщины в связи с истечением срока трудового договора в период ее беременности, если трудовой договор был заключен на время исполнения обязанностей отсутствующего работника и невозможно с письменного согласия женщины перевести ее до окончания беременности на другую, имеющуюся у работодателя работу (как вакантную должность или работу, соответствующую квалификации женщины, так и вакантную нижестоящую должность или нижеоплачиваемую работу), которую женщина может выполнять с учетом состояния ее здоровья. При этом работодатель обязан предлагать ей все отвечающие указанным требованиям вакансии, имеющиеся у него в данной местности. Предлагать вакансии в других местностях работодатель обязан, если это предусмотрено коллективным договором, соглашениями, трудовым договором.

Если у Вас есть основания полагать, что срочный трудовой договор был заключен с Вами при отсутствии законных оснований, с целью избежать предоставления Вам соответствующих льгот и гарантий, Вы можете обжаловать законность прекращения с Вами трудового договора.

Если срок трудового договора истекает после окончания беременности, но в период отпуска по беременности и родам, или в период

отпуска по уходу за ребенком, то в данных случаях ТК РФ никаких гарантий не устанавливает, предоставляя право работодателю прекратить трудовой договор с женщиной.



Есть ли у работников, имеющих детей, гарантии при расторжении трудового договора?

Особую группу работников, которым предоставляется повышенная защита от увольнений, входят следующие категории лиц:

- женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет;
- одинокие матери, воспитывающие ребенка в возрасте до четырнадцати лет (ребенка-инвалида до восемнадцати лет);
- другие лица, воспитывающие указанных детей без матери;
- родитель (иной законный представитель ребенка), являющийся единственным кормильцем ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет;
- родитель (иной законный представитель ребенка), являющийся единственным кормильцем ребенка в возрасте до трех лет в семье, воспитывающей трех и более малолетних детей, если другой родитель (иной законный представитель ребенка) не состоит в трудовых отношениях.

С данной категории работников трудовой договор по инициативе работодателя может быть расторгнут в случае:

- ликвидации организации либо прекращения деятельности индивидуальным предпринимателем;
- однократное грубое нарушение работником трудовых обязанностей, такое как прогул, появление работника на работе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, совершение по месту работы хищения (в том числе мелкого) чужого имущества, растраты, умышленного его уничтожения или повреждения, установленных вступившим в законную силу приговором суда или постановлением судьи, органа, должностного лица, уполномоченных рассматривать дела об административных правонарушениях и совершение иных виновных действий, предусмотренных ТК РФ.



В течение какого срока работник может обратиться в суд за защитой нарушенных трудовых прав?

В соответствии со ст. 392 ТК РФ, Работник имеет право обратиться в суд за разрешением индивидуального трудового спора в течение трех месяцев со дня, когда он узнал или должен был узнать о нарушении своего права, а по спорам об увольнении - в течение одного месяца со дня вручения ему копии приказа об увольнении либо со дня выдачи трудовой книжки или со дня предоставления работнику в связи с его увольнением сведений о трудовой деятельности у работодателя по последнему месту работы.

За разрешением индивидуального трудового спора о невыплате или неполной выплате заработной платы и других выплат, причитающихся работнику, он имеет право обратиться в суд в течение одного года со дня установленного срока выплаты указанных сумм, в том числе в случае невыплаты или неполной выплаты заработной платы и других выплат, причитающихся работнику при увольнении.



Что делать, если работодатель исчез, не выплатив пособие по беременности и родам и по уходу за ребенком?

В данном случае, невыплаченные суммы пособий можно взыскать с Фонда социального страхования напрямую. Вы можете обратиться за помощью в женские неправительственные организации, которые смогут проконсультировать Вас по данному вопросу.

Защита семейных прав женщин и детей



Алиментные обязательства членов семьи

Алименты на содержание ребенка (детей) могут быть назначены в судебном порядке в любой момент после рождения ребенка в случае, если родители не предоставляют содержания своим несовершеннолетним детям.

Родители вправе заключить соглашение о содержании своих несовершеннолетних детей (соглашение об уплате алиментов). Такое соглашение составляется в письменной форме и удостоверяется нотариально. Родители вправе определить таким соглашением: какие суммы будут выплачиваться на содержание детей, сроки выплат, возмещение дополнительных расходов на содержание детей (лечение, образование, иные расходы). Размер алиментов, предусмотренных соглашением, не может быть ниже размера алиментов, которые дети могли бы получить при взыскании алиментов в судебном порядке (на одного ребенка – одной четверти, на двух детей – одной трети, на трех и более детей – половины заработка). Нотариальное соглашение об уплате алиментов может быть заключено у любого нотариуса, за удостоверение соглашения взимается государственная пошлина. Соглашение об уплате алиментов может быть изменено или отменено только по инициативе обеих сторон, либо решения суда – при существ-

венном нарушении таким соглашением прав ребенка.

Алименты в твердой денежной сумме взыскиваются в случаях, если родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный, меняющийся заработок, либо если у него отсутствует заработок, а также в других случаях, если взыскание алиментов в долевом отношении к заработку и (или) иному доходу родителя невозможно или существенно нарушает интересы одной из сторон. Суд вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме или одновременно в долях и в твердой денежной сумме.

За неуплату алиментов предусмотрена административная и уголовная ответственность.

Если судебным приставам в течение года не удастся разыскать лицо, обязанное уплачивать алименты, можно признать такого гражданина безвестно отсутствующим в судебном порядке. Это даст право на получение пенсии по потере кормильца.



Имеет ли право бывший супруг на получение алиментов после расторжения брака?

Имеет право требовать предоставления алиментов в судебном порядке от бывшего супруга, обладающего необходимыми для этого средствами:

- бывшая жена в период беременности и в течение трех лет со дня рождения общего ребенка;
- нуждающийся бывший супруг, осуществляющий уход за общим ребенком-инвалидом по достижению им 18 лет и за общим ребенком-инвалидом детства 1 группы;
- нетрудоспособный нуждающийся бывший супруг, ставший нетрудоспособным до расторжения брака или в течение года с момента расторжения брака;
- нуждающийся супруг, достигший пенсионного возраста не позднее, чем за 5 лет с момента расторжения брака, если супруги состояли в браке длительное время.



В каких случаях можно лишить родителей родительских прав?

Родители могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома, иного лечебного учреждения, учреждения социальной защиты или других аналогичных учреждений;
- злоупотребляют своими родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психологическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;
- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.



Какой порядок раздела совместно нажитого супругами имущества при разводе?

Имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью.

Общее имущество супругов может быть разделено между супругами по их согласию при составлении соглашения о разделе имущества, которое может быть нотариально заверено. В случае спора раздел общего имущества, а также определение долей супругов в этом имуществе производится в судебном порядке.

При разделе общего имущества супругов и определении долей в этом имуществе, доли супругов признаются равными (50% на 50%), если иное не предусмотрено договором между супругами.

Суд вправе отступить от начала равенства долей супругов, исходя из интересов несовершеннолетних детей или в случае, если другой супруг не получал доходов по неуважительным причинам или расходовал общее имущество супругов в ущерб интересам семьи.



Имеет ли право и на долю совместного имущества супруг, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства, уход за детьми, или в связи с болезнью не имел самостоятельного дохода?

В соответствии с ч. 3 ст. 34 Семейного кодекса Российской Федерации, право на общее имущество супругов принадлежит также супругу, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства, уход за детьми или по уважительным причинам не имел самостоятельного дохода.



В течение какого времени после расторжения брака один из супругов может предъявить требование о разделе совместного имущества?

К требованиям о разделе общего имущества супругов, брак которых расторгнут, применяется трехлетний срок исковой давности.



Имеют ли право родители требовать от детей средства на свое содержание?

Трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них.

Дети могут быть освобождены от обязанности по содержанию своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей, если:

- судом установлено, что родители уклонялись от выполнения родительских обязанностей;
- родители были лишены родительских прав.



Имеют ли право дети при разделе общего имущества супругов на долю совместно нажитого имущества родителей?

В соответствии со ст. 38 Семейного кодекса РФ, вещи, приобретенные исключительно для удовлетворения потребностей несовершеннолетних детей (одежда, обувь, музыкальные инструменты, спортивные принадлежности и другое), разделу не подлежат и передаются без компенсации тому из супругов, с которым проживают дети.

Вклады, внесенные супругами за счет общего имущества супругов на имя их общих несовершеннолетних детей, считаются принадлежащими этим детям и не учитываются при разделе общего имущества супругов.



В каких случаях брак расторгается в органах ЗАГСа, а в каких случаях в судебных органах?

В органах ЗАКСа расторжение брака производится:

- при взаимном согласии на развод супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей;
- по заявлению одного из супругов независимо от наличия у супругов общих несовершеннолетних детей, если другой супруг:
 - признан судом безвестно отсутствующим;
 - признан судом недееспособным;
 - осужден за совершение преступления к лишению свободы на срок свыше трех лет.

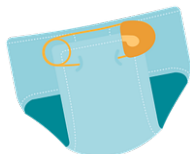
В судебном порядке расторжение брака производится:

- при наличии у супругов общих несовершеннолетних детей;
- при отсутствии согласия одного из супругов на развод;
- когда один из супругов, несмотря на отсутствие у него возражений, уклоняется от расторжения брака в органе ЗАГСа.

Уход за ребенком первого года жизни



УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ



Скоро у вас появится сын или дочка, и мы надеемся, что эта брошюра поможет уверенно ухаживать за малышом и ваша совместная жизнь будет наполнена спокойствием и радостью.

Как и большинство мам, вы можете сейчас испытывать волнение по поводу того как и что делать с ребенком, как ему помочь в случае необходимости. Это нормальные переживания для каждой женщины, просто примите их и помните, что все приходит с опытом. Вспомни, что когда вы учились плавать или кататься на велосипеде, это тоже получалось не сразу, но с каждым разом было легче. Так же и с малышом - одевать, пеленать, купать, менять подгузники и делать массаж - от раза к разу будет получаться все лучше и лучше!



Начнем с подготовки дома к приезду ребенка

Комната в которой будет жить малыш должна быть светлая, чистая. Желательно убрать все лишние вещи, которые собирают пыль (книги, журналы, игрушки, ковры).

