

# Nottinghamshire Najlepszy Start w Życiu

Przewodnik po lokalnych wsparciach i usługach

**2024-2025**



**...dając dzieciom najlepszy początek**

## Przydatne kontakty

### Szpital w Sherwood Forest:

Położnictwo (1) - Sherwood Forest Hospitals ▶

### Szpitaly Doncaster i Bassetlaw:

Położnictwo - Doncaster and Bassetlaw Teaching Hospitals ▶

### Szpital Uniwersytecki w Nottingham:

Tvoja ciąża i poród | NUH ▶

Tel: 0115 962 7956

### Zespoły Healthy Family

Zespoły Healthy Family ▶

### Linia doradcza Zespołu Healthy Family

Tel: 0300 123 5436

### Sieci Family Hub (także usługi Children's Centre)

Znajdź najbliższą usługę Family Hub / Children's Centre ▶

Tel: 0300 500 8080

## Wstęp

Pierwsze 1001 dni życia Twojego dziecka, od momentu, gdy dowiesz się, że jesteś w ciąży, aż do drugiego roku życia maluszka, to czas, w którym rozwój mózgu i jego wzrost przebiegają najszybciej. Odpowiedni start ma ogromny wpływ na jego przyszłość.

Rodziny z całego Nottinghamshire powiedziały nam, że chcą uzyskać informacje na temat wsparcia, które jest dla nich dostępne w tym ekscytującym, ale czasem budzącym niepokój okresie. „Najlepszy Start w Życiu – oferta Hrabstwa Nottinghamshire” zawiera informacje o usługach i dostępnym wsparciu na tym etapie. Mamy nadzieję, że okaże się ona przydatna dla Twojej rodziny.

Przeglądając niniejszą broszurę, możesz skorzystać z linków do wielu innych porad dotyczących kluczowych zagadnień. Więcej informacji znajdziesz również na stronie:

**[Nottshelpyourself | Serwis informacyjny dla rodzin](#)** ▶



W przypadku osób, które ją otrzymały, ale mieszkają w mieście Nottingham, lokalną ofertę można znaleźć tutaj: **[Start w Życiu | Wczesne Wsparcie w Nottingham](#)** ▶

# Ciąża



**Tatusiowie i partnerzy**



**Jak zarejestrować ciążę**



**Zdrowy Start**



**Badania prenatalne i przesiewowe**



**Dbanie o zdrowie**



**Szczepienia w okresie ciąży**



**Budowanie więzi z maluszkiem**



**Darmowe recepty w ramach NHS i opieka dentyścyczna**



**Sieci Family Hub/ Usługi Children Centre**



**Uczucia w czasie ciąży**



**Zajęcia prenatalne**



**Prenatalne wizyty w ramach programu Zdrowe Rodzinę**



**Dbanie o bezpieczeństwo dziecka**



**Karmienie piersią i zywienie niemowląt**



**Opieka nad niemowlęciem**



Wiele dostępnych usług i wsparcia można uzyskać w zależności od potrzeb, nie są one uporządkowane według priorytetu ani terminu.

**...dając dzieciom najlepszy początek**

# Ciąża

1

## Tatusiowie i partnerzy

Aby uzyskać pomoc i porady dotyczące wspierania partnerki w ciąży, przygotowania do porodu oraz dbania o siebie, odwiedź:

**Tatusiowie i partnerzy | Tommy's (tommys.org)** ▶

**DadPad** ▶ Zawiera również najlepsze wskazówki dotyczące tego, jak ojcowie mogą wspierać swoje partnerki w karmieniu piersią po porodzie, jak trzymać noworodka, co zrobić, gdy dziecko nie przestaje płakać, i wiele więcej. Aplikację można pobrać za darmo.

**Nottshelpyourself | Dads** ▶

2

## Jak zarejestrować ciążę

Skontaktuj się ze swoją przychodnią lekarską lub położną jak najszybciej po tym, jak dowiesz się, że jesteś w ciąży. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź sekcję przydatnych kontaktów.

Twoja pierwsza wizyta „rejestracyjna” u położnej powinna odbyć się przed 10 tygodniem ciąży, a następnie będą się odbywać kolejne wizyty.

