

bine ați venit la... **Primii doi ani** **de viață** **ai copilului** **dumneavoastră**

Un ghid pentru primele
1001 de zile ale bebelușului
dumneavoastră



**Pași mici către un viitor
mai luminos**

...oferindu-le copiilor cel mai bun început

În parteneriat cu



**Nottinghamshire
County Council**

NHS
Nottinghamshire Healthcare
NHS Foundation Trust



Acest ghid a fost conceput pentru a vă oferi sprijin în primii doi ani de viață ai bebelușului dumneavoastră, ținând cont de faptul că fiecare copil se dezvoltă în mod diferit.

Numele bebelușului dumneavoastră:



Pentru a sprijini această resursă, vă rugăm să consultați [oferta Nottinghamshire Best Start](#) – un ghid privind serviciile și opțiunile locale de asistență, care vă însoțește de la începutul sarcinii până când copilul dumneavoastră împlinește vârsta de cinci ani.

Acest ghid a fost conceput cu ajutorul și feedback-ul părinților.



Vă puteți ajuta bebelușul astfel:



- Având grijă de dumneavoastră
- Construind o rețea solidă de sprijin
- Recunoscându-vă sentimentele și emoțiile și discutând despre acestea
- Asigurând suficient timp pentru somn, relaxare și joacă
- Cunoscându-vă bebelușul, chiar înainte de naștere
- Citind cărți împreună cu bebelușul dumneavoastră

Această broșură își propune să vă ghideze pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră într-o călătorie captivantă, oferindu-i acestuia cel mai bun început în viață.

În cuprinsul broșurii veți găsi sfaturi utile și liste de verificare care să vă ajute pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră.



Asistență, sfaturi și îndrumare

Dacă doriți mai multe informații sau aveți întrebări după ce ați citit această broșură, puteți contacta echipa locală Healthy Family sau rețeaua Family Hub. Pentru informații de contact, vă rugăm să consultați paginile 16 și 17.

Echipa Healthy Family și rețeaua Family Hub sunt formate din profesioniști cu experiență în:

- Dezvoltarea copiilor
- Asistență prenatală
- Sfaturi privind alimentația sugarilor
- Sprijin familial
- Dezvoltarea vorbirii și a limbajului



[Aflați mai multe
detalii despre
oferta locală SEND](#)

În cazul în care copilul dumneavoastră are nevoi suplimentare, este posibil să aveți nevoie de mai multă asistență și de informații suplimentare. Vă rugăm să contactați echipa Healthy Family pentru recomandări, detaliile sunt disponibile la sfârșitul acestei broșuri.





Perioada prenatală

Acum este un moment foarte important pentru a vă cunoaște bebelușul – dacă începeți să îi înțelegeți semnalele încă din timpul sarcinii, acest lucru vă va ajuta să răspundeți la nevoile acestuia după naștere. Astfel, bebelușul se va simți în siguranță, iar acest lucru favorizează dezvoltarea creierului.

Începeți să vă gândiți la modul în care vă veți hrăni bebelușul, acordându-vă puțin timp pentru a înțelege ce implică diferitele metode și care vi s-ar potrivi. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare despre opțiunile de hrănire, moașa dumneavoastră, asistenta medicală comunitară sau rețeaua Family Hub vă pot oferi asistență.

Alăptarea oferă numeroase beneficii pentru sănătate, inclusiv reducerea riscului de infecții gastrointestinale, infecții ale urechilor și ale căilor respiratorii, precum și a complicațiilor legate de creșterea excesivă în greutate la copii, dar și reducerea riscului de cancer mamar și ovarian și de osteoporoză la mamă.

Laptele matern este unic pentru fiecare bebelușul, conținând substanțe vii care oferă protecție imediată împotriva infecțiilor și ajută la absorbția mai ușoară a altor nutrienți. Bebelușii au stomacuri mici și trebuie hrăniți des.

Înscrieți-vă pentru un card Healthy Start, dacă îndepliniți condițiile, pentru a beneficia de ajutor pentru cumpărarea de fructe, legume și lapte. Puteți obține acest card începând cu săptămâna a 10-a de sarcină.