температура в комнате: 20-22 градуса тепла, влажность: 50-70%

Каждый день необходимо:

- протирать пол и другие поверхности влажной тряпкой, смоченной в воде. Пол мыть можно только водой или средствами без сильных раздражающих запахов и без хлора;
- проветривать комнату малыша 2-5 раз в сутки по 10-15 минут.





Ваш малыш родился!

Вот это и произошло - теперь вы снова вдвоем, только теперь вы можете наконец посмотреть ему в глаза, почувствовать его сладкий запах и тепло кожи, прижать к себе и поцеловать маленькие ручки и ножки. Вся его жизнь – в ваших руках и для своего ребенка вы лучшая и единственная мама на свете!

Первое, что вы можете дать своему ребенку, это контакт «кожа к коже», и конечно ваше грудное молоко.

Контакт «кожа к коже» помогает ребенку адаптироваться к новой обстановке. Когда малыш лежит на маме, у него хорошо налаживаются дыхание и сердцебиение, его кожа заселяется полезной микрофлорой, он успокаивается и чувствует себя защищенным.

Первые 3-5 дней вы будете кормить малыша не молоком, а молозивом. Это жидкость, которая образовывалась в груди уже весь последний триместр беременности. В ней мало жидкости, именно то что нужно для еще незрелых почек ребенка, но она очень питательна, в ней много калорий, поэтому она часто имеет желтый или оранжевый цвет. Молозиво засевает кишечник малыша полезными бактериями и создает иммунитет от вирусов, болезнетворных бактерий и грибов, обладает слабительным эффектом и снижает склонность к аллергии. Кормите первые дни как можно чаще и дольше!

На 3-5 сутки придет молоко. Вы почувствуете «прилив» в груди, теперь вы будете кормить - меняя каждую грудь каждые 2-3 часа. Т.е. вы можете кормить несколько раз за 2-3 часа ребенка, но из одной груди, а потом так же из другой. Это необходимо, чтобы ребенок получал и «переднее» (которое идет первые 10-15 минут, богатое водой и витаминами) молоко и «заднее» (богатое жирами и сахарами) молоко.

Через 3-4 месяца приливы молока прекратятся. Это связано с тем, что ваш организм подстроился под нужды малыша.

Важно:

теперь не будет такого сильного ощущения, что грудь «наливается», она станет более мягкая и может уменьшиться в размерах. Но это не значит, что молоко «ушло». Теперь молоко будет вырабатываться во время самого кормления!

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ



Главные факты о грудном вскармливании:

- большинство женщин может кормить грудью, а если возникли проблемы - надо обратиться к консультанту по грудному вскармливанию!

- к грудному вскармливанию мы готовим не грудь, а удобное место и свое желание;

- самый важный момент - это правильное прикладывание к груди, тогда малыш будет хорошо сосать, мало срыгивать, не набирать воздуха;

- если прикладывание правильное, то не бывает болезненных ощущений или трещин на соске;

- для хорошей выработки молока маме нужно есть, пить и спать;

- грудное молоко самая лучшая пища для ребенка, оно удовлетворяет 100% питания до 6 месяцев, 75% до года, 25% до 1,5 лет;

- молоко содержит натуральные белки, жиры, углеводы, витамины, гормоны и много воды;

- ребенка на грудном вскармливании не нужно допаивать (пока не ввели прикорм);

- не нужно сцеживаться до или после кормления без всяких на то причин;

- кормить нужно по требованию - это значит, что малышу при первых признаках беспокойства нужно предложить грудь (и еще посмотреть чистоту подгузника)

- грудное молоко хорошо усваивается, поэтому ребенок может есть так часто и долго как этого хочет, он не может переест;

- проверить наедается ли малыш можно двумя способами: ребенок после 7 дней жизни должен писать не менее 10-12 раз в сутки, а набирать вес не менее 130 грамм в неделю;

- грудь работает по принципу «колодца»- чем больше из нее убывает (высасывает ребенок), тем больше молока образуется снова!

Важно:

помните, что ваше физическое и психологическое восстановление

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ление не менее важно. Чтобы оно проходило благополучно, очень важно достаточно отдыхать.

Первые 30-40 дней после родов живите по правилу 3 «Л»: «Лежать, Лениваться и Любить»



День малыша

Так же как и у взрослых, день у новорожденного начинается с гигиенических процедур.

Как правило, эти процедуры проводят на пеленальном столике, но можно делать и на другой ровной твердой поверхности.

Важно знать:

классический пеленальный комод (внизу ящички под одежду, а сверху сам столик) очень удобный, но неустойчивый, когда ребенок начинает ползать он может легко выдвигать ящички и есть риск падения - закрепите его!

Важно знать:

перед тем как проводить гигиенические процедуры с малышом на пеленальном столике убедись, что все для этого готово. Малыша нельзя ни на минуту оставлять одного без присмотра!

Сначала ребенок находится в кроватке, а в это время вы готовите все необходимое: стакан теплой кипяченой воды, ватные диски и палочки, крем, зеленку, перекись водорода и тд. Все эти предметы должны лежать на пеленальном столике в недоступном для рук малыша месте.

Только после того как все готово, вы можете взять малыша на пеленальный столик и уже быть с ним постоянно рядом.

Начинаем умывать лицо - берем два ватных диска, смачиваем в теплой воде, немного отжимаем и протираем лобик, щечки и подбородок ребенка. После этого другим ватным диском, смоченным в воде протираем глазки - сверху от центра к краю, и снизу- от края к уголку (один раз каждый глазик, отдельными ватными дисками).

Ушки ребенка очищать не надо, они очищаются во время купания.

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Можно убрать только грязь, которая находится сверху на ушной раковине.

Нос нужно очищать только в случае если он заложен или есть корочки. Тогда перед очисткой мы капаем по капельке аквамариса в каждую ноздрю, чтобы увлажнить слизистую, после этого из ваты скручиваем два жгутика и смачиваем их персиковым маслом. Ватный жгутик с персиковым маслом мы вводим в ноздрю и делаем небольшие круговые движения, после этого вынимаем.

Важно:

если у ребенка сильно заложен нос - обязательно обратитесь к врачу, это состояние мешает грудному вскармливанию и нарушает нормальное дыхание.

Важно:

никогда не лазайте в уши и нос ватными палочками, вы можете травмировать малыша.

Дальше вы протираете все складочки на теле малыша, где чаще всего скапливается грязь: за ушками, под подбородком, под мышками, на сгибе локтя, паховые складочки, складочки под коленями. Если в складочках есть покраснение, то после того как убрали грязь - смажьте небольшим количеством крема с ланолином. Если есть сильное покраснение и нехороший запах - обязательно покажите врачу.

После умывания делаем **уход пупочной ранки**.

В настоящее время есть два подхода:

влажная гигиена пупочной ранки (когда происходит очищение во время купания) и профилактический уход (с антисептическими средствами).

Последние рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения говорят, что здоровому, доношенному ребенку нужно только купание для очищения и заживления пупка. Для этого ребенок должен находиться в чистых условиях, чистой одежде, принимать ежедневные ванны в чистой воде.

Если по какой то причине вы не можете обеспечить этих условий

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

малышу, то необходимо предпринимать дополнительные меры и профилактировать заражение пупочной ранки инфекцией. Для этого используются антисептические средства, чаще всего зеленка и перекись водорода.

Важно:

помните, что все антисептические средства так же раздражают нежную кожу малыша, поэтому делать обработку пупка можно 1-2 раза в день, не чаще!

Для обработки пупка вы берете перекись водорода и капаете пару капель в пупочную ранку (перекись используют только пока есть какие то выделения из пупка), после этого вы берете ватную палочку и легкими вращающимися движениями убираете грязь из ранки (не тереть!). После этого вы берете другую ватную палочку, макаете в зеленку и как будто «ставите точку» в пупочке, и убираете палочку. Обработка пупочной ранки завершена.

Пока пупок не зажил, подмывать и мальчиков, и девочек нужно сверху вниз.

Менять подгузники нужно не менее, чем раз в 3-4 часа или когда ребенок сходил «по-большому».

Если малыш в хорошем настроении, то можно сделать гимнастику и **материнский массаж**.

Вы можете спросить про самые простые упражнения у своего педиатра или массажиста в поликлинике.

В любом случае, каждому ребенку будут приятны нежные поглаживания маминых рук.



Прогулка

Следующей процедурой для малыша может быть прогулка.

С доношенным здоровым ребенком можно гулять на следующий день после приезда из роддома.

В теплое время года время прогулок не ограничено. В холодное - начинаем с 15-20 минут и каждый день увеличиваем на 20-30 минут, постепенно доводим до 1,5-2 часов.

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

С ребенком до 1 месяца гулять можно до - 10 градусов, до 3 месяцев до - 15 градусов.

Одеваем ребенка на слой одежды больше, чем себе. Проверяем тепло или холодно- засовывая руку за шею ребенка.



Купание малыша

Для купания малыша мы так же готовим все заранее, пока ребенок находится в кроватке и только после этого идем в ванну.

Маленькую ванночку используют только в период заживления пупка, если в доме не очень чистая вода. Тогда в саму ванночку мы заливаем холодную воду, а горячую получаем из вскипяченной на плите холодной.

Важно:

проверьте устойчивость поверхности на которую вы ставите ванночку. Самый лучший вариант - поставить ее в большую ванну.

Если в вашем доме вода чистая - вы можете сразу купать ребенка в большой ванной.

Ванну или ванночку можно помыть: содой, детским мылом или гелем, средством на основе фруктовых кислот для мытья фруктов и игрушек.

Важно:

В воду для мытья не надо добавлять марганцовку, отвары трав и т.п.

Ребенка нужно купать с первого-второго дня после приезда домой из роддома, ежедневно.

Купание с моющим средством - мылом или гелем осуществляется один раз в неделю.

Температуры воды для купания 37 градусов. Время первых купаний 10-15 минут, потом по состоянию ребенка.

После купания надо завернуть ребенка в теплое полотенце и закрыть капюшоном или шапочкой голову.



УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Теперь можно идти спать!



