

Witamy w...

Pierwsze dwa lata życia Twojego dziecka

Przewodnik po pierwszych
1001 dniach życia Twojego dziecka



Małe kroki ku lepszej przyszłości

...zapewniając dzieciom Dobry start

We współpracy z



**Nottinghamshire
County Council**

NHS
Nottinghamshire Healthcare
NHS Foundation Trust



Niniejszy przewodnik ma na celu wsparcie rodziców w pierwszych dwóch latach życia dziecka, uwzględniając fakt, że rozwój każdego dziecka przebiega inaczej.

Imię Twojego dziecka:



Aby uzyskać więcej informacji na temat tego przewodnika, zapoznaj się z [ofertą Nottinghamshire – Dobry start](#) – przewodnik po lokalnym wsparciu i usługach, który towarzyszy Tobie od wczesnej ciąży, aż do ukończenia przez dziecko pięciu lat.

Niniejszy przewodnik został opracowany przy pomocy i w oparciu o opinie rodziców.



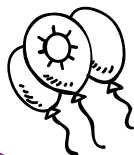
Możesz pomóc swojemu dziecku poprzez:



- Dbanie o siebie
- Budowanie dobrej sieci wsparcia
- Rozpoznawanie i rozmowy o swoich uczuciach i emocjach
- Zapewnianie wystarczającej ilości czasu na sen, relaks i zabawę
- Poznawanie dziecka, jeszcze przed jego narodzinami
- Czytanie dziecku książek

Niniejsza broszura ma na celu poprowadzenie Ciebie i Twojego dziecka przez ekscytującą podróż, zapewniając mu Dobry start w życie.

Znajdziesz w niej cenne wskazówki i listy kontrolne, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku.



Wsparcie, porady i wskazówki

Jeśli po przeczytaniu tej broszury chcesz uzyskać więcej informacji lub masz jakieś pytania, możesz skontaktować się z lokalnym zespołem Zdrowa rodzina lub Sieć Centrum rodzinne. Dane kontaktowe znajdziesz na stronach 16 i 17.

Twój zespół Zdrowa rodzina i Sieć Centrum rodzinne składają się z profesjonalistów posiadających doświadczenie w następujących dziedzinach:

- Rozwój dziecka
- Opieka przed porodem
- Porady dotyczące karmienia niemowląt
- Wsparcie rodzinne
- Rozwój mowy i logopedia



Dowiedz się więcej
o lokalnej ofercie
SEND

Jeśli Twoje dziecko ma dodatkowe potrzeby, możesz potrzebować większego wsparcia i informacji. Skontaktuj się z zespołem Zdrowa rodzina w celu uzyskania porady; szczegóły znajdziesz na końcu tej ulotki.





Okres przed porodem

To naprawdę ważny czas na poznanie swojego dziecka – jeśli zaczniesz dostrzegać sygnały wysyłane przez dziecko w czasie ciąży, pomoże Ci to reagować na jego potrzeby po urodzeniu. Dzięki temu dziecko czuje się bezpieczne, a to sprzyja rozwojowi mózgu.

Zastanów się, w jaki sposób zamierzasz karmić dziecko, poświęcając trochę czasu na zrozumienie, na czym polegają różne metody i które z nich będą dla Ciebie odpowiednie. Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji na temat dostępnych opcji karmienia, pomoc mogą zapewnić Ci położna, pielęgniarka środowiskowa lub sieć Centrum rodzinne.

Karmienie piersią niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, w tym zmniejsza ryzyko infekcji żołądkowo-jelitowych, infekcji ucha i płuc oraz powikłań związanych z nadmiernym przyrostem masy ciała u niemowląt, a także zmniejsza ryzyko raka piersi i jajników oraz osteoporozy u mamy.

Mleko matki jest dostosowane do potrzeb każdego dziecka, zawiera żywe substancje, które zapewniają natychmiastową ochronę przed infekcjami i ułatwiają wchłanianie innych składników odżywczych. Niemowlęta mają małe żołądki i muszą być często karmione.

Zarejestruj się, aby otrzymać kartę Zdrowy Start, jeśli spełniasz kryteria, która pomoże Ci kupować owoce, warzywa i mleko. Możesz ją otrzymać już od 10. tygodnia ciąży.



Uzyskaj pomoc
w zakupie
żywności i mleka
(Zdrowy Start)
NHSBSA



Najważniejsze wskazówki przedporodowe

- Dowiedz się o lokalnych zajęciach przedporodowych i wsparciu oferowanym w lokalnym Centrum Rodzinnym, szpitalu i zespole Zdrowa rodzina
- Rozmawiaj lub śpiewaj dziecku – zacznie rozpoznawać Twój głos
- Głaszcz brzuch i zwracaj uwagę na ruchy dziecka
- Zastanów się, jak rośnie Twoje dziecko, na jakim etapie rozwoju jest teraz, jak może wyglądać
- Nadaj dziecku imię – może to być pseudonim, taki jak Orzeszek, lub wybrane dla niego imię
- Przygotuj się na przyjście dziecka, gromadząc wyprawkę. Zaangażuj również partnera i rodzeństwo! Muszą czuć się częścią tej powiększającej się rodziny
- Dowiedz się jak najwięcej o karmieniu dziecka. Możesz porozmawiać z zespołem Zdrowa rodzina lub personelem Centrum rodziny
- Kto wie lepiej, czego można się spodziewać w pierwszych dniach, niż mama, która przechodzi tę samą drogę. Może warto przyjść na spotkanie grupy wsparcia BABES (Wsparcie dla Niemowląt i Matek Karmiących Piersią) i porozmawiać z innymi mamami o ich doświadczeniach.



[Znajdź wsparcie
BABES](#)



Pierwsze tygodnie z dzieckiem

- Noworodki mają silną potrzebę bliskości rodziców. Dużo przytulania, miłości i czułości pomoże Tobie i dziecku czuć się szczęśliwie i zdrowo
- Trzymanie dziecka na rękach, uśmiechanie się do niego i rozmowa z nim powodują wydzielanie oksytocyny, czyli „hormonu bliskości”, który pozwoli Wam obojgu czuć się szczęśliwie i bezpiecznie (a także wspiera rozwój mózgu dziecka)
- Spędzanie czasu na tuleniu dziecka, patrzeniu mu w oczy, rozmowie z nim i kontakcie skóra do skóry pomoże Wam poczuć wzajemną bliskość
- Daj sobie czas na dostosowanie się do roli nowego rodzica. Staraj się nie martwić, wkrótce przyzwyczaisz się do nowej rutyny, jaką wiąże się posiadanie dziecka
- To normalne, że w pierwszych tygodniach i miesiącach po porodzie odczuwasz wzmożoną wrażliwość emocjonalną. Nie bój się poprosić o pomoc, jeśli czujesz się przytłoczona.
[Infolinia dla rodziców – poufna usługa SMS-owa dla rodziców i opiekunów | Fundacja NHS ds. Opieki Zdrowotnej w hrabstwie Nottinghamshire](#)

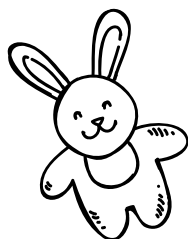
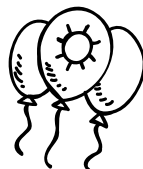


Infolinia dla
rodziców



[Dowiedz się więcej
o lokalnej ofercie
SEND](#)

Jeśli Twoje dziecko ma dodatkowe potrzeby, możesz potrzebować większego wsparcia i informacji. Skontaktuj się z zespołem Zdrowa rodzina w celu uzyskania porady; szczegóły znajdziesz na końcu tej ulotki.