Obțineți
ajutor pentru
cumpărarea de
alimente și lapte
(Healthy Start)
NHSBSA



Sfaturi utile pentru perioada prenatală

- Informați-vă în legătură cu cursurile prenatale locale și cu sprijinul oferit în cadrul rețelei locale Family Hub, al spitalului și al echipei Healthy Family
- Vorbiți-i sau cântați-i bebelușului dumneavoastră – va începe să vă recunoască vocea
- Mângâiați-vă burtica și fiți atentă la mișcările bebelușului
- Gândiți-vă la cum crește bebelușul dumneavoastră, în ce stadiu se află acum, cum ar putea arăta
- Dați-i un nume bebelușului dumneavoastră – poate fi o poreclă, cum ar fi Bombonică, sau poate fi numele pe care l-ați ales pentru momentul nașterii
- Pregătiți-vă pentru sosirea bebelușului, asigurându-vă că aveți echipamentul necesar. Implicați-i și pe partener și pe frați și surori! Aceștia trebuie să simtă că fac parte din această familie în creștere
- Aflați cât mai multe informații despre hrănirea bebelușului. Puteți discuta cu echipa Healthy Family sau cu personalul Family Hub
- Cine știe mai bine la ce să se aștepte în primele zile decât o mamă care trece prin aceeași experiență? De ce nu participați la un grup de alăptare BABES (Baby and Breastfeeding Encouragement Support) pentru a discuta cu alte mame despre experiențele acestora?



Obțineți sprijin
BABES

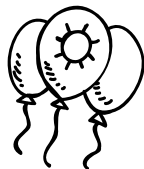


Primele săptămâni alături de bebelușul dumneavoastră

- Copiii simt o nevoie puternică de a fi aproape de părinții lor. O mulțime de îmbrățișări, dragoste și alinare vă vor ajuta pe dumneavoastră și pe bebelușul dumneavoastră să vă simțiți fericiți și sănătoși
- Când vă țineți bebelușul în brațe, îi zâmbiți și îi vorbiți, se eliberează „oxitocina”, care este „hormonul iubirii” și care vă permite amândurora să vă simțiți fericiți și în siguranță (și favorizează dezvoltarea creierului bebelușului)
- Petrecerea timpului ținându-vă bebelușul aproape, privindu-l în ochi, vorbindu-i și având contact piele pe piele vă va ajuta să vă simțiți apropiați unul de celălalt
- Acordați-vă timp să vă adaptați la rolul de părinte. Încercați să nu vă îngrijorați, vă veți acomoda curând cu noile rutine pe care le aduce nașterea unui bebeluș
- Este normal să vă simțiți copleșită emoțional în primele săptămâni și luni după naștere. Nu vă fie teamă să cereți ajutor dacă vă simțiți copleșită. [Parentline – un serviciu confidențial de mesaje text destinat părinților și îngrijitorilor | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust](#)

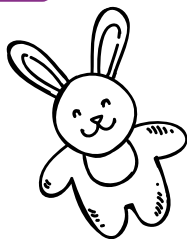


Parentline



[Aflați mai multe detalii despre oferta locală SEND](#)

În cazul în care copilul dumneavoastră are nevoi suplimentare, este posibil să aveți nevoie de mai multă asistență și de informații suplimentare. Vă rugăm să contactați echipa Healthy Family pentru recomandări, detaliile sunt disponibile la sfârșitul acestei broșuri.



Sfaturi utile pentru primele săptămâni

Primele săptămâni, ajutor și sprijin:

- Faceți clic pe link pentru a [înregistra nașterea bebelușului dumneavoastră](#)
- Înscrieți-vă bebelușul la un medic de familie (pentru controlul de la 6 săptămâni și pentru vaccinările viitoare)
- Echipa locală Healthy Family vă stă la dispoziție pentru ajutor și sfaturi – consultați pagina 16 pentru detalii privind modul de contactare a echipei locale
- Completați și consultați fișa medicală (Red Book) a copilului dumneavoastră
- Vizitați rețeaua locală Family Hub – consultați pagina 17 pentru detalii privind modul de contactare a echipei locale
- Folosiți facilitățile de cântărire unde puteți cântări bebelușul – disponibile în diverse locații din zona dumneavoastră
- Dacă aveți vreo îngrijorare legată de sănătatea dumneavoastră sau a bebelușului dumneavoastră, adresați-vă întotdeauna unui medic
- În cazul în care copilul dumneavoastră are nevoi suplimentare, discutați cu un profesionist din domeniul sănătății care v-ar putea ajuta cu adaptările necesare



[Înregistrați
nașterea
copilului
dumneavoastră](#)



Până la vârsta de 6 luni, copilul dumneavoastră ar putea:

- Să-și formeze o rutină bună de hrănire
- Să reacționeze la expresia feței și la vocea dumneavoastră
- Să înceapă să se miște rostogolindu-se și zvârcolindu-se
- Să întindă mâinile, să apuce și să-și concentreze atenția asupra persoanelor și obiectelor
- Să scoată sunete pe care veți începe să le înțelegeți
- Să se bucure de îmbrățișări care îi conferă un sentiment de siguranță și protecție

Nu uitați, copiii se dezvoltă în ritmul și felul propriu.



Sfaturi
utile

Sfaturi utile pentru vârsta de 0-6 luni

- Asigurați-vă că momentele de hrănire sunt relaxate și bucurați-vă de această experiență
- Bebelușilor le plac fețele. Țineți bebelușul aproape și vorbiți-i, cântați-i și zâmbiți-i
- Oferiți-i bebelușului în mod regulat ocazia să dea din piciorușe și să se întindă liber pe burtică și pe spate, sub supraveghere atentă
- Nu uitați că bebelușii trebuie așezați întotdeauna pe spate atunci când dorm la prânz sau noaptea
[Informații pentru un somn mai sigur | The Lullaby Trust](#)
- Încurajați bebelușii să exploreze spațiul din jurul lor, așezând obiecte interesante lângă aceștia
- Vorbiți cu bebelușul, imitând sunetele și gânguritul pe care le scoate
- Îmbrățișați-l și lăsați-l să vă vadă fața și să vă audă vocea atunci când este morocănos, obosit sau îi este foame
- Căutați pachetul gratuit Bookstart oferit de echipa Healthy Family sau de la bibliotecă
- Creați ritualuri fără ecrane – mesele, baia și ora de culcare sunt toate momente de aur pentru a crea o legătură. Încercați să le transformați în momente fără telefon pentru toată lumea
[Recomandări privind timpul petrecut în fața ecranului de către bebeluși și copii mici – Best Start in Life](#)



[Informații pentru un somn mai sigur The Lullaby Trust](#)



[Recomandări privind timpul petrecut în fața ecranului de către bebeluși și copii mici – Best Start in Life](#)



Punct de verificare:

- Mergeți cu copilul dumneavoastră la medicul stomatolog când îi apar primii dinți de lapte. Astfel, se va familiariza cu mediul și va face cunoștință cu medicul stomatolog. Medicul stomatolog vă poate oferi sfaturi despre cum să preveniți apariția cariilor și să identificați eventualele probleme de sănătate orală într-un stadiu incipient
[Găsiți un medic stomatolog](#)
- Începeți să periați dinții bebelușului imediat ce îi apare primul dinte de lapte (de obicei în jurul vârstei de 6 luni, dar poate fi mai devreme sau mai târziu)
- Periați dinții bebelușului de două ori pe zi, timp de aproximativ 2 minute, cu o cantitate foarte mică de pastă de dinți cu fluor (nu este nevoie să clătiți după periaj) [Ghidul de spălare a dinților pentru copii – Starting Reception](#)
- Contactați rețeaua locală Family Hub; aceasta deține multe informații despre grupuri și activități la care puteți participa
- La 6 luni veți începe să vă înțărcați bebelușul; echipa Healthy Family și rețeaua Family Hub vă pot ajuta
- Acum trebuie efectuate mai multe vaccinări –
[Vaccinări | Nottinghamshire County Council](#)

Dacă intenționați să vă întoarceți la muncă sau la studii, asigurați-vă că vă acordați suficient timp pentru a alege o instituție de îngrijire a copilului care să se potrivească atât bebelușului, cât și dumneavoastră. Nu uitați că, dacă lucrați, puteți solicita finanțare guvernamentală pentru costurile de îngrijire a bebelușului începând cu semestrul următor după ce acesta împlinește 9 luni. Consultați: [Your Notts Directory | Îngrijirea copiilor și educația timpurie](#) pentru informații despre tipurile de servicii de îngrijire a copiilor, finanțarea disponibilă și furnizorii locali de servicii de îngrijire a copiilor.



[Găsiți un medic stomatolog](#)



[Ghidul de spălare a dinților pentru copii](#)



[Vaccinări Nottinghamshire County Council](#)



[Your Notts Directory Îngrijirea copiilor și educația timpurie](#)

Până la vârsta de 12 luni, copilul dumneavoastră ar putea:

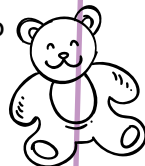
- Să fie înțărcat și să aibă o alimentație variată
- Să-i apară primii dinți
- Să folosească câteva cuvinte izolate, să scoată multe sunete de gângurit și să facă unele gesturi
- Să se ridice ținându-se de mobilier/să stea așezat fără ajutor și ar putea să înceapă să facă câțiva pași cu sprijin
- Să devină mai mobil: să se târască sau să se deplaseze pe fund
- Să se bucure de experiențe senzoriale
- Să țină în mână obiecte precum un creion colorat, o lingură etc.
- Să se bucure de îmbrățișările dumneavoastră, să vă mângâie fața și să vă zâmbească
- Să se simtă trist când plecați, însă îmbrățișările cu un alt adult cunoscut îl vor ajuta

Puteți discuta despre orice nelămuriri pe care le aveți cu echipa Healthy Family în cadrul evaluării de la 8-12 luni.



Sfaturi utile pentru vârsta de 12 luni

- Folosiți sfaturile disponibile privind diversificarea alimentației și oferiți-i copilului o dietă variată Vizitați [Diversificarea alimentației – Best Start in Life – NHS](#)
- Echipa Healthy Family vă va invita la o evaluare la vârsta de 8-12 luni
- Acum trebuie efectuate mai multe vaccinări [Vaccinările NHS și când trebuie efectuate – NHS](#)
- Înscrieți-vă la un medic stomatolog pentru o programare
- Cântați cântece și rime pentru copii, mai ales însoțite de mișcări
- Participați la grupurile din comunitate sau din rețeaua Family Hub
- Dacă bebelușul dumneavoastră folosește o suzetă, oferiți-i-o doar la ora de somn
- Folosiți porți de siguranță pentru scări, dispozitive de blocare și încuietori pentru a preveni accidentele
- Puneți la dispoziția bebelușului o varietate de obiecte de uz cotidian pe care să le exploreze
- Oferiți-i multe îmbrățișări și petreceți momente speciale „doar noi doi”
- Înscrieți-vă pentru un card Healthy Start, dacă îndepliniți condițiile, pentru a beneficia de ajutor pentru cumpărarea de fructe, legume și lapte pentru copilul dumneavoastră până la împlinirea vârstei de 4 ani
- [Veți alăpta după revenirea la serviciu?](#)



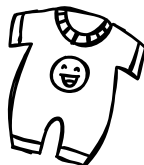
[Întărcarea – Best Start in Life – NHS](#)



[Vaccinările NHS](#)



[Your Notts Directory Alăptarea](#)



Până la vârsta de 18 luni, copilul dumneavoastră ar putea:

- Să arate cu degetul spre obiecte pentru a cere ceva
- Să se joace cu o jucărie la alegere pentru o perioadă scurtă de timp
- Să fie precaut în prezența persoanelor necunoscute
- Să înceapă să înțeleagă „da”, „nu” și anumite limite
- Să înțeleagă cuvinte izolate, să imite cuvinte și sunete
- Să fie capabil să ridice obiecte mici prinzându-le cu degetele



Culture,
Learning,
Libraries

Aflați mai multe despre biblioteca locală Inspire la:

[Inspire, Culture, Learning, Libraries](#)



**Sfaturi
utile**

Sfaturi utile pentru vârsta de 18 luni

- Participați la sesiunile de joacă, dacă puteți, pentru a-i oferi copilului mai multe experiențe de învățare și ocazii de a socializa și de a se juca cu alți copii
- Stabiliți rutine și limite clare
- Repetați și extindeți cuvintele simple, de exemplu „cană mare” sau „două șosete”
- Răsfoiți împreună cărțile
- Oferiți-i multe ocazii de a desena și de a face mâzgălituri, de exemplu folosind cretă, creioane colorate, markere, creioane cerate, vopsea pentru degete, pensule etc.