**Twoje wizyty prenatalne** ▶

3

## Program Zdrowy Start (Healthy Start)

Najlepiej zacząć przyjmować kwas foliowy już podczas starań o dziecko lub od razu po potwierdzeniu ciąży, aby zmniejszyć ryzyko wad wrodzonych. W Nottingham i Nottinghamshire każda przyszła mama powinna otrzymać bezpłatne witaminy, które zapewni jej położna.

Jeśli jesteś w ciąży powyżej 10 tygodnia lub masz dziecko poniżej 4 roku życia, możesz kwalifikować się do otrzymania wsparcia w zakupie zdrowej żywności i mleka.

**Otrzymaj pomoc w zakupie żywności i mleka** ▶



4

## Badania prenatalne i przesiewowe

Twoja położna zaproponuje Ci różne badania i testy przesiewowe w trakcie ciąży, aby wykluczyć wszelkie schorzenia, które mogłyby wpłynąć na Ciebie lub Twoje dziecko, oraz aby zapewnić Ci odpowiednie leczenie w odpowiednim czasie.

**Badania i kontrole prenatalne** ▶

**Testy przesiewowe dla Ciebie i Twojego dziecka** ▶

5

## Dbanie o zdrowie

Dbając o siebie, wspierasz prawidłowy przebieg ciąży i zmniejszasz ryzyko komplikacji zdrowotnych.

**Ciąża - Start for Life** ▶ Zapisz się na cotygodniowe e-maile Start4Life, aby otrzymywać porady ekspertów, filmy i wskazówki dotyczące ciąży i rodzicielstwa. Po więcej informacji na temat zdrowia miednicy w czasie ciąży i po porodzie:

**Fizjoterapia miednicy, położnicza i ginekologiczna (POGP)** ▶

Dostępne są różne lokalne usługi, które mogą Cię wesprzeć, jeśli zajdzie taka potrzeba:

**Używanie alkoholu i narkotyków**

Twoja położna może skierować Cię do usługi za Twoją zgodą. Usługa Change Grow Live: **Nottinghamshire | Change Grow Live** ▶

Tel: 0115 896 0798

**Palenie papierosów**

Twoja położna może skierować Cię do lokalnej usługi. Możesz również uzyskać wsparcie poprzez usługę Your Health Notts.

**Rzuć palenie - Your Health Nottinghamshire** ▶

Tel: 0115 772 2515 lub dzwoniąc na linię doradczą NHS dotyczącą rzucania palenia w ciąży. Tel: 0300 123 1044

**Zdrowa dieta i styl życia**

YUsługa Your Health Notts: **Zespół Healthy Family - Twoje Zdrowie w**

**Nottinghamshire** ▶ Wspieranie rodzin w podejmowaniu zdrowych wyborów żywieniowych i wprowadzaniu pozytywnych zmian w stylu życia.

Tel: 0115 772 2515

6

## Szczepienia w okresie ciąży

Każda osoba w ciąży ma prawo do bezpłatnych szczepionek przeciwko grypie, Covid-19, krztuścowi (kokluszowi) oraz RSV (syncytialnemu wirusowi oddechowemu), aby chronić przed nimi siebie i swoje dziecko.

**Szczepienia w okresie ciąży** ▶

Aby uzyskać informacje na ten temat, skontaktuj się z przychodnią lub zapytaj swoją położną.



## Budowanie więzi z maluszkiem

Nigdy nie jest za wcześnie, aby rozmawiać, śpiewać i głośkać swój brzusek. Od około 16 tygodnia Twoje dziecko może słyszeć i czuć Twój głos. Rozmowa z nim wspomaga rozwój jego mózgu i pomaga w budowaniu **Nottshelpyourself | Zacznijmy rozmawiać razem: Przed narodzinami** ▶

W trakcie ciąży możesz skorzystać z zajęć organizowanych w lokalnym Family Hub (znanym także jako Centrum Dziecięce), takich jak Antenatal Peep oraz Antenatal BABES (Baby and Breastfeeding Encouragement and Support), które pomagają rodzicom w budowaniu więzi z dzieckiem oraz wspierają proces przywiązania i relacji z maluchem.