Najważniejsze wskazówki na pierwsze tygodnie

Pierwsze tygodnie, pomoc i wsparcie:

- Kliknij link, aby [zarejestrować narodziny dziecka](#)
- Zarejestruj dziecko u lekarza rodzinnego (aby było gotowe na wizytę kontrolną w 6. tygodniu życia i przyszłe szczepienia)
- Lokalny zespół Zdrowa rodzina służy pomocą i radą – szczegóły dotyczące kontaktu z lokalnym zespołem znajdziesz na stronie 16
- Wypełnij i korzystaj z Książeczki Zdrowia Dziecka
- Odwiedź lokalną sieć Centrum rodzinne – szczegóły dotyczące kontaktu z lokalnym zespołem znajdziesz na stronie 17
- Skorzystaj z punktów, w których możesz samodzielnie zważyć dziecko – dostępne w różnych miejscach w Twojej okolicy
- Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego zdrowia lub zdrowia dziecka, zawsze zasięgnij porady lekarza
- Jeśli Twoje dziecko ma dodatkowe potrzeby, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, który może pomóc Ci w dostosowaniu



[Zarejestruj
narodziny dziecka](#)



W wieku 6 miesięcy Twoje dziecko może:

- Wypracować stały rytm karmienia
- Reagować na Twój wyraz twarzy i głos
- Zaczynać poruszać się, przewracając się i wiercąc
- Sięgać, chwytać i skupiać uwagę na ludziach i przedmiotach
- Wydawać dźwięki, które zaczniesz rozumieć
- Cieszyć się przytulaniem, które daje mu poczucie bezpieczeństwa

Pamiętaj, że dzieci rozwijają się we własnym tempie i na swój własny sposób.



Najważniejsze wskazówki dla dzieci w wieku 0–6 miesięcy

- Spraw, by pory karmienia były relaksujące i ciesz się tym doświadczeniem
- Niemowlęta uwielbiają twarze. Trzymaj dziecko blisko siebie, mów do niego, śpiewaj i uśmiechaj się
- Regularnie zapewnij dziecku możliwość swobodnego kopania i rozciągania się na brzuszku i plecach pod ścisłym nadzorem
- Pamiętaj, że dzieci należy zawsze łączyć na plecach podczas drzemki lub w nocy podczas snu [Informacje o bezpiecznym śnie | The Lullaby Trust](#)
- Zachęcaj dziecko do odkrywania przestrzeni wokół siebie, umieszczając obok niego ciekawe przedmioty
- Rozmawiaj z dzieckiem, naśladując wydawane przez nie dźwięki i gaworzenie
- Przytulaj dziecko i pozwól mu widzieć Twoją twarz oraz słyszeć Twój głos, gdy jest marudne, zmęczone lub głodne
- Otrzymaj bezpłatny pakiet Bookstart od zespołu Zdrowa rodzina lub biblioteki
- Stwórz rytuały bez ekranów – posiłki, kąpiel i pora snu to doskonałe okazje do nawiązania więzi. Postaraj się, aby w tych momentach nikt nie korzystał z telefonu. [Wskazówki dotyczące czasu spędzanego przed ekranem przez niemowlęta i małe dzieci – Dobry start w Życie](#)



[Informacje dotyczące bezpiecznego snu – The Lullaby Trust](#)



[Wskazówki dotyczące czasu spędzanego przed ekranem przez niemowlęta i małe dzieci – Dobry start w Życie](#)



Punkt kontrolny:

- Zabierz dziecko do dentysty, gdy pojawią się pierwsze zęby mleczne. Ma to na celu oswojenie dziecka z otoczeniem i poznanie dentysty. Dentysta może doradzić, jak zapobiegać próchnicy i wcześniej wykrywać ewentualne problemy ze zdrowiem jamy ustnej [Znajdź dentystę](#)
- Zaczniij myć zęby dziecku, gdy tylko wyrośnie pierwszy ząb mleczny (zwykle około 6. miesiąca życia, ale może to nastąpić wcześniej lub później)
- Myj zęby dziecka dwa razy dziennie przez około 2 minuty, używając niewielkiej ilości pasty z fluorem (nie trzeba płukać ust po szczotkowaniu) [Przewodnik po szczotkowaniu zębów dzieci – Rozpoczęcie zerówki](#)
- Skontaktuj się z lokalną siecią Centrum rodzinne, która posiada wiele informacji na temat grup i zajęć, w których możesz uczestniczyć
- W wieku 6 miesięcy zaczniesz odstawiać dziecko od piersi; pomocne mogą być Zespoły Zdrowa rodzina oraz sieć Centrum rodzinne
- Nadszedł czas na kolejne szczepienia – [Szczepienia | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#)

Jeśli planujesz powrót do pracy lub nauki, upewnij się, że masz wystarczająco dużo czasu na wybór placówki opieki nad dzieckiem, która będzie odpowiadać zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku. Nie zapomnij, że jeśli pracujesz, możesz ubiegać się o rządowe dofinansowanie kosztów opieki nad dzieckiem od semestru następującego po ukończeniu przez dziecko 9 miesięcy. Zajrzyj na stronę: [Katalog Twoje Nottinghamshire | Opieka nad Dziećmi i Wczesna Edukacja](#), aby uzyskać informacje na temat rodzajów opieki nad dziećmi, dostępnego dofinansowania oraz lokalnych placówek opieki nad dziećmi.



[Znajdź
dentystę](#)



[Mycie zębów
przez dzieci](#)



[Szczepienia
Rada Hrabstwa
Nottinghamshire](#)



[Katalog Twoje
Nottinghamshire
Opieka nad
dziećmi i wczesna
edukacja](#)

W wieku 12 miesięcy Twoje dziecko może:

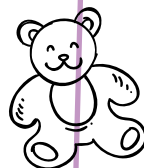
- Być odstawione od piersi i spożywać zróżnicowane pokarmy
- Mieć pierwsze zęby
- Używać pojedynczych słów, dużo gaworzyć i wykonywać gesty
- Podciągać się na meblach/siedzieć samodzielnie i może zaczynać stawiać pierwsze kroki z podparciem
- Być coraz bardziej ruchliwym: raczkować lub przesuwać się na pupie
- Cieszyć się doznaniem sensorycznymi
- Trzymać przedmioty, takie jak kredka, łyżka itp.
- Lubić przytulanie się do Ciebie, głaskać Twoją twarz i uśmiechać się do Ciebie
- Czuć smutek, gdy je opuszczasz, ale przytulanie się do innej znanej osoby dorosłej może pomóc

Wszelkie pytania, na które nie znalazłeś odpowiedzi, możesz poruszyć z zespołem Zdrowa rodzina podczas wizyty kontrolnej w wieku od 8 do 12 miesięcy.



Najważniejsze wskazówki dla dzieci w wieku 12 miesięcy

- Skorzystaj z dostępnych porad dotyczących odstawiania od piersi i zapewnij dziecku zróżnicowaną dietę – odwiedź stronę [Odstawianie od piersi – Dobry start w Życie – NHS](#)
- Twój zespół Zdrowa rodzina zaprosi Cię na wizytę kontrolną w wieku od 8 do 12 miesięcy
- Nadszedł czas na kolejne szczepienia. [Szczepienia NHS i terminy ich wykonania – NHS](#)
- Zarejestruj się na wizytę u dentysty
- Śpiewaj piosenki i rymowanki, zwłaszcza z gestami
- Uczestnicz w zajęciach grupowych w społeczności lub w Centrum Rodzinnym
- Jeśli Twoje dziecko używa smoczka, podawaj go tylko na czas snu
- Używaj bramek zabezpieczających schody, zatrasków i zamków, aby zapobiegać wypadkom
- Zapewnij dziecku dostęp do różnych przedmiotów codziennego użytku, które może odkrywać
- Przytulaj dziecko często i spędzaj z nim czas tylko we dwoje
- Zarejestruj się, aby otrzymać kartę Zdrowy start, jeśli spełniasz kryteria, aby uzyskać pomoc w zakupie owoców, warzyw i mleka dla dziecka do ukończenia przez nie 4. roku życia
- [Karmienie piersią po powrocie do pracy?](#)



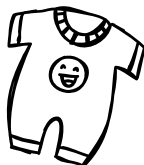
[Odstawianie od
piersi – Dobry start
w Życie – NHS](#)



[Szczepienia
NHS](#)



[Katalog Twoje
Nottinghamshire
Karmienie piersią](#)



W wieku 18 miesięcy Twoje dziecko może...

- Wskazywać na przedmioty, aby o coś poprosić
- Bawić się wybraną przez siebie zabawką przez krótki czas
- Być nieufnym wobec nieznanymi osób
- Zaczynać rozumieć „tak”, „nie” i niektóre granice
- Rozumieć pojedyncze słowa, naśladować słowa i dźwięki
- Być w stanie podnosić małe przedmioty za pomocą chwytu szczypcowego



[Kultura,](#)
[nauka,](#)
[biblioteki](#)

Dowiedz się więcej o lokalnej usłudze bibliotecznej

Inspire na stronie: [Inspire, Kultura, Nauka, Biblioteki](#)



Najważniejsze
wskazówki

Najważniejsze wskazówki dla dzieci w wieku 18 miesięcy

- Jeśli to możliwe, uczestnicz w zajęciach rozwijających, aby zapewnić dziecku więcej doświadczeń edukacyjnych oraz okazji do nawiązywania kontaktów i zabawy z innymi dziećmi
- Ustal jasne rutyny i granice
- Powtarzaj i rozszerzaj pojedyncze słowa, np. duży kubek lub dwie skarpetki
- Cieszcie się wspólnym oglądaniem książek
- Zapewnij dziecku wiele okazji do rysowania i bazarowania np. przy użyciu kredy, kredek, pisaków, kredek świecowych, farb do malowania palcami, pędzli itp.

Jeśli coś Cię martwi, skontaktuj się z zespołem Zdrowa rodzina (patrz strona 16).



W wieku 24 miesięcy Twoje dziecko może...



- Odkrywać nowe zabawki i otoczenie, jednocześnie regularnie „sprawdzając”, co robi znana mu osoba dorosła
- Wchodzić po schodach, gdy dorosły trzyma je za rękę i schodzić tyłem, krok po kroku
- Zaczynać łączyć dwa słowa, naśladować znane wyrażenia i używać wielu codziennych słów, które są dla niego ważne
- Denerwować się czasami, gdy chce robić coś samodzielnie lub gdy prosi się je o podzielenie się ulubioną zabawką
- Informować, kiedy potrzebuje nocnika lub toalety (lub gdy pielucha lub majtki są mokre lub zabrudzone)
[Przewodnik po nauce korzystania z nocnika – Rozpoczęcie zerówki](#)
- Próbowanie różnych potraw i konsystencji oraz trzymanie kubka obiema rękami
- Jeśli Twoje dziecko nadal używa smoczka, teraz jest dobry moment, aby z niego zrezygnować



Od 2. roku życia niektóre dzieci kwalifikują się do otrzymania do 15 lub 30 godzin finansowanej opieki nad dziećmi, aż do momentu rozpoczęcia szkoły (obowiązują kryteria kwalifikacyjne). Zajrzyj na stronę: [Dotowane miejsca opieki nad dwulatkami dla rodzin otrzymujących dodatkowe formy wsparcia finansowego](#)

Jeśli pracujesz, upewnij się, że otrzymujesz dofinansowanie, a także rozważ założenie konta Opieka nad dziećmi zwolniona z podatku (Tax Free Childcare).

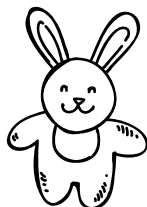
Zajrzyj na stronę:

[Katalog Twoje Nottinghamshire – pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dziećmi.](#)



Najważniejsze wskazówki dla dzieci w wieku 24 miesięcy

- Zapewnij dziecku możliwość biegania i wspinania się np. za pomocą miękkich zabawek lub poduszek
- Rozmawiaj o różnych dźwiękach dochodzących z zewnątrz, takich jak samoloty, ptaki, samochody i ciężarówki
- Pokaż i daj wybór dotyczący jedzenia np. czy chcesz jogurt czy banana?
- Baw się z dzieckiem w zabawy w udawanie, na przykład pozwól mu pomóc w dzieleniu się udawanymi owocami lub kanapkami
- Pokazuj, że rozumiesz uczucia dziecka, mówiąc „Widzę, że jesteś zły/zdenerwowany/smutny”; i pomóż im rozpoznać te uczucia oraz sobie z nimi radzić
- Ustal rutynę nauki korzystania z nocnika, daj wybór między majtkami, nocnikiem a toaletą i świętuj sukcesy (nie przejmuj się wypadkami w toalecie, one się zdarzają)
- Pomóż dziecku w samodzielnych myciu zębów
- Czytaj dziecku bajki i śpiewaj piosenki
- Pozwól dzieciom na samodzielność, próbowanie nowych potraw i nalewanie napojów z pomocą dorosłego



Wszystkie dzieci rozwijają się i robią postępy w różnym tempie. Świętuj z dzieckiem wszystkie jego osiągnięcia, bez względu na to, jak niewielkie są.

Jeśli coś Cię martwi, skontaktuj się z zespołem Zdrowa rodzina (patrz strona 16).

Dane kontaktowe zespołów Zdrowa rodzina

Dane kontaktowe zespołu Zdrowa rodzina

Infolinia poradnicza
0300 123 5436



Czat Zdrowie

TYLKO WIADOMOŚCI TEKSTOWE
07507 329952
(DLA OSÓB W WIEKU 11–19 LAT)



Infolinia dla rodziców

TYLKO WIADOMOŚCI TEKSTOWE
07520 619919



Zdrowie dzieci poniżej 5 lat

WWW.HEALTHFORUNDER5S.CO.UK



Oferta Dobry start Plus

ZADZWOŃ 01623 484829



Zdrowie dla dzieci

WWW.HEALTHFORKIDS.CO.UK



Zdrowie dla nastolatków

WWW.HEALTHFORTEENS.CO.UK



www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/healthy-family-teams



Dane kontaktowe sieci Centrum rodzinne

Sieć Centrum rodzinne Ashfield

E-mail: FHAshfield@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Hucknall

Tel.: 0115 9773748

Centrum rodzinne Ashfield North (Sutton)

Tel.: 0115 9773741

Centrum rodzinne Kirkby

Tel.: 0115 9773746

Sieć Centrum rodzinne Bassetlaw

E-mail: FHBassetlaw@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Retford

Tel.: 0115 9773754

Centrum rodzinne Worksop (Manton)

Tel.: 0115 9773758

Wiejskie Centrum rodzinne Bassetlaw (Langold)

Tel.: 0115 9773759

Sieć Centrum rodzinne Broxtowe

E-mail: FHBroxtowe@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Broxtowe North (Eastwood)

Tel.: 0115 9773742

Centrum rodzinne Broxtowe South (Chilwell)

Tel.: 0115 9773743

Sieć Centrum rodzinne Gedling

E-mail: FHGedling@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Gedling North (Arnbrook)

Tel.: 0115 9773752

Centrum rodzinne Gedling South (Netherfield)

Tel.: 0115 9773751

Sieć Centrum rodzinne Mansfield

E-mail: FHMansfield@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Mansfield South/ East (Ravensdale)

Tel.: 0115 9773740

Centrum rodzinne Mansfield North (Mansfield Woodhouse)

Tel.: 0115 9773765

Centrum rodzinne Mansfield West (Ladybrook)

Tel.: 0115 9773763

Newark i Sherwood**Sieć Centrum rodzinne**

E-mail: FHNewarkSherwood@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Newark (Hawtonville)

Tel.: 0115 9773745

Centrum rodzinne Sherwood

Tel.: 0115 9773744

Centrum rodzinne Ollerton i Boughton

Tel.: 0115 9773747

Sieć Centrum rodzinne Rushcliffe

E-mail: FHRushcliffe@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Rushcliffe (Bingham)

Tel.: 0115 9773749

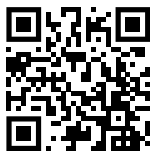
Dołącz do grup w społeczności lokalnej lub w lokalnym centrum rodzinnym. Aby uzyskać informacje na temat grup, zajrzyj na stronę sieci Centrum rodzinne hrabstwa Nottinghamshire:

[Sieć Centrum rodzinne hrabstwa Nottinghamshire](#)



Centrum rodzinne
Nottinghamshire

Przydatne strony internetowe



[Dobry start
w życie – porady
zdrowotne – NHS](#)



[Katalog Twoje
Nottinghamshire](#)



[Zdrowie dzieci
poniżej 5 roku
życia](#)



[Język na
całe życie](#)



[Zacznijcie
rozmawiać
razem](#)



[Sieć Centrum
rodzinne
w hrabstwie
Nottinghamshire](#)



[Zespoły
Zdrowa rodzina
w hrabstwie
Nottinghamshire](#)



[Strona główna –
Rozpoczęcie
zerówki](#)



[Serwis Informa-
cyjny dla Rodzin
w hrabstwie
Nottinghamshire](#)

[Serwis Informacyjny dla rodzin w hrabstwie Nottinghamshire](#) oferuje rodzicom wiele informacji, w tym wsparcie w znalezieniu opieki nad dzieckiem oraz pomysły na zajęcia z dzieckiem, które pomogą mu w zabawie i nauce. Można go również znaleźć na Facebooku, wpisując: Serwis Informacyjny dla rodzin w hrabstwie Nottinghamshire.



[Dowiedz się
więcej o lokalnej
ofercie SEND](#)

Dowiedz się więcej o lokalnej ofercie SEND na stronie internetowej [Katalog Twoje Nottinghamshire](#).



[Strona główna –
Zapytaj nas,
Nottinghamshire](#)



[CBeebies
Rodzicielstwo](#)





Sieć Centrum rodzinne na Facebooku

Gedling –

[FamilyHubNetworkGedling/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkGedling/)

Rushcliffe –

[FamilyHubNetworkRushcliffe/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkRushcliffe/)

Broxtowe –

[FamilyHubNetworkBroxtowe/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkBroxtowe/)

Newark i Sherwood –

[FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/)

Bassetlaw –

[FamilyHubNetworkBassetlaw/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkBassetlaw/)

Mansfield –

[FamilyHubNetworkMansfield/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkMansfield/)

Ashfield –

[FamilyHubNetworkAshfield/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkAshfield/)



[Serwis Informacyjny dla rodzin w hrabstwie Nottinghamshire na Instagramie](#)



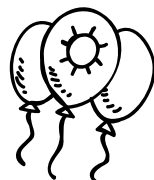
Możesz również śledzić zespół Zdrowa rodzina w mediach społecznościowych poprzez następujące kanały:

Zespół Zdrowa rodzina na

 [Facebooku](#)

 [Instagramie](#)

 [X](#)



Nottinghamshire Family Hub Network



Pomagamy rodzinom uzyskać odpowiednie wsparcie we właściwym czasie

We współpracy z



**Nottinghamshire
County Council**



Nottinghamshire Healthcare
NHS Foundation Trust