Важно:

- *спать вместе с ребенком можно, но никогда не кладите его между двумя взрослыми.*

Важно:

- *кроватька ребенка не должна стоять рядом с батареями, шкафами откуда может что-то упасть, над кроватькой недопустимо вешать полки, картины, зеркала и другие предметы.*

Важно:

- *в кроватке не должно быть ничего лишнего – подушек, игрушек и т.п.*

Важно:

- *после 6 месяцев ребенок уже может пробовать вставать в кроватке - не забудьте опустить дно кроватки, чтобы он не выпал из неё.*

Матрас в детской кроватке должен быть специальным - жестким, чтобы при положении на животе ребенку ничего не попадало в нос или рот. Подушка ребенку первого года не нужна, но в гигиенических целях можно положить под голову пеленочку. Одеяло должно быть тонкое (не объемное, не пушистое).

Ребенка после родов нужно класть спать на бочок, меняя один и другой бок, обычно это удобно приурочить к кормлению из одной и другой груди.

Важно:

- *пока ребенок сам не начал переворачиваться, нельзя класть ребенка на спину, чтобы молоко которое он может срыгнуть не попало в дыхательные пути. Так же нельзя без присмотра оставлять ребенка на животе, особенно на ночной сон.*



Режим сна у ребенка

- Сон у ребенка первых четырех месяцев не связан с временем суток.
- Для детей первого месяца жизни нормально большую часть вре-

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

мени проводить во сне.

- Со второго месяца жизни ребенок все больше будет бодрствовать, при этом он хочет в это время общаться с мамой, быть у нее на руках, слушать ее голос, нравится, когда мама носит и что то показывает.

- Для ребенка первого года нормально засыпать на руках у мамы или рядом с ней, так как при этом он чувствует себя спокойно, под защитой взрослого.

- Если ребенок не может заснуть - могут помочь разные способы успокоения: пеленание, сосание груди, «белый шум», легкие укачивания.

- Если есть сложности с засыпанием - отметьте, сколько времени ребенок бодрствует до наступления переутомления и капризов, отнимите 10 минут и в следующий раз за это время начинайте готовить ребенка ко сну.

Примерное время сна ребенка первого года:

Возраст	Время бодрствования	Кол-во дневных снов	Общее время дневного сна (часов)	Общее время ночного сна (часов)	Время сна в сутки
0 – 1 месяц	40 – 50 мин	3 – 6	7 – 9	8 – 11	15–20
1 месяц	50 – 60 мин	3 – 6	7 – 9	8 – 9	15 – 18
2 месяца	1ч – 1ч 20мин	3 – 6	7 – 9	8 – 9	15 – 18
3 месяца	1 ч 30 мин	3 – 5	4 – 5	9 – 10	13 – 15
4 месяца	1 ч 30мин – 2ч	2 – 3	4 – 5	10 – 11	14 – 16
5 месяцев	2 ч – 2 ч 15 мин	2 – 3	3 – 4	10 – 12	13 – 16
6 месяцев	2ч15мин – 2.45	2 – 3	3 – 4	10 – 12	13 – 16
7 месяцев	2.30 – 3 часов	2 – 3	3 – 3.5	10 – 12	13 – 15
8 месяцев	3-3 часа30мин	2 – 3	3 – 3.5	10 – 12	13 – 15
9 месяцев	3 – 3ч30 мин	2 – 3	2 – 3	10 – 12	12 – 15
10 – 12 месяцев	3.30 – 4 часа	2	2 – 3	10 – 12	12 – 15

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Аптечка для малыша



Антисептики:

- перекись водорода, можно Мирамистин-спрей или Хлоргексидин.
- бинт, стерильные салфетки, эластичный бинт для фиксации, пластырь.

Повышение температуры:

- градусник;
- жаропонижающие, обезболивающие применяются в виде суспензии или в свечах:

Нурофен и его аналоги (ибупрофен, ибупрофен) или Парацетамол и его аналоги (панadol, калпол, эффералган, тайленол, ацетаминофен, мексален и т.д.).

Заложенность носа:

- стерильная вата (для ватных жгутиков)
- назальный аспиратор
- физ.раствор или аква-марис в каплях для промывания.
- сосудосуживающие (називин бэби, назол –бэби)

При аллергических реакциях:

Фенистил–капли, фенистил–гель

При прорезывании зубов:

- грузунки силиконовые,
- калгель или дентол

При запорах:

- г/о трубочка + детский крем или вазелиновое масло.
- свечи с глицерином.

При коликах:

- грелка или теплая пеленка на живот
- плантекс, саб-симплекс, эспумизан

При конъюнктивитах:

- отвар ромашки – для обработки глаз
- в глазки – витабакт – антисептическое средство

При ожогах:

Депантенол спрей

При отравлениях:

- смекта или энтеросгель, регидрон (при диарее, для восполнения потери жидкости).

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ



Создание безопасной среды для ребенка

Помните, что 90% неотложных ситуаций можно предупредить!

- Возите ребенка в автомобиле только в специальной автолюльке или автокресле;
- Дома воспользуйтесь предохранителями для: окон, дверей, тумбочек, ящичков, острых углов, розеток;
- Проверьте, что мебель, телевизор, зеркала устойчивы или хорошо прикреплены к стене;
- Уберите все лекарства, химические средства для стирки и уборки в недоступное место;
- Обязательно спрячьте все мелкие детали: пуговицы, бусины, камешки, наполнители для цветочных горшков, маленькие магнитики, батарейки и т.д.;
- Уберите острые и режущие предметы;
- Никогда не оставляйте ребенка одного вне кровати;
- Никогда не оставляйте ребенка наедине с животными и другими маленькими детьми.



Телефоны экстренной помощи:

103 (03) - Скорая помощь
112 – единый телефон экстренных служб

**ГДЕ ПОЛУЧИТЬ
МЕДИЦИНСКУЮ,
СОЦИАЛЬНУЮ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
И ЮРИДИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ
БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ
И МАТЕРЯМ**



Медицинская помощь



Государственная информационно-справочная служба «Здоровье города»

Сайт: <http://zdrav.spb.ru/ru/for-people/cityhealth/>

Бесплатно и круглосуточно информирует по вопросам оказания медицинской помощи:

Телефон 63-555-66 – о наличии лекарств:

- наличии лекарственных средств в отделах льготного отпуска аптек;
- порядке обеспечения лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения;
- наличии и стоимости лекарственных средств, изделий медицинского назначения, ортопедических изделий, детского питания и лечебной косметики в аптеках города в ближайшем районе;
- телефонах, адресах и режиме работы аптек;
- аптеках, работающих круглосуточно;
- аналогах и свойствах зарегистрированных лекарственных средств.

Телефон 63-555-63 – о медицинских услугах:

- адресах и телефонах медицинских учреждений города, предоставляющих медицинскую помощь в рамках Территориальной программы государственных гарантий и на коммерческой основе;
- дежурных медицинских учреждениях, в том числе стоматологических, травматологических и офтальмологических, расположенных рядом с домом;
- вызове бесплатной и коммерческой скорой помощи;
- медицинском персонале по уходу за больными на дому;
- любом виде медицинской комиссии в удобном районе.

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ



Запись на амбулаторный прием к врачам

Записаться на прием к врачу можно:

по телефону центра записи граждан на прием к врачу.

В каждом районе Санкт-Петербурга действует свой телефон. Номера телефонов районных центров записи на прием к врачу:

573-99-01 Адмиралтейский	573-99-10 Курортный
573-99-02 Василеостровский	573-99-11 Московский
573-99-03 Выборгский	573-99-12 Невский
573-99-04 Калининский	573-99-13 Петроградский
573-99-05 Кировский	573-99-14 Петродворцовый
573-99-06 Колпинский	573-99-15 Приморский
573-99-07 Красногвардейский	573-99-16 Пушкинский
573-99-08 Красносельский	573-99-17 Фрунзенский
573-99-09 Кронштадтский	573-99-18 Центральный

через Интернет – с помощью портала **<https://www.gorzdrav.spb.ru/> (круглосуточно)**

Обращаем Ваше внимание, что запись через Интернет возможна в случае, если Ваши личные данные (паспорт, полис ОМС и т.п.) зарегистрированы в базе данных поликлиники.

Проверить свой полис можно на сайте Территориального фонда обязательного медицинского страхования **www.spboms.ru** (телефон: 703-7-301 - территориальный фонд ОМС Санкт-Петербурга);

через **информационный терминал самозаписи**, расположенный в медицинских организациях;

через **сайт медицинской организации**;

в **регистратуре** медицинской организации.

Запись открывается ровно в 8:00 по московскому времени.

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

В **экстренных случаях**, в зависимости от сложности:

- прием осуществляется в самой поликлинике непосредственно в момент обращения, для получения талонов необходимо обратиться в регистратуру);
- можно вызвать врача поликлиники на дом (телефон вызова врача на дом необходимо выяснить в справочном поликлиники);
- можно вызвать скорую или неотложную помощи (03 – городская станция скорой помощи, вызов скорой медицинской помощи с мобильного телефона: Билайн, Мегафон, МТС, TELE2 – 103). Телефон претензий по работе скорой помощи 571-45-04

Если Вы не можете прийти на прием в назначенное время, **необходимо отменить запись самостоятельно** через Интернет или сообщить об этом, позвонив в регистратуру поликлиники либо по телефону колл-центра не позднее, чем за день до приема.



Поликлиники для взрослых

Районные государственные поликлиники для взрослых – это крупные многопрофильные лечебно-профилактические учреждения. Они оказывают медицинскую помощь амбулаторно и на дому, а также осуществляют комплекс профилактических мероприятий по оздоровлению населения и предупреждению заболеваний. В ряде поликлиник работают дневные стационары. На территориях, расположенных далеко от районной поликлиники, работают офисы врачей общей практики. В поликлиниках для взрослых ведут прием участковые терапевты и врачи общей практики.

Также в поликлиниках, как правило, можно пойти диагностические исследования и получить помощь офтальмолога, хирурга, кардиолога, физиотерапевта, отоларинголога, невропатолога и других профильных специалистов. При поликлиниках организованы «школы здоровья» для пациентов с различными заболеваниями.

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ



Диспансеризация

Диспансеризация – это профилактический медицинский осмотр. Диспансеризация доступна всем гражданам с 18 до 40 лет – 1 раз в три года, и с 40 лет – ежегодно. Диспансеризацию можно проходить в медицинской организации, к которой вы прикреплены. Подробнее ознакомиться о порядке прохождения диспансеризации можно на сайте <https://диспансеризация.рус>. Для прохождения диспансеризации необходимо записаться через систему <https://gorzdrav.spb.ru/>.



Поликлиники для детей

Детские поликлиники располагаются в каждом районе Санкт-Петербурга. Они оказывают медицинские услуги на бесплатной основе для граждан РФ до 18 лет:

- комплексное амбулаторно-поликлиническое обслуживание населения (диагностика, лечение, диспансеризация больных и здоровых детей);
- диагностические исследования (рентген, УЗИ, лаборатория, функциональная диагностика).

Во всех детских поликлиниках принимают участковые врачи-педиатры, а также врачи-специалисты. Как правило, это следующие профильные врачи: оториноларинголог, невролог, ортопед, офтальмолог, детский хирург, детский кардиолог, детский гастроэнтеролог, инфекционист, детский гинеколог, детский эндокринолог, пульмонолог, физиотерапевт, логопед.

Во всех детских поликлиниках работают **кабинеты здорового ребенка и отделения медико-социальной помощи**.

Отделения медико-социальной помощи осуществляют профилактическую работу и оказывают консультативную, лечебно-диагностическую, реабилитационную и социально-психологическую помощь детям, подросткам и их семьям, находящимся в тяжелой жизненной ситуации или социально опасном положении. В составе таких отделений, как правило, работают: врачи-педиатры, медицинские психологи, социальные работники.

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ



Женские консультации

Женские консультации работают в каждом районе Санкт-Петербурга. Они оказывают квалифицированную **акушерско-гинекологическую помощь** женщинам.

Также в женских консультациях проводятся **занятия школ материнства** по психопрофилактической подготовке к родам, которые могут посещать беременные женщины на любом сроке беременности. Занятия включают подготовку к родам, уход за новорожденным, грудное вскармливание, лечебную физкультуру, социальные и правовые вопросы.

В женских консультациях функционируют **кабинеты медико-психологической помощи женщинам, кабинеты планирования семьи**, где прием ведут психолог, юрист, специалист по социальной работе. Здесь можно получить помощь в ситуации репродуктивного выбора (доабортное и постабортное консультирование), перинатальное консультирование (в период до зачатия, во время беременности и после родов), в сложных жизненных ситуациях (стрессы, проблемы в отношениях, на работе и в семье), при наличии депрессии, страхов, нарушения питания, переживания утраты. В ряде женских консультаций работают кабинеты психологической разгрузки, где проводятся психорелаксационные групповые занятия с беременными женщинами, с целью снятия эмоционального напряжения и психологической подготовки к родам.



Молодежные консультации (отделения репродуктивного здоровья подростков)

Молодежные консультации предоставляют услуги бесплатно подросткам в возрасте от 12 лет и до совершеннолетия. Здесь можно получить медицинскую или психологическую помощь, а также консультации акушера-гинеколога, уролога и психолога. Все визиты остаются анонимны. Подросткам предоставляется поддержка и рекомендации

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

по выбору контрацептивов, а также советы по защите от различных заболеваний, передающихся половым путем, консультации по планированию семьи, диагностика и лечение гинекологических и андрологических заболеваний.

Психолог поможет вам разобраться в своем внутреннем мире, разрешить конфликты с родителями и друзьями, справиться с депрессией, стрессом, страхами, избавиться от вредных привычек, найти причину проблем в учебе, выбрать профессию и др.



Центры здоровья

Центр здоровья открыты при районных поликлиниках. За консультацией в такой центр можно обращаться с 18 лет. В центрах здоровья проведут оценку функциональных и адаптивных резервов вашего организма, составят прогноз состояния здоровья, проконсультируют по вопросам сохранения и укрепления здоровья, проинформируют о вредных и опасных для здоровья человека факторах (вредного влияния алкоголя и табака), помогут сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких.



Травматологические пункты

Травмпункты работают в каждом районе Санкт-Петербурга.

Помощь здесь оказывается круглосуточно. Дежурный доктор окажет помощь всем обратившимся.

Травматологические пункты по районам Санкт-Петербурга:

Район	№ районной поликлиники	№ телефона	Адрес
Адмиралтейский	Травматологическое отделение для взрослых (ГП №27)	314-82-56 417-33-86	Вознесенский пр., 27
Василеостровский	Травматологическое отделение для взрослых (ГП №3)	323-09-84 417-55-65	8-я линия В.О., 51

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

Район	№ районной поликлиники	№ телефона	Адрес
Выборгский	Детский районный травм пункт (детская гор. поликлиника №71)	554-18-69	пр. Энгельса, 44
	Травматологический пункт для взрослых	297-93-23	ул. Курчатова, 6, корп. 3
Калининский	Травматологический пункт для взрослых (ПО №16, ГП №54)	542-31-54	ул. Комсомола, 14
	Травматологическое отделение для взрослых (ПО №55, ГП №112)	534-47-39	Гжатская ул., 3
	Травматологическое отделение для взрослых (ГП №96)	558-27-56	пр. Просвещения, 53, корп.2
	Травматологическое отделение для детей (детская ГП №76)	550-79-49	ул. Акад. Байкова, 27
Кировский	Травматологический пункт для взрослых и детей (КДЦ №85)	757-30-69	ул. Лени Голикова, 29, корп.4
	Травматологическое отделение ГП№23	786-44-30	ул. Косинова, 17
Колпинский	Травматологический пункт для взрослых (ГП №71)	461-60-08	ул. К. Маркса, д. 21
	Травматологический пункт для детей (Больница №22)	573-94-38	пр. Заводской, 1
Красногвардейский	Травматологический кабинет для детей (детская ГП №68)	525-62-39	ул. Коммуны, д. 32/1
	Травматологический пункт для взрослых (Поликлиника №120)	577-25-48	ул. Ленская, д. 4, корп.1

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

Район	№ районной поликлиники	№ телефона	Адрес
Красносельский	Травматологическое отделение для детей и взрослых (ГП №91)	241-35-41	ул. Отважных, 8
Московский	Травматологическое отделение для взрослых (ГП №51)	241-28-61	пр. Космонавтов, 35
	Травматологический пункт для детей (ГП № 48)	388-34-34	пр. Московский, 87
Невский	Районное детское травматологическое отделение (детская ГП №62)	588-80-64	Искровский пр., 8
	Травматологическое отделение (ГП №6)	365-15-59	пр. Елизарова, 32, корп.2
	Травматологическое отделение взрослых (ГП №25)	583-41-07	пр. Солидарности, 1, корп.1
	Травматологический пункт для взрослых (ГП №8)	446-19-78	ул. Новоселов, 45
Петроградский	Травматологическое отделение для детей (детская ГП №14)	235-55-63	Малый пр., 15
	Травматологический пункт для взрослых	338-71-35	Л. Толстого, 6/8
Приморский	Травматологическое отделение для детей (ГП №114)	393-77-82 393-82-19	ул. Генерала Хрулева, 7-а
	Травматологический пункт для взрослых (ГП №121)	338-71-35	ул. Камышовая, 50, корп. 1

Где получить МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

Район	№ районной поликлиники	№ телефона	Адрес
Пушкинский	Травматологическое отделение для взрослых и детей (ПО №66 ГП №60)	466-60-68	Московская ул., 15
Фрунзенский	Травматологическое отделение для детей (ДПО №32, ГП №78)	773-49-00	Будапештская ул., 66, корп.2
	Травматологическое отделение для взрослых (ПО №5, ГП №109)	649-99-02	Купчинская ул., 5, корп.1
Центральный	Травматологическое отделение для взрослых (ГП №37)	315-21-58	ул. Правды, 18
	Травматологическое отделение для взрослых (ГП №38)	274-76-55	ул. Кавалергардская, 26
	Травматологическое отделение для детей (детская ГП №44)	274-43-84	Мытнинская ул., 25



Социальная и психологическая помощь



Меры социальной поддержки

Семьям с детьми и детям, их родителям (законным представителям) предоставляются различные меры социальной поддержки и социальная помощь в виде:

- пенсий;
- единовременных пособий и компенсационных выплат,
- ежегодных компенсационных выплат;
- ежемесячных пособий, социальных выплат, обеспечения специальными продуктами питания,
- материнского (семейного) капитала;
- земельного капитала;
- льготного или бесплатного проезда на городском пассажирском или железнодорожном транспорте
- возмещения расходов;
- предоставлением специального транспортного обслуживания (социальное такси);
- оплаты части или полной стоимости путевок в организации отдыха и оздоровления детей;
- натуральной помощи;
- получение бесплатной юридической помощи и другие.

Такие меры предусматриваются законодательством Санкт-Петербурга и Российской Федерации. Право на них имеют семьи, в которых ребенок (дети) и один или оба родителя являются гражданами, лицами без гражданства, в том числе беженцами, имеющими место жительства или место пребывания в Санкт-Петербурге, иностранными граждана-

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

ми, имеющими место жительства в Санкт-Петербурге, а также лицами без определенного места жительства.

Перечень мер социальной поддержки их размеры, категории граждан и семей, имеющих на них право, ежегодно обновляются. Для того чтобы разобраться какие именно меры социальной поддержки предусмотрены в каждом конкретном случае можно обратиться за консультацией в:

- Информационно-справочную службу по телефону:

334-41-44 или на сайте: **iss.ktsz.spb.ru**

- Отделения приёма и консультаций граждан центров социальной помощи семье и детям (адреса и телефоны на в разделе центры социальной помощи семье и детям);

- Многофункциональные центры (МФЦ) – центры «Мои документы» (адреса и телефоны можно узнать на сайте «Государственные услуги в Санкт-Петербурге

gu.spb.ru/mfc;

- Единую государственную информационную систему социального обеспечения (ЕГИССО) – информационную систему, позволяющую получать гражданам и органам власти актуальную информацию о мерах социальной поддержки,

социальный калькулятор - egisso.ru/site/social_calculator.

Необходимо помнить, что ряд мер социальной поддержки предоставляется, если семья является малообеспеченной, и в этом случае необходимы будут документы, подтверждающие доход членов семьи, а некоторые меры предоставляются независимо от дохода семьи.

Единовременно выплачиваются:

- единовременное пособие при рождении (усыновлении) ребенка;
- единовременная компенсационная выплата при рождении ребенка (усыновлении в возрасте до шести месяцев) для приобретения предметов детского ассортимента и продуктов детского питания (размер зависит от очередности рождения ребенка);
- единовременная компенсационная выплата женщинам, родившим в возрасте от 19 до 24 лет включительно первого ребенка.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Ежегодно выплачиваются:

- ежегодная компенсационная выплата на детей из многодетных семей, обучающихся в образовательных организациях, но не старше 18 лет;
- ежегодная компенсационная выплата на ребенка, страдающего заболеванием целиакия.

Ежемесячно выплачиваются:

- ежемесячное пособие на ребенка на приобретение товаров детского ассортимента и продуктов детского питания, специальных молочных продуктов (размер пособия зависит от возраста ребенка и категории семьи, например в неполной семье и семье военнослужащего размер пособия будет немного выше);
- ежемесячное пособие на ребенка-инвалида в возрасте от рождения до 18 лет на приобретение товаров детского (подросткового) ассортимента, продуктов детского питания, специальных молочных продуктов;
- ежемесячное пособие на ребенка в возрасте от рождения до 18 лет из семьи, где оба законных представителя (единственный законный представитель) являются инвалидами I и (или) II групп, на приобретение товаров детского (подросткового) ассортимента, продуктов детского питания, специальных молочных продуктов;
- ежемесячное пособие на ВИЧ-инфицированного ребенка в возрасте до 18 лет на приобретение товаров детского (подросткового) ассортимента, продуктов детского питания, специальных молочных продуктов;
- ежемесячное пособие на ребенка-инвалида с особыми потребностями на приобретение товаров детского (подросткового) ассортимента, продуктов детского питания, специальных молочных продуктов;
- ежемесячная денежная выплата семьям при рождении третьего или последующих детей до достижения ребенком возраста 3 лет;
- ежемесячная компенсационная выплата на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни детям из многодетных семей, получающим пенсию по случаю потери кормильца;
- ежемесячная социальная выплата студенческим семьям;
- ежемесячная социальная выплата матерям, родившим (усыновив-

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

шим) и воспитавшим пять и более детей, и получающим пенсию;

- ежемесячное пособие по уходу за ребенком (предусмотрено для определённых категорий);

- ежемесячное обеспечение специальными продуктами питания **беременных женщин** при условии постановки их на учет по беременности не позднее 12 недель беременности и отсутствия медико-социальных показаний к прерыванию беременности до наступления родов и **кормящим матерям** до исполнения ребенку 6 месяцев при условии наблюдения за ребенком в государственном учреждении здравоохранения с момента первичного патронажа новорожденного и до исполнения ребенку 6 месяцев.

Родительская плата за присмотр и уход за детьми в государственных детских садах не взимается или частично компенсируется следующим категориям:

- дети-инвалиды;
- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;
- дети с туберкулезной интоксикацией;
- дети, посещающие группы, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы дошкольного образования;
- дети, семьи которых имеют в своем составе ребенка-инвалида;
- дети, у которых оба или единственный родитель (законный представитель) являются инвалидами I или II группы;
- дети, у которых один из родителей (законных представителей) является военнослужащим срочной службы;
- дети, у которых один из родителей (законных представителей) занимает штатную должность в государственном детском саду.

Дополнительные меры социальной поддержки семей, детей и молодежи **по оплате проезда на транспорте.**

Бесплатно на социальных маршрутах наземного пассажирского маршрутного транспорта, а также в метро

- дети, до достижения ими возраста семи лет;
- дети, получающие пенсию по случаю потери кормильца;
- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;
- дети-инвалиды;
- дети из многодетных семей.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

С частичной оплатой:

- учащиеся и студенты в период с 1 января по 30 июня включительно и с 1 сентября по 31 декабря включительно в размере 50 процентов от стоимости действующего тарифа на проезд железнодорожным транспортом;
- члены многодетных семей в период с 27 апреля по 31 октября включительно - в размере 10 процентов от стоимости действующего тарифа на проезд железнодорожным транспортом общего пользования в поездах пригородного сообщения.

Материнский (семейный) капитал

Мера государственной поддержки семей, в которых с 2007 года родился или был усыновлен второй ребенок (а также третий, четвертый и любой следующий ребенок, если до этого право на материнский капитал не возникало или не оформлялось). Семьи, в которых начиная с 1 января 2020 года появился первый ребенок, также имеют право на материнский капитал. Программа материнского капитала действует до конца 2026 года.

С 15 апреля 2020 года **сертификат на материнский капитал оформляется автоматически**. Информация о получении семьей материнского капитала направляется в личный кабинет владельца сертификата на сайте Пенсионного фонда России **es.pfrf.ru** или портале Госуслуг **gosuslugi.ru**. Семья может распоряжаться материнским капиталом, не обращаясь за сертификатом.

Средства материнского капитала можно получить только по безналичному расчету. Средства материнского капитала можно направить на улучшение жилищных условий, образование детей, формирование накопительной пенсии мамы, на социальную адаптацию и интеграцию в общество детей-инвалидов и на получение ежемесячной выплаты. Распорядиться средствами материнского капитала можно, когда второму, третьему ребенку или последующим детям исполнится три года. Исключение составляет оплата первоначального взноса по жилищному кредиту или займу, оплата основного долга и процентов по кредиту (займу) на приобретение или строительство жилья, приобретение товаров и услуг для социальной адаптации и интеграции в общество ребенка-инвалида (детей-инвалидов), нахождение ребенка в дошколь-

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

ном учреждении, а также получение ежемесячной выплаты (в связи с рождением второго ребёнка).

Региональный материнский (семейный) капитал в Санкт-Петербурге

Предоставляется при рождении (усыновлении) третьего ребенка или последующих детей и может быть направлен:

- на улучшение жилищных условий, в том числе погашение основного долга и уплату процентов по кредитам и займам на приобретение (строительство) жилого помещения, расположенного на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области, включая ипотечные кредиты, предоставленные гражданам по кредитному договору (договору займа);
- на дачное строительство, в том числе возведение жилого дома;
- на получение ребенком в возрасте до 18 лет, а также совершеннолетним ребенком в возрасте до 23 лет включительно образования;
- получение ребенком медицинской реабилитации, приобретение путевок для ребенка, ребенка с родителями (одним из родителей) в организации санаторно-курортного лечения и(или) оздоровительного отдыха, расположенные на территории Российской Федерации, включая оплату проезда к месту получения медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и осуществления оздоровительного отдыха;
- приобретение пассажирского автомобильного транспортного средства, произведенного на территории Российской Федерации.

Меры налоговой поддержки детей и семей, имеющих детей.

Стандартные и социальные налоговые вычеты, уменьшающие размер налогооблагаемой базы.

Стандартный налоговый вычет за каждый месяц налогового периода распространяется на родителя, супруга (супругу), усыновителя, на обеспечении которых находится ребенок. Размер увеличивается в следующих случаях: ребенок-инвалид, учащийся с инвалидностью I или II группы очной формы обучения в возрасте до 24 лет.

Социальный налоговый вычет может производиться на сумму, уплаченную налогоплательщиком-родителем за обучение своих детей

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

в возрасте до 24 лет, за медицинские услуги, оказанные детям и подопечным налогоплательщика, приобретение лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных им лечащим врачом и приобретаемых налогоплательщиком за счет собственных средств.

Транспортный налог. От уплаты на территории Санкт-Петербурга освобождаются:

- родители (опекуны, попечители) детей-инвалидов – за одно транспортное средство, зарегистрированное на граждан одной из указанных категорий, при условии, что данное транспортное средство имеет мощность двигателя до 150 лошадиных сил включительно или с года его выпуска прошло более 15 лет;

- один из родителей (усыновителей), опекунов (попечителей), имеющих в составе семьи четырех и более детей в возрасте до 18 лет, – за одно транспортное средство, зарегистрированное на гражданина указанной категории, при условии, что данное транспортное средство имеет мощность двигателя до 150 лошадиных сил включительно.

Земельный налог. От уплаты в отношении одного земельного участка, расположенного на территории Санкт-Петербурга, освобождаются один из родителей (усыновителей), опекунов или попечителей, имеющих в составе семьи ребенка-инвалида; один из родителей (усыновителей), опекунов или попечителей, имеющих в составе семьи трех и более детей в возрасте до 18 лет.

Пенсионное обеспечение семей, имеющих детей

Право на социальную пенсию имеют:

- постоянно проживающие в Российской Федерации дети-инвалиды;
- дети в возрасте до 18 лет, а также старше этого возраста, обучающиеся по очной форме по основным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, до окончания ими такого обучения, но не дольше чем до достижения ими возраста 23 лет, потерявшие одного или обоих родителей, и дети умершей одинокой матери.

- несовершеннолетние граждане, имеющие ВИЧ-инфекцию, им устанавливается социальная пенсия по инвалидности по категории «дети-инвалиды».

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Государственная социальная помощь малоимущим семьям.

Малоимущие семьи могут получить государственную социальную помощь, которая предоставляется за счет средств бюджета Санкт-Петербурга в виде социальных пособий. Государственная социальная помощь предоставляется единовременно или на период три месяца. Размер государственной социальной помощи определяется как разница между суммой величин прожиточных минимумов, установленных в Санкт-Петербурге для соответствующих социально-демографических групп населения на дату обращения, и общим доходом членов малоимущей семьи.

Экстренная социальная помощь

Жители Санкт-Петербурга, оказавшиеся в кризисной ситуации, которую они не могут преодолеть самостоятельно, могут получить экстренную социальную помощь. Экстренная социальная помощь предоставляется в случае:

- потери кормильца;
- необходимости использования дорогостоящих видов медицинских услуг по жизненным показаниям;
- необходимости применения дорогостоящих лекарственных препаратов;
- утраты всего или значительной части имущества в результате возникновения пожара;
- утраты всего или части имущества в результате аварий тепло-, газо-, водо-, электроснабжения.

Материальная помощь гражданам в трудной жизненной ситуации

Предоставляется малообеспеченным семьям, в которых все члены семьи имеют место жительства или место пребывания в Санкт-Петербурге, находящимся в трудной жизненной ситуации, в связи с расходами, произведенными ими для преодоления трудной жизненной ситуации. Материальная помощь предоставляется в случае, если расходы, произведенные гражданами для преодоления трудной жизненной ситуации в течение расчетного периода, превышают 25% среднемесячного совокупного дохода семьи.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Меры социальной поддержки многодетных семей

- право на прием в первоочередном порядке детей из таких семей в государственные детские сады;
- право на компенсацию части родительской платы за присмотр и уход за детьми в государственных детских садах;
- право на включение в первоочередном в целевые программы Санкт-Петербурга, направленные на улучшение жилищных условий граждан;
- право на бесплатное посещение музеев, парков культуры и отдыха, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Санкт-Петербурга, а также выставок, организацию которых осуществляют исполнительные органы государственной власти Санкт-Петербурга;
- оплаты части или полной стоимости путевок в организации отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- право на получение бесплатно по рецептам, выписанным врачами по основному заболеванию, при амбулаторном лечении лекарственных средств и изделий медицинского назначения для детей в возрасте до шести лет;
- право на предоставление питания в государственных образовательных учреждениях, включающего завтрак и обед для обучающихся 1–4-х классов, с компенсацией за счет средств бюджета Санкт-Петербурга 100% его стоимости и компенсационная выплата на питание в размере 70% стоимости питания для обучающихся 1–4-х классов, завтрак и обед или комплексный обед для обучающихся 5–11-х классов;
- предоставление земельных участков для дачного строительства, права выбора между предоставлением в собственность земельного участка для дачного строительства и предоставлением дополнительной меры социальной поддержки в форме земельного капитала в Санкт-Петербурге, обеспечивающей возможность приобретения гражданами в собственность земельного участка для дачного строительства самостоятельно при содействии Санкт-Петербурга, и компенсации части расходов на его приобретение.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Периоды отпуска по уходу за детьми (до 1,5 лет на каждого ребенка) засчитываются в пенсионный стаж, и за каждого ребенка начисляются:

- 1,8 пенсионного коэффициента за год отпуска – за первого ребенка,
- 3,6 пенсионного коэффициента за год отпуска – за второго ребенка,
- 5,4 пенсионного коэффициента за год отпуска – за третьего и четвертого ребенка.



Ранняя помощь детям от рождения до 3-х лет

Ранняя помощь (раннее вмешательство) предоставляется на самых ранних этапах развития детям в возрасте от 0 до 3 лет, имеющим ограничения жизнедеятельности, или детям с риском развития ограничений жизнедеятельности в связи с неблагоприятным воздействием биологических факторов или факторов окружающей среды.

Такую помощь оказывают специалисты различных специальностей: врачи (неврологи, педиатры развития, физические терапевты), специальные педагоги (логопеды, дефектологи), психологи, специалисты по социальной работе.

Раннее начало комплексной помощи содействует максимально возможным достижениям в развитии ребенка, поддержанию его здоровья, а также успешной социализации и включению ребенка в образовательную среду с последующей интеграцией в общество.

Цель программ ранней помощи (раннего вмешательства) – раннее выявление проблемы или нарушения в развитии ребенка и оказание соответствующей помощи, раннее выявление нарушений здоровья и ограничений жизнедеятельности, оптимальное развитие и адаптацию детей, интеграцию семьи и ребенка в общество, профилактика или снижение выраженности ограничений жизнедеятельности, укрепление физического и психического здоровья, повышение доступности образования для детей целевой группы.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Ранняя помощь детям и их семьям: комплекс услуг, направленных на содействие физическому и психическому развитию детей, их вовлеченность в естественные жизненные ситуации, формирование позитивного взаимодействия и отношений детей и родителей, детей и других, непосредственно ухаживающих за ребенком лиц, в семье в целом, включение детей в среду сверстников и их интеграцию в общество, а также на повышение компетентности родителей и других непосредственно ухаживающих за ребенком лиц.

Занятия и консультации могут быть как индивидуальные, так и групповые. Занятия включают: оценку психомоторного развития детей, скрининги зрения и слуха, групповые и (или) индивидуальные занятия, которые проводятся одним или несколькими специалистами в тесном сотрудничестве с семьей:

- содействие развитию функционирования ребенка и семьи в естественных жизненных ситуациях;
- содействие развитию общения и речи ребенка;
- содействие развитию мобильности ребенка;
- содействие развитию у ребенка самообслуживания и бытовых навыков;
- содействие развитию познавательной активности ребенка;
- психологическое консультирование;
- поддержка социализации ребенка и другие.

Некоторые службы имеют возможность оказывать помощь на дому (домашние визиты).

Отделения и службы ранней помощи (раннего вмешательства) открыты как в детских поликлиниках, так и в детских садах, а также в центрах социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов и центрах социальной помощи семье и детям.

Об адресах и порядке приема в отделения (службы) ранней помощи (раннего вмешательства) можно узнать по телефонам:

В структуре детских садов – 579-10-35

Служба ранней помощи детского сада № 41 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга «Центр интегративного воспитания» (<http://vk.com/public30056610>), ул. Чайковского, д. 45, лит. А

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

В структуре детских поликлиник – 531-58-92

Интегрированное отделение раннего лечения и реабилитации младенцев, служба Лекотека (от 0 до 4 лет) детского поликлинического отделения № 59 Детской городской поликлиники № 86.

В структуре центров социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов – 576-05-76, 576-05-78

Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение «Центр организации социального обслуживания» (<http://coso.ksp.gov.spb.ru/>, vk.com/socialniyuchstkovy).

Санкт-Петербургский Институт раннего вмешательства – 272-90-30, ул. Чехова, д. 5, лит. Д (<http://eii.ru>).



Помощь женщинам в трудной жизненной ситуации

Женщины, попавшие в трудную жизненную ситуацию, могут обратиться:

- в Кризисный центр помощи женщинам;
- отделения помощи женщинам, в районных центрах социальной помощи семье и детям;
- специализированные некоммерческие организации.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам» состоит из трех подразделений:

- стационарное отделение «Женщина в опасности» (17 мест для временного проживания);
- отделение социальной реабилитации «Маленькая мама» (29 мест для временного проживания: 15 для детей, 14 для взрослых);
- специализированное отделение социальной реадaptации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Стационарное отделение «Женщина в опасности» оказывает социальную помощь женщинам и женщинам с детьми, находящимся в трудной жизненной и опасной для физического и душевного здоровья ситуации или подвергшимся психофизическому насилию. Все виды социальных услуг предоставляются **в стационарной форме временного проживания**. Основные проблемы получателей социальных услуг стационарного отделения «Женщина в опасности»: насилие в семье и вне семьи (физическое, психическое, сексуальное, экономическое); социально-бытовые (отсутствие средств к существованию, сложности с трудоустройством, в том числе невозможность работать полный рабочий день и в ночные смены, утрата жилья, обманутые дольщики, устройство несовершеннолетних в ДОО, школы, санатории, ДОЛ и т. д.); развод и его последствия; конфликтные ситуации в семье, в ближайшем окружении (соседи); судебные разбирательства; одиночество и утрата смысла жизни; алкоголизм и наркомания родных и близких; вынужденная миграция (с сопутствующими проблемами); взаимоотношения детей и родителей.

Отделение социальной реабилитации «Маленькая мама» осуществляет **стационарное обслуживание при временном проживании** несовершеннолетних беременных и молодых матерей с детьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении; женщин с детьми до 3-летнего возраста. Основные проблемы клиентов отделения «Маленькая мама»: ранняя беременность вне брака, отсутствие средств к существованию, отсутствие жилья, конфликтные ситуации в семье, психофизическое, экономическое насилие в семье и вне семьи.

Специализированное отделение социальной реадaptации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации оказывает помощь **в полустационарной форме** социального обслуживания с периодом пребывания до четырех часов следующим категориям:

- семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации и (или) социально опасном положении, с несовершеннолетними детьми;
- женщинам, зависимым от психоактивных веществ;

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

- женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации;
- ВИЧ-инфицированным женщинам и членам их семей;
- женщинам, освободившимся из мест лишения свободы.

Служба помощи женщинам, освободившимся из мест лишения свободы, оказывает услуги женщинам, состоящим на учете в филиалах уголовно-исполнительной инспекции Санкт-Петербурга, а также освободившимся из мест лишения свободы после отбытия уголовного наказания. Помощь женщинам и членам семей оказывается как на отделении, так и с выездом в колонию или следственный изолятор.

Женщины могут получить консультации специалиста по социальной работе, юриста, психолога. Основные проблемы, с которыми обращаются в отделение: юридически-правовая неграмотность, наличие социально значимых заболеваний, получение профессии, трудоустройство, состояние здоровья, восстановление родительско-детских отношений, неустойчивое психоэмоциональное состояние, химическая зависимость, конфликтные ситуации в семье, проблемы личностного характера, угроза развода и развод, алкоголизм и наркомания родных и близких, сексуальное насилие.

Кризисный центр помощи женщинам находится по адресу:

Московский пр., 206, корп.1, телефон 713-13-19.

Отделение «Маленькая мама» располагается по адресу:

Трамвайный пр., 15, корп. 4, телефон: 376-74-91.

Отделения помощи женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации, работают в каждом районе Санкт-Петербурга в центрах социальной помощи семье и детям. Женщинам оказывается психологическая помощь и эмоциональная поддержка, проводится как индивидуальное, так и семейное консультирование по преодолению сложных жизненных ситуаций, консультирование по социально-педагогическим, медицинским, правовым вопросам.

Временное проживание на срок до 6 месяцев до нормализации и разрешения трудной жизненной ситуации предоставляют в 6 отделениях помощи женщинам и женщинам с детьми районных УСОН.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Район	Наименование отделения	Адрес отделения	Число мест, жен./ дети
Василеостровский	Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, включающее службу социального сопровождения ВИЧ-инфицированных женщин с детьми и лиц, находящихся на наркологическом учете	Санкт-Петербург, 12-я линия В.О., дом 7/43	3/3
Калининский	Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Санкт-Петербург, ул. Вавиловых, дом 10, корп. 4, кв. 17-С	6/6
Кронштадтский	Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Санкт-Петербург, г. Кронштадт ул. Аммермана, дом 13	8/0
Московский	Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Санкт-Петербург, ул. Севастьянова, дом 1	6
Петродворцовый	Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, - 1	Санкт-Петербург, г. Ломоносов, Дворцовый пр., дом 55/8	3/4
Центральный	Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, № 2	8-я Советская, д. 50	2/2

Специализированные некоммерческие негосударственные социально ориентированные организации (СО НКО) оказывают помощь женщинам, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

Фонд «Родительский мост» работает по программе помощи женщинам с детьми до трех лет в трудной жизненной ситуации «От отчаяния к надежде». Женщинам оказывают психологическую, социальную и материальную помощь. В фонде имеется дом-приют, в котором могут разместиться до 6 женщин и 12 детей, в том числе могут проживать ВИЧ-инфицированные женщины.

Контактные телефоны:

(812) 272-23-64, (812) 272-68-51, (812) 719-74-17;

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Телефон Кризисной службы:

+7-911-921-40-08;

Телефон Службы подготовки родителей:

(812) 716-16-69, +7-901-316-16-69.

Благотворительный фонд «Теплый дом» помогает женщинам получить юридическую консультацию по жилищным вопросам, помогает в оформлении необходимых документов, если семья может рассчитывать на субсидию. Еженедельно проводят группы семейной поддержки для родителей и ребенка.

Контактные телефоны:

(812) 275-81-65, +7-921-746-42-75.



Центры социальной помощи семье и детям

В Санкт-Петербурге функционируют районные центры социальной помощи семье и детям. Они оказывают социальные услуги, как в стационарной, так и полустационарной формах следующим категориям семей и детей:

- малообеспеченные семьи;
- многодетные семьи;
- семьи, принявшие на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении с несовершеннолетними детьми;
- семьи, затронутые проблемами ВИЧ-инфекции;
- семьи, затронутые проблемами наркомании;
- семьи с родителями, имеющими инвалидность;
- семьи, находящиеся в конфликте, в том числе с лицами с наркотической или алкогольной зависимостью, лицами, имеющими пристрастие к азартным играм, лицами, страдающими психическими расстройствами;
- несовершеннолетние матери с младенцами и несовершеннолет-

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

ние беременные;

- женщины, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе пострадавшие от насилия;

- женщины, воспитывающие двух и более детей до 1,5 лет, родившихся одновременно, и нуждающихся в услуге по обеспечению кратковременного присмотра за детьми;

- одинокие матери;

- одинокие отцы;

- лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте от 18 до 23 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации и (или) в социально опасном положении;

- несовершеннолетние, испытывающие трудности в социальной адаптации;

- беженцы и вынужденные переселенцы, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

В структуре центров социальной помощи семье и детям работают различные отделения. В центрах окажут педагогическую, психологическую и правовую помощь, а также содействие в оформлении (восстановлении) документов, в получении юридической помощи, в получении медицинской помощи, в оформлении мер социальной поддержки (пособий, пенсий и др.), помогут получить натуральную (продуктовую, вещевую и иную) помощь.

В центрах социальной помощи семье и детям работают квалифицированные специалисты по социальной работе, психологи, специалисты по работе с семьей, социальные педагоги, юристы.

Также в центрах социальной помощи семье и детям работают папа-школы и мама-школы, направленные на повышение родительской компетентности, семейные клубы и клубы по интересам, проводятся занятия с детьми, направленные на организацию досуга, повышение социальной активности; формирование навыков общения; раскрытие творческого потенциала; формирование знаний, навыков, умений в области семейно-бытовой деятельности; улучшение моторных и ког-

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

нитивных функций, развитие эмоциональной сферы и познавательной деятельности, подготовку к школе. В программу каждого клубного мероприятия включаются разнообразные формы работы, предполагающие активное участие присутствующих. Наиболее популярными среди них являются: тематические занятия и мастер-классы, лекции, диспуты и обсуждения, тренинги для детей и родителей, игровые программы и конкурсы, круглые столы.

Например, **стационарное обслуживание при временном проживании до полугода** можно получить несовершеннолетним и женщинам в социально-реабилитационных отделениях (центрах) и социальных гостиницах. Здесь помогут разобраться в причинах самовольных уходов несовершеннолетних из дома, прогулов школьных занятий, совершения ими правонарушений, будут содействовать в разрешении конфликтных ситуаций между родителями и детьми, между сверстниками, содействовать в улучшении психоэмоционального состояния детей, организовывать досуг, развивать социально-бытовые навыки самообслуживания у детей, проконсультируют по вопросам пенсионного, жилищного и семейного законодательства; правам и законным интересам клиентов, содействие в оформлении соглашений о погашении задолженности по коммунальным платежам; содействие в трудоустройстве, в оформлении льгот, пособий и субсидий, материальной и натуральной помощи.

Специалисты отделений ведут интенсивную работу не только с несовершеннолетними, но и с их семьями. Основная работа направлена на нормализацию детско-родительских отношений, улучшение психологического климата в семье.

В центрах социальной помощи семье и детям работают отделения дневного пребывания несовершеннолетних, которые оказывают услуги **в полустационарной форме социального обслуживания с периодом пребывания свыше четырех часов**. Как правило в такие отделения принимаются дети от 7 лет. Но в некоторых районах отделения дневного пребывания принимают и детей дошкольного возраста. Ребенок может прийти в такое отделение после школьных занятий и

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

находиться там до вечера. Отделение можно посещать в течение полу-года или в каникулярное время.

Отделения дневного пребывания несовершеннолетних направлены на социальную реабилитацию и помощь несовершеннолетним, находящимся в социально опасном положении или испытывающим сложности в социальной адаптации, помогают урегулировать детско-родительские отношения при наличии внутрисемейного конфликта. Помощь направлена на снятие эмоционального напряжения, агрессивности, тревожности; формирование навыков здорового образа жизни и полезных привычек; профилактику девиантного поведения и различных видов зависимостей, развитие правового самосознания и ответственности; повышение уровня мотивации к учебе, повышение стрессоустойчивости подростков, помощь семьям в освоении культуры семейного досуга в разнообразных формах. Во многих районах работают программы «Лето в городе», «Летние трудовые бригады» и другие.

Районные центры социальной помощи семье и детям

Адмиралтейского района: Московский пр., 79, лит. А tcenter03@mail.ru, www.cspsd.admiral.gov.spb.ru	246-0472
Василеостровского района: В.О., 14 линия, 25/27 center-vo@mail.ru, www.center-vo.voadm.gov.spb.ru	321-3455 321-7912
Выборгского района: 2-й Муринский пр., 19 centr_semiu.vr@mail.ru, www.csvr.ru	294-2876 294-0517
Калининского района: Лужская ул., 10, корп. 1, лит. В cspsid-kalin@mail.ru, www.cspsid-kalin.spb.ru	242-3696 290-8676
Кировского района: Трефолева ул, 22/25 2008cspsd@mail.ru, www.cspsd-spb.ru	786-0140 747-2849
Колпинского района: ул. Карла Маркса, 7 cspsdkolpino@yandex.ru, www.cspsd.kolp.gov.spb.ru	241-2195
Красногвардейского района: Большая Пороховская ул., 22 adm.cspsd@yandex.ru, www.centrpomoshi.ru	227-4660 444-1938
Красносельского района: пр. Маршала Жукова, 37, корп. 3 kcson_06@mail.ru, www.kcson.ucoz.org	242-3820
Кронштадтского района: г. Кронштадт, ул. Аммермана, 13, лит. А cspsd_kronshtadt@mail.ru, www.kron-cspsd.ru	417-6175 417-6176

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Курортного района: ул. Токарева, 15 spbgu-kcson@yandex.ru, www.kcson-kurort.ru	434-1011
Московского района: ул. Севастьянова, 1 cspsd-mr@yandex.ru, www.cspsd-mr.ru	409-8855 409-8850
Невского района: ул. Шелгунова, 17 office@cspsdnev.gu.gov.spb.ru, www.sochelp.spb.ru	409-8816 409-8802
Петроградского района: Гатчинская ул., 35, лит. А cspst@tupetr.gov.spb.ru, www.cpsid.ru	573-9825 573-9835
Петродворцового района Дворцовый пр., 47, лит. А, г. Ломоносов centrpetergof@mail.ru, www.dobro.org.ru	576-1787 576-1793
Приморского района: Беговая ул., 7, корп. 2, лит. А cs@cspsd.tuprim.gov.spb.ru, www.cspr.rprim.gov.spb.ru	496-8826 491-9282
Пушкинского р-на: г. Пушкин, Московская ул., 12, лит. А centr-aist@mail.ru, www.centr-aist.spb.ru	476-6202 451-9970
Фрунзенского района: Растанная ул., 20, лит. А centre-fr@mail.ru, www.cs-fr.ru	490-4539 490-4540
Центрального района: ул. Жуковского, 59-61, лит. Б, Воскресенская наб., 28 cspsd_cr_spb@mail.ru, www.cspsd-cr-spb.ru	717-8247 717-8252



Центры социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов

В каждом районе Санкт-Петербурга для социального обслуживания и социальной реабилитации детей и взрослых с инвалидностью работают центры социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов. В этих учреждениях работают

- отделения приема и консультации граждан;
- отделения профессиональной ориентации детей-инвалидов;
- отделения адаптивной физической культуры;
- отделения социально-медицинского сопровождения;
- отделения раннего вмешательства для детей в возрасте до трех лет;
- отделения домашнего сопровождения и социального патронажа;

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

- социально-реабилитационные отделения;
- отделения дневного пребывания;
- отделения социально-медицинского обслуживания на дому и другие.

Центры социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов оказывают социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-трудовые и социально-правовые услуги.

Также в центрах работают пункты проката технических средств реабилитации для инвалидов и детей-инвалидов, созданы клубы по интересам. В перечне технических средств реабилитации представлены разнообразные приспособления для подъема, передвижения, одевания и захвата предметов гражданами, частично утратившими возможность к самообслуживанию.

В ряде районов созданы тренировочные квартиры, где происходит обучение детей и взрослых с инвалидностью навыкам самостоятельного обслуживания в быту, навыкам приготовления пищи, навыкам уборки помещения и ухода за вещами, планированию семейного бюджета, основам безопасной жизнедеятельности, правилам и нормам общения.

В центрах социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов работают клубы для семей с детьми-инвалидами и клубы инвалидов и детей-инвалидов. Клубы решают задачи общения, организации досуга, взаимопомощи, повышения компетенций, формирования знаний, умений, навыков, посреднического обмена между семьями и группами, принятия социальных норм и ценностей, укрепления родительно-детских отношений. Клубы способствуют расширению жизненного пространства семей и детей, расширению контактов, развитию компетенций, осознанию и приобретению ими социальных и жизненных навыков, улучшению социального функционирования. В рамках клубов проходят тематические занятия и мастер-классы, лекции, диспуты и обсуждения, тренинги для детей и родителей, игровые программы и конкурсы, круглые столы и кинолектории.

Детям-инвалидам с множественными нарушениями развития и детям-инвалидам с нарушениями умственного развития предоставляются социальные услуги на дому.

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

В некоторых районах осуществляется **услуга «Передышка»**, которая позволяет предоставить **возможность свободного времени родителям ребенка с особыми потребностями**. Такой вид деятельности подразумевает, что родители передают своего ребенка на определенное время на попечение специалиста, а в освободившееся время они могут заниматься домашними делами или решением неотложных дел, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности семьи. Данной услугой пользуются родители детей-инвалидов, имеющих множественные нарушения в развитии и нарушения умственного развития, у которых в индивидуальной программе реабилитации (ИПР) имеется запись о наличии 3-й степени ограничения по одной из основных категорий жизнедеятельности.

Центры социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов

Адмиралтейского района: Курляндская ул., 32 stbyst@yandex.ru, www.stbyst.spb.ru	575-1501 575-1502
Василеостровского района: Среднегаванский пр., 1 csriddi.vo@mail.ru, www.gu256.voadm.gov.spb.ru	246-2490 246-2493
Выборгского района: Большой Сампсониевский пр., 98, лит. А center@creab.ru, www.creab.vyb.gov.spb.ru	295-5083
Калининского района: Карпинского ул., 38, корп. 4 k-c-sri@mail.ru, www.centr-k-spb.ru	242-3212 242-3213
Кировского района: ул. Маринеско, 2/7 gucsri@yandex.ru, www.csr-spb.ru	785-0577
Колпинского района: Красная ул., 12А, г. Колпино csr-p@yandex.ru, www.csrp-kolp.ru	469-2543
Красногвардейского района: Заневский пр., 27, пр. Энтузиастов, 53, корп. 2 centerrd1@rambler.ru, zanevka.27@mail.ru, www.krcsr532.ru	577-7172

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Красносельского района: пр. Героев., 24 корп. 2 лит. А info@reabcentr.spb.ru, www.reabcentr.spb.ru	618-6057 618-4819
Кронштадтского района: г. Кронштадт, ул. Зосимова, 44, Ленинградская ул., 9 spbguicsri@mail.ru, www.csri.akrns.gov.spb.ru	311-9785 311-9473
Курортного района: ул. Токарева, 15 info@kacson-kurort.ru, www.kacson-kurort.ru	434-1011
Московского района: пр. Космонавтов, 31, ул. Варшавская, 16 csri-mosk@mail.ru, www.срци.рф	645-7915 645-7917
Невского района: ул. Чудновского, 4, корп. 1 csridinev@yandex.ru, www.csridi.ru	576-1070 568-1080
Петроградского района: Большой проспект П.С., 100 csridi-petrograd@yandex.ru, www.csridipetrograd.aptrg.gov.spb.ru	234-9074 234-4394
Петродворцового района: Дворцовый пр., 40, г. Ломоносов cridi_p@mail.ru, www.csridi.spb.ru	423-5684 427-0020
Приморского района: пр. Богатырский 48, корп.1,лит. А csridi@tuprim.gov.spb.ru, www.csridiprim.ru	616-0443 616-2243
Пушкинского района: Пушкинская ул., 10/20, лит. А, г. Пушкин csri_pushkin@mail.ru, www.gutcsridipur.pushkin.gov.spb.ru	241-5796 241-5798
Фрунзенского района: Загребский бульвар, 25 csri25@yandex.ru, www.csri.ru	776-5951 778-2735
Центрального района: ул. Марата, 65/20, лит. А csridi_cr_spb@mail.ru, www.gutcsriditsr.acentr.gov.spb.ru	246-2220 246-2201

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ



Как получить социальные услуги

Для получения социальных услуг необходимо обратиться в центр социальной помощи семье и детям, центр социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов в отделения приема и консультаций или в **центр организации социального обслуживания**.

Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение «Центр организации социального обслуживания» работает по принципу «одного окна». Учреждение осуществляет определение нуждаемости гражданина в социальном обслуживании и оформление индивидуальной программы предоставления социальных услуг.

В центре работают **социальные участковые**, которые ведут прием в каждом районе Санкт-Петербурга. Вы можете узнать информацию об организациях, которые оказывают социальные услуги на территории вашего района.

Тел.: 576-05-76, 576-05-78,
сайт: <http://coso.ksp.gov.spb.ru/>,
эл. почта: info@coso.ksp.gov.spb.ru,
ВКонтакте: vk.com/socialniyuchstkovy.

Районные бюро

Бюро СПб ГКУ «ЦОСО»	Адрес/ контактный телефон
Бюро Адмиралтейского района	Красноармейская ул., д. 18, лит. Б
Бюро Василеостровского района	ул. Гаванская, д. 4, лит. А Телефон: 8-931-327-41-42
Бюро Выборгского района	ул. Руднева, д. 24 Телефон: 8-931-327-61-46
Бюро Калининского района	ул. Комиссара Смирнова, д. 5/7, лит. А Телефон: 8-931-326-06-11
Бюро Кировского района	Огородный пер., д. 6, к. 1, лит. А Телефон: 8-931-326-46-97

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Бюро СПб ГКУ «ЦОСО»	Адрес/ контактный телефон
Бюро Московского района	пр. Юрия Гагарина, д. 37, лит. А Телефон: 8-931-327-16-24
Бюро Колпинского района	г. Колпино, ул Коммуны д. 23, лит. А Телефон: 8-931-326-08-09
Бюро Красногвардейского района	Среднеохтинский проспект, д. 33/15 Телефон: 8-931- 327-29-52
Бюро Красносельского района	Ленинский пр., д. 71, к. 1, лит. А Телефон: 8-931-327-49-87
Бюро Кронштадтского района	г. Кронштадт, пр. Ленина, д. 15 Телефон: 8-931-326-17-64
Бюро Курортного района	г. Сестрорецк, пл. Свободы, д. 1 Телефон: 8-931-326-17-64
Бюро Невского района	пр. Большевиков, д. 3, к. 1, лит. А Телефон: 8-931-326-00-67
Бюро Петродворцового района	г. Ломоносов, ул. Победы, д. 19, лит. А Телефон: 8-931-326-05-57
Бюро Петроградского района	Каменноостровский пр., д. 55, лит. А Телефон: 8-931-326-11-85
Бюро Приморского района	Серебристый бульвар, д. 13, к. 1, лит. А Телефон: 8-931-326-06-17
Бюро Пушкинского района	г. Пушкин, ул. Глинки, д. 12 Телефон: 8-931-326-07-49 г. Павловск, ул. Звериницкая, д. 21 тел: 246-40-41
Бюро Фрунзенского района	наб. Обводного канала, д. 56 Телефон: 8-931-326-04-55
Бюро Центрального района	Моховая ул., д. 17 Телефон: 8-931-326-00-89

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ



Телефоны доверия для взрослых и детей

8-800-2000-122* – телефон Службы детского телефона доверия, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)

.....

004 (круглосуточно, анонимно, бесплатно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков)

.....

576-10-10 (круглосуточно, анонимно) – кризисная психологическая помощь для детей и подростков

.....

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) – экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония»

.....

251-00-33 (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «ЮВЕНТА»

.....

320-67-24 (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия Службы социально-юридической помощи пострадавшим от домашнего насилия «Александра»

.....

235-14-70 (анонимно, с 9.00 до 19.00 по рабочим дням) – телефон доверия по вопросам алкоголизма и наркомании Городского наркологического диспансера

Где получить СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

327-60-30 (анонимно, с 10:00 до 20:00 по рабочим дням)



323-43-43 (круглосуточно, анонимно) – отделение «Телефон доверия» Клиники неврозов



747-13-40 (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия «Горячая линия» для детей, подростков и их законных представителей центра «КОНТАКТ»

* К единому общероссийскому телефонному номеру Детского ТД на территории Санкт-Петербурга подключены организации:

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга «Балтийский берег»,

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социальный приют для детей «Транзит»,

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ».

Юридическая помощь



В Санкт-Петербурге предоставляется бесплатная юридическая помощь отдельным категориям граждан (в том числе семьям и детям), в частности:

- беременным женщинам и женщинам, имеющим детей в возрасте до трех лет, по вопросам, связанным с нарушением их прав и законных интересов, предусмотренных Трудовым кодексом Российской Федерации;

- гражданам, среднедушевой доход семей которых ниже двукратной величины прожиточного минимума, установленного в Санкт-Петербурге в соответствии с федеральным законодательством;

- детям-инвалидам, детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, а также их законным представителям и представителям, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов таких детей;

- лицам, желающим принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с устройством ребенка на воспитание в семью;

- усыновителям, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов усыновленных детей;

- несовершеннолетним, содержащимся в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, и несовершеннолетним, отбывающим наказание в местах лишения свободы, а также их законным представителям и представителям, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов таких несовершеннолетних (за исключением вопросов, свя-

Где получить ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

занных с оказанием юридической помощи в уголовном судопроизводстве);

- членам семьи (вдова/вдовец, родителям, детям в возрасте до 18 лет, а также совершеннолетним детям в возрасте до 23 лет включительно, обучающимся по очной форме обучения в образовательных организациях независимо от их организационно-правовой формы) пожарного, погибшего при исполнении им на территории Санкт-Петербурга обязанностей пожарного, либо в случае его смерти, наступившей вследствие увечья (ранения, травмы, контузии), полученного при исполнении им на территории Санкт-Петербурга обязанностей пожарного.

- ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в возрасте до 18 лет, а также их законным представителям и представителям, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов таких несовершеннолетних.

Бесплатная юридическая помощь в форме правового консультирования в устной и письменной форме, оказывается адвокатами, являющимися участниками государственной системы бесплатной юридической помощи. Перечень адвокатских образований по предоставлению бесплатной юридической помощи в рамках государственной системы бесплатной юридической помощи и список адвокатов, осуществляющих предоставление бесплатной юридической помощи можно найти на сайте:

www.gov.spb.ru/helper/social/urist

Также для получения юридической помощи можно обратиться в центры социальной помощи семье и детям, которые распылаются в каждом районе. В данных центрах работают юрисконсульты, которые проконсультируют по вопросам получения мер социальной поддержки, социального обслуживания, семейного права и другим вопросам или окажут содействие в получении бесплатной юридической помощи адвокатами (см. раздел центры социальной помощи семье и детям).