**Dacă aveți vreo îngrijorare, vă rugăm să contactați
Echipa Healthy Family (vă rugăm să consultați pagina 16.)**



Până la vârsta de 24 de luni, copilul dumneavoastră ar putea:



- Să exploreze jucării și medii noi, menținând în același timp un contact regulat cu un adult cunoscut
- Să urce scările când un adult îl ține de mână și să coboare cu spatele, pas cu pas
- Să înceapă să alăture 2 cuvinte împreună, să imite expresii familiare și să folosească multe cuvinte de uz cotidian care sunt importante pentru acesta
- Uneori să se supere când vrea să facă lucrurile singur sau când i se cere să împartă o jucărie preferată
- Să vă spună când are nevoie la oliță sau la toaletă (sau când scutecul sau chiloțelii sunt uzi sau murdari)
[Ghidul pentru învățarea folosirii oliței – Starting Reception](#)
- Să încerce alimente și texturi diferite și să țină o cană cu ambele mâini
- Dacă micuțul dumneavoastră încă mai folosește suzeta, acum este un moment potrivit să renunțe la aceasta



[Ghidul pentru
învățarea
folosirii oliței](#)

Începând de la vârsta de 2 ani, unii copii pot beneficia de până la 15 sau 30 de ore de îngrijire finanțată până la începerea școlii (se aplică criteriile de eligibilitate). Consultați: [Locuri finanțate în centrele de îngrijire a copiilor cu vârsta de 2 ani pentru familiile care beneficiază de anumite forme suplimentare de sprijin financiar](#)

Dacă lucrați, asigurați-vă că beneficiați de finanțarea cuvenită și luați în considerare, de asemenea, un cont de îngrijire a copiilor scutit de impozit.

Consultați:

[Your Notts Directory Ajutor pentru acoperirea costurilor de îngrijire a copiilor.](#)



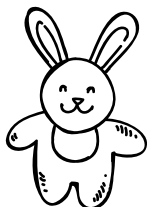
[Locuri
finanțate
în centrele
de îngrijire
a copiilor cu
vârsta de 2 ani](#)



[Your Notts
Directory
Ajutor pentru
acoperirea
costurilor
de îngrijire
a copiilor.](#)

Sfaturi utile pentru vârsta de 24 de luni

- Oferiți-i copilului dumneavoastră ocazia de a alerga și de a se cățăra, cum ar fi jucării moi sau perne
- Discutați despre diferite sunete din exterior, cum ar fi avioanele, păsările, mașinile și camioanele
- Arătați-le și oferiți-le opțiuni în privința mâncării, de exemplu: „Vrei un iaurt sau o banană?”
- Jucați-vă jocuri de rol cu copilul dumneavoastră; de exemplu, lăsați-l să vă ajute să împărțiți fructe sau sandvișuri imaginare
- Recunoașteți sentimentele copilului spunându-i „Văd că ești supărat/trist”; și ajutați-l să recunoască și să gestioneze aceste sentimente
- Stabiliți rutine pentru învățarea folosirii oliței, oferiți opțiuni între chiloței, oliță sau toaletă și sărbătoriți succesul (nu vă faceți griji în legătură cu accidente la toaletă, se vor întâmpla)
- Ajutați-vă copilul să se spele singur pe dinți
- Citiți povești și cântați cântece împreună cu copilul dumneavoastră
- Lăsați-l să se descurce singur, să încerce alimente noi și să încerce să-și toarne o băutură cu ajutor



Toți copiii se dezvoltă și progresează în ritmuri diferite. Sărbătoriți împreună cu copilul toate realizările acestuia, oricât de mici ar fi acestea.

**Dacă aveți vreo îngrijorare, vă rugăm să contactați
Echipa Healthy Family (vă rugăm să consultați pagina 16.)**

Datele de contact ale echipelor Healthy Family

Datele de contact ale echipei Healthy Family

Advice Line
0300 123 5436



ChatHealth

DOAR TEXT 07507 329952
(11-19 ANI)



Parentline

DOAR TEXT 07520 619919



Health for U5s

WWW.HEALTHFORUNDER5S.CO.UK



**Oferta Best
Start Plus**

APELAȚI 01623 484829



Health for Kids

WWW.HEALTHFORKIDS.CO.UK



Health for Teens

WWW.HEALTHFORTEENS.CO.UK



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



Datele de contact ale rețelelor Family Hub

Ashfield Family Hub Network

E-mail: FHAshfield@nottsc.gov.uk

Hucknall Family Hub

Tel.: 0115 9773748

Ashfield North Family Hub (Sutton)

Tel.: 0115 9773741

Kirkby Family Hub

Tel.: 0115 9773746

Bassetlaw Family Hub Network

E-mail: FHBassetlaw@nottsc.gov.uk

Retford Family Hub

Tel.: 0115 9773754

Worksop Family Hub (Manton)

Tel.: 0115 9773758

Bassetlaw Rural Family Hub (Langold)

Tel.: 0115 9773759

Broxtowe Family Hub Network

E-mail: FHBroxtowe@nottsc.gov.uk

Broxtowe North Family Hub (Eastwood)

Tel.: 0115 9773742

Broxtowe South Family Hub (Chilwell)

Tel.: 0115 9773743

Gedling Family Hub Network

E-mail: FHGedling@nottsc.gov.uk

Gedling North Family Hub

(Arnbrook) Tel.: 0115 9773752

Gedling South Family Hub (Netherfield)

Tel.: 0115 9773751

Mansfield Family Hub Network

E-mail: FHMansfield@nottsc.gov.uk

Mansfield South/East Family Hub (Ravensdale)

Tel.: 0115 9773740

Mansfield North Family Hub (Mansfield Woodhouse)

Tel.: 0115 9773765

Mansfield West Family Hub (Ladybrook)

Tel.: 0115 9773763

Newark & Sherwood Rețeaua Family Hub

E-mail: FHNewarkSherwood@nottsc.gov.uk

Newark Family Hub (Hawtonville)

Tel.: 0115 9773745

Sherwood Family Hub

Tel.: 0115 9773744

Ollerton & Boughton Family Hub

Tel.: 0115 9773747

Rushcliffe Family Hub Network

E-mail: FHRushcliffe@nottsc.gov.uk

Rushcliffe Family Hub (Bingham)

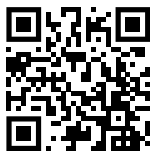
Tel.: 0115 9773749

Participați la grupurile din comunitate/rețelele Family Hub din zona dumneavoastră. Pentru informații despre grupuri, consultați rețeaua Family Hub din Nottinghamshire [Rețeaua Family Hub din Nottinghamshire](#)



Nottinghamshire
Family Hub

Site-uri web utile



[Sfaturi medicale
Best Start
in Life – NHS](#)



[Your Notts
Directory](#)



[Health for
Under 5s](#)



[Language
for Life](#)



[Începeți să
comunicați
împreună](#)



[Reteaua
Family Hub din
Nottinghamshire](#)



[Echipele Healthy
Family din
Nottinghamshire](#)



[Pagina
principală –
Starting
Reception](#)



[Nottinghamshire
Families
Information
Service](#)

[Nottinghamshire Families Information Service](#) oferă o mulțime de informații pentru părinți, inclusiv sprijin în găsirea serviciilor de îngrijire a copiilor și idei de activități pe care le puteți face împreună cu copilul dumneavoastră pentru a le stimula jocurile și învățarea. Îl puteți găsi și pe Facebook, căutând: Nottinghamshire Families Information Service.

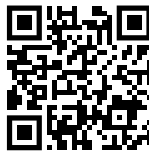


[Aflați mai multe
detalii despre
oferta locală
SEND](#)

Mai multe detalii privind oferta locală SEND sunt disponibile pe [site-ul web Your Notts Directory](#).



[Pagina
principală –
Ask Us
Nottinghamshire](#)



[CBeebies
Parenting](#)





Family Hub Network Facebook

Gedling –

[FamilyHubNetworkGedling/](#)

Rushcliffe –

[FamilyHubNetworkRushcliffe/](#)

Broxtowe –

[FamilyHubNetworkBroxtowe/](#)

Newark and Sherwood –

[FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/](#)

Bassetlaw –

[FamilyHubNetworkBassetlaw/](#)

Mansfield –

[FamilyHubNetworkMansfield/](#)

Ashfield –

[FamilyHubNetworkAshfield/](#)



[Nottinghamshire](#)

[Families Information
Service Instagram](#)



De asemenea,
puteți urmări echipa
Healthy Family pe
rețelele sociale
prin intermediul
următoarelor
canale:

Echipa Healthy
Family pe



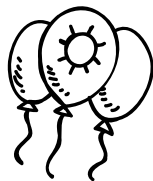
[Facebook](#)



[instagram](#)



[X](#)



Nottinghamshire Family Hub Network



Ajutăm familiile să beneficieze de asistența potrivită la momentul potrivit

În parteneriat cu



**Nottinghamshire
County Council**



Nottinghamshire Healthcare
NHS Foundation Trust