## Darmowe recepty w ramach NHS i opieka dentystyczna

Kobiety w ciąży oraz te, które urodziły w ciągu ostatnich 12 miesięcy, mają prawo do bezpłatnego leczenia stomatologicznego i recept w ramach NHS. Skontaktuj się z pracownikiem służby zdrowia, aby uzyskać więcej informacji.

**Znajdź dentystę - NHS** ▶

**Jak ubiegać się o bezpłatne recepty NHS** ▶



## Sieci Family Hub/Usługi Children Centre

Podczas ciąży zarówno Ty, jak i Twój partner możecie być zainteresowani sesjami w lokalnym Centrum Rodzinnym (Family Hub) (znanym również jako Children's Centres). Family Hub oferuje wiele grup i zajęć dla rodzin oczekujących dziecka oraz tych, które mają małe dzieci.

**Znajdź najbliższy zespół Family Hub/Children's Centre** ▶

Tel: 0300 500 8080



## Uczucia w czasie ciąży

Oczekiwanie na nowe dziecko może być wspaniałym czasem, ale również pełnym wyzwań. Jest to zupełnie normalne, że osoby w ciąży oraz nowi rodzice mogą czuć się przytłoczeni i doświadczać lęku, niepokoju, depresji, stresu oraz dezorientacji.

Jeśli zacznie to wpływać na Twoje codzienne życie, powinnaś porozmawiać ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.

**Nottshelpyourself | Zdrowie psychiczne przed i po narodzinach dziecka** ▶

**Usługi wsparcia zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym | Opieka zdrowotna w Nottinghamshire NHS Foundation Trust** ▶



## Zajęcia prenatalne

Może okazać się pomocne uczestnictwo w lokalnych kursach edukacyjnych przedporodowych, które pomogą Ci przygotować się do porodu i życia po nim. Twoja położna przekaże Ci więcej informacji na temat bezpłatnych zajęć organizowanych przez szpital.

Gdy osiągniesz 28 tydzień ciąży, możesz dołączyć do grup przedporodowych organizowanych przez Family Hub/Children's Centre

**Znajdź najbliższy zespół Family Hub/Children's Centre** ▶



## Kontakt z zespołem Healthy Family przed porodem

Wizyta przedporodowa jest oferowana wszystkim przyszłym rodzicom przez usługę pielęgniarki środowiskowej. Odbywa się ona od 28 tygodnia ciąży aż do porodu. Spotkanie to może odbywać się w domu rodziny, w placówce opieki zdrowotnej lub telefonicznie, i ma na celu wsparcie Ciebie oraz troskę o Twoje potrzeby zdrowotne aż do narodzin dziecka.

**Wizyta przedporodowa Zespołu Healthy Family** ▶

**Zespoły Healthy Family** ▶

Linia doradcza zespołu Healthy Family Tel: 0300 123 5436





## Dbanie o bezpieczeństwo dziecka

Dostępnych jest wiele produktów dla niemowląt, ale niestety nie wszystkie z tych, które są wprowadzane na rynek i sprzedawane, są bezpieczne. Poniższe informacje mogą być przydatne:

[Porady dotyczące bezpieczeństwa dzieci | Child Accident Prevention Trust](#) ▶

[The-Lullaby-Trust-Product-Guide-Web.pdf](#) ▶

Istnieje szereg kroków, które można podjąć, aby upewnić się, że dziecko śpi tak bezpiecznie, jak to możliwe i zmniejszyć ryzyko zespołu nagłego zgonu niemowląt (SIDS), który jest powszechnie znany jako śmierć łóżeczkowa: [Nottshelpyourself | Sen](#) ▶

Zanim Twoje dziecko przyjdzie na świat i kupisz fotelik samochodowy, poświęć trochę czasu, aby zapoznać się z przepisami prawa i zaleceniami:

[Bezpieczeństwo dzieci w samochodzie - Foteliki, Podstawki, Prawo i Zalecenia](#) ▶



## Karmienie piersią i żywienie niemowląt

Karmienie piersią poprawia zdrowie zarówno dziecka, jak i mamy, ale nie zawsze jest łatwe. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, możesz uzyskać lokalne wsparcie od położnej, zespołu Healthy Family oraz grup BABES w Centrach Rodzinnych (Family Hubs) (także Children's Centres), które dostarczają informacji na temat karmienia piersią i wyborów żywieniowych.

[Nottshelpyourself | Karmienie piersią](#) ▶

Możesz również znaleźć informacje na temat karmienia mlekiem modyfikowanym dostosowanego do potrzeb dziecka: [Nottshelpyourself | Karmienie niemowląt i odstawianie od piersi](#) ▶



## Opieka nad niemowlęciem

Baby Basics zawiera praktyczne porady na temat wszystkiego, od zmiany pierwszej pieluski po radzenie sobie z brakiem snu. Pamiętaj, że Twój Zespół Healthy Family może udzielić Ci pomocy i wsparcia:

[Baby basics - Start for Life](#) ▶

Family Hubs (także Children's Centers) oferują również szeroki zakres wsparcia. [Znajdź najbliższy zespół usług Children's Centre | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ▶

Więcej lokalnych informacji i wsparcia na temat opieki nad dzieckiem można znaleźć tutaj: [Niemowlę | Zdrowie dla dzieci poniżej 5 roku życia](#) ▶

[Nottshelpyourself | 0-4 lat: Część oferty Najlepsy Start w Życiu](#) ▶



# Od narodzin do 2 lat



**1**  
Karmienie  
piersią i żywienie  
niemowląt



**2**  
Bezpieczny sen od  
pierwszego dnia



**3**  
Więź z  
dzieckiem



**4**  
Bilans po  
narodzinach przez  
Zespół Healthy  
Family



**5**  
Rejestracja  
narodzin



**6**  
Zdrowy  
Start



**7**  
Witaminę



**16**  
Wprowadzanie  
pokarmów stałych



**15**  
Biblioteki



**14**  
Zdrowie  
w pierwszych  
miesiącach



**13**  
Początek  
wspólnych  
rozmów



**12**  
Uczucia po  
porodzie



**11**  
Szczepienia



**10**  
Sieci Family  
Hub/Usługi  
Children  
Centre



**9**  
Badanie  
zdrowia u lekarza  
rodzinnego  
w wieku 6-8  
tygodni



**8**  
Bilans w wieku  
6-8 tygodni  
przez Zespół  
Healthy  
Family



**17**  
Pielęgnacja  
zębów  
dziecka



**18**  
Opieka nad  
dzieckiem i  
edukacja  
przedszkolna



**19**  
Bezpieczeństwo  
w domu

**20**  
Bilans zdrowia i rozwoju  
dziecka w 1 roku życia  
przez Zespół Healthy  
Family



**21**  
Program  
Bookstart



**22**  
Bilans zdrowia i rozwoju  
dziecka w wieku 2-2,5  
roku przez Zespół  
Healthy Family



**23**  
Specjalne potrzeby  
edukacyjne i  
niepełnosprawności  
(SEND)



**24**  
Nauka korzystania  
z toalety



Wiele dostępnych usług i wsparcia można uzyskać w zależności od potrzeb, nie są one uporzędkowane według priorytetu ani terminu.

**...dając dzieciom najlepszy początek**

# Od narodzin do 2 roku życia

1

## Karmienie piersią i żywienie niemowląt

Wsparcie w zakresie karmienia dziecka możesz uzyskać u swojej położnej oraz Zespołu Healthy Family. Skontaktuj się z lokalnym Family Hub (Children Centre), aby dowiedzieć się, jakie wsparcie w karmieniu piersią oferują.

**Nottshelpyourself | Karmienie piersią** ▶

Możesz również znaleźć informacje na temat karmienia mlekiem modyfikowanym dostosowanego do potrzeb dziecka: **Nottshelpyourself | Karmienie niemowląt i odstawianie od piersi** ▶



2

## Bezpieczny sen od pierwszego dnia

The Lullaby Trust oferuje wiele przydatnych informacji na temat bezpieczniejszego snu dla Twojego dziecka, w tym bezpiecznego spania z dzieckiem.

**Kluczowe porady dotyczące bezpiecznego snu** ▶

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub obawy dotyczące snu swojego dziecka, skontaktuj się ze swoją położną lub Zespołem Healthy Family, a oni Ci pomogą. Możesz także znaleźć informacje na stronie: **Zdrowie dzieci poniżej 5 roku życia** ▶

3

## Więź z dzieckiem

To wspaniałe, gdy oboje rodzice spędzają dużo czasu w kontakcie skóra do skóry w pierwszych tygodniach życia dziecka. Przytulanie, kotykanie, trzymanie blisko siebie i rozmowa sprawiają, że dziecko czuje się bezpieczne i spokojne. Dodatkowo, taki kontakt uwalnia hormon oksytocynę, który wspomaga rozwój i wzrost mózgu dziecka.

**Poznaj więcej o badaniach dotyczących przytulania** ▶

4

## Bilans po narodzinach przez Zespół Healthy Family

Wkrótce po wypisaniu ze szpitala spotkasz się ze swoją położną, zanim Twoja opieka zostanie przekazana do Zespołu Healthy Family. Najpóźniej do 14 dnia Twoje dziecko otrzymasz bilans po narodzinach przeprowadzony przez Zespół Healthy Family.

**Wideo o wizycie po narodzinach (Zespół Healthy Family)** ▶

5

## Rejestracja narodzin

Masz obowiązek zarejestrować narodziny dziecka w ciągu 42 dni od jego urodzenia.

**Zarejestruj narodziny | Rada hrabstwa Nottinghamshire** ▶

6

## Zdrowy start

Dowiedz się, czy przysługuje Ci pomoc w zakupie zdrowej żywności i mleka. **Uzyskać pomoc w zakupie żywności i mleka** ▶



7

## Witaminy

Zaleca się, aby niemowlęta karmione piersią przyjmowały witaminy od urodzenia. Niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym nie potrzebują witamin, dopóki nie będą piły mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie, ponieważ mleko modyfikowane je zawiera. Witaminy w ramach programu „Zdrowy Start” (Healthy Start) zawierają odpowiednią ilość i rodzaj witamin dla niemowląt i są produkowane przez NHS. Witaminy te są dostępne w wielu placówkach usług Children’s Centre/ Family Hub. Można je kupić po niskiej cenie lub otrzymać za darmo, jeśli uczestniczysz w programie „Zdrowy Start”.

**Znajdź najbliższy zespół Children’s Centre Service** ▶

**Tel: 0300 500 8080**



8

## Bilans w wieku 6-8 tygodni przez Zespół Healthy Family

Twoje dziecko przejdzie pełne badanie fizykalne, w tym obserwację noworodka, która pomoże zrozumieć, jak maluszek komunikuje się z Tobą i jak możesz reagować, aby wspierać wrażliwe rodzicielstwo. Będzie również czas na omówienie karmienia i rozwianie wszelkich wątpliwości, które możesz posiadać.

**Bilans po 6-8 tygodniach** ▶



9

## Badanie zdrowia u lekarza rodzinnego w wieku 6-8 tygodni

Twoje dziecko zostanie zaproszone na szczegółowe badanie lekarskie, które zazwyczaj przeprowadza lekarz rodzinny. Otrzymasz również zaproszenie na kontrolę po 6-8 tygodniach po porodzie, aby ocenić Twój powrót do zdrowia oraz ogólne samopoczucie.



10

## Familij Hubs/Children's Centres

Kiedy będziesz gotowa, aby wychodzić ze swoim dzieckiem, możesz być zainteresowana uczestnictwem w zajęciach organizowanych w Familij Hubs (znanych także jako Children's Centres). Zespoły Familij Hub posiadają wiedzę i doświadczenie w zakresie wsparcia rodzin, rozwijania umiejętności wychowawczych, promowania zdrowia i dobrego samopoczucia, rozwoju przedszkolnego, komunikacji i języka oraz wielu innych obszarów.

Skontaktuj się z najbliższym zespołem Familij Hub:

[Znajdź najbliższy Familij Hub](#)

Tel: 0300 500 8080

11

## Szczepienia

Pamiętaj, aby umówić wizytę na szczepienia dla swojego dziecka, aby zapewnić mu najlepszą ochronę. Szczepienia są oferowane wszystkim niemowlętom, w tym wcześniakom, w następujących terminach:

- 8 tygodni
- 12 tygodni
- 16 tygodni
- 12 miesięcy

[Szczepienia NHS i terminy ich podania](#)

12

## Uczucia po porodzie

Po narodzinach dziecka kobieta może odczuwać różne emocje z powodu zmian hormonalnych w organizmie. Posiadanie nowego dziecka może być wspaniałym okresem, ale także wiązać się z wieloma wyzwaniami. Nowi rodzice często czują się przytłoczeni i mogą doświadczać lęku, niepokoju, depresji, stresu i dezorientacji. Jeśli zacznie to wpływać na Twoje codzienne życie, powinnaś skontaktować się z Twoim Zespołem Healthy Family lub z lekarzem rodzinnym, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.

[Nottshelpyourself | Zdrowie psychiczne przed i po urodzeniu dziecka](#)

[Służba zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym | Służba zdrowia w Nottinghamshire NHS Foundation Trust](#)

Family Hubs (Children's Centres) zapewniają również grupy wsparcia, w tym grupy pomocy dla rodziców (Parent Help) i grupy dobrego samopoczucia emocjonalnego (Emotional Wellbeing groups - PHEW), które zapewniają bezpieczne środowisko do rozmowy i uzyskania wsparcia.

[Znajdź najbliższy Familij Hub](#)

13

## Początek wspólnych rozmów

Rodzice budują więź ze swoim dzieckiem na różne sposoby – patrząc na nie, przytulając, uśmiechając się, rozmawiając i śpiewając, co sprawia, że dziecko jest zainteresowane i zaangażowane. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić w domu i na zewnątrz, aby wspierać rozwój wczesnych umiejętności komunikacyjnych dziecka. [Początek wspólnych rozmów](#)

Family Hubs (Children's Centres) oferują wsparcie w zakresie mowy i języka, takie jak grupy „Małych Mówców” (Little Talkers) oraz „Baby Peep”.

[Znajdź najbliższy Familij Hub](#)

14

## Zdrowie w pierwszych miesiącach

Kiedy czujesz się zmęczona, aktywność fizyczna może wydawać się ostatnią rzeczą, którą chcesz zrobić, ale regularne ćwiczenia mogą Cię zrelaksować, utrzymać w formie i pomóc w regeneracji po porodzie.

[Utrzymywanie kondycji i zdrowia z dzieckiem](#)

Ograniczenie wpływu biernego palenia na Twoje dziecko zmniejszy różne zagrożenia dla zdrowia i szkodliwości, jakie może ono powodować ze względu na słabiej rozwinięte drogi oddechowe, płuca i układ odpornościowy.

[Wsparcie w rzuceniu palenia](#)

Tel: 0115 772 2515

15

## Biblioteki

Dzieci uwielbiają książki! Dotarcie do biblioteki jest bezpłatne, a wypożyczanie książek dla dzieci nie wiąże się z opłatami za przetrzymanie. Wiele bibliotek oferuje darmowe lub niedrogie zajęcia i spotkania dla niemowląt i małych dzieci, takie jak sesje „grzechotanie, rymowanie i turlanie” (rattle, rhyme and roll).

[inspireculture.org.uk](http://inspireculture.org.uk) ▶

Email: [ask@inspireculture.org.uk](mailto:ask@inspireculture.org.uk)

Tel: 01623 677 200



16

## Odstawienie od piersi

Wprowadzenie u dziecka pokarmów stałych, zwane również odstawieniem od piersi, rozpoczyna się, gdy dziecko ma około 6 miesięcy i wykazuje oznaki, że jest na to gotowe **Odstawianie od piersi - Start w Życiu** ▶

Skontaktuj się z najbliższym zespołem Family Hub (Children centre), aby dowiedzieć się o warsztatach dotyczących wsparcia w odstawianiu dziecka od piersi.  
Tel: 0300 500 8080

**Aby uzyskać informacje i porady dotyczące wykrywania alergii pokarmowych** ▶

Prawidłowe odżywianie: Pierwszy rok. Przewodnik po wprowadzaniu pokarmów stałych i prawidłowym odżywianiu do pierwszych urodzin dziecka:

**Niemowlęta i nowe mamy –**

**First Steps Nutrition Trust** ▶



17

## Pielęgnacja zębów dziecka

Zacznij myć zęby swojego dziecka, gdy tylko zaczną się pojawiać. Używaj szczoteczki do zębów dla niemowląt z minimalną ilością pasty do zębów z fluorem, przynajmniej dwa razy dