

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40

1-4 недели

Здравствуй, мама!  
Теперь ты знаешь,  
что в утробе есть



4-8 недели

Тук-тук! В тебе  
теперь бьются  
два сердечка



8-10 недели

У меня уже есть ручки  
и ножки. И даже кулачки,  
которые я дерну за нас



10-14 недели

Я не только толкаюсь,  
но и строю тебе смешные рожицы.  
Жалко, что пока  
ты не можешь их увидеть.



14-16 недели

Мама, теперь я тебя слышу!  
Спой мне песенку!



16-18 недели

Давай по УЗИ узнаем мальчик  
или девочка?



18-20 недели

Ого, я могу различать свет.  
Может, выйдем на солнышко?  
Мне нравится, когда ты меня гладишь



20-27 недели

Я научилась моргать  
и шуршать.  
Вернусь, чтобы  
устроиться подробнее



27-29 недели

Тут довольно тесно,  
поэтому извини,  
если я часто толкаюсь.



29-34 недели

А еще у меня активно  
растут волосы.  
Интересно, кудрявыми  
я буду или нет?



34-36 недели

Видела бы ты,  
какой я красивый!  
Разгляделись маршировки,  
отросли волоски, я уже  
готов встретиться с тобой!



36-40 недели

Мама, потерпи  
немного. Сейчас  
я наберусь сил,  
и мы скоро-скоро  
увидимся

ПРИВЕТ!  
БУДУЩАЯ  
МаМа  
ДУМАЕТ

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ  
8-800-2000-492

\*1 триместр беременности в среднем длится 13 недель, поэтому расчеты в календаре даны по средним значениям.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Будущим мамам важно успокоиться и получить достоверную информацию о том, что с ними происходит, как в их теле развивается будущая жизнь. И, конечно, сразу обратиться к врачу. Важно помнить, что теперь ты не одна.



Ресурсы  
и поддержка

## ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ?

Государство не оставит тебя без поддержки. Существует множество мер, направленных на помощь семьям с детьми. От пособий по беременности до льготной ипотеки и материнского капитала.



Все меры  
поддержки

## КАК СО ВСЕМ СПРАВИТЬСЯ?

Беременность – это не простой период. Возникает множество вопросов: психологических, юридических, медицинских и материальных. Доверись специалистам! Оставь заявку на сайте и тебе обязательно помогут. Здесь же можно оставить заявку на вещную, продуктивную и материальную помощь.



Специальная  
поддержка

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ ОТВЕЧАЕТ

8-800-2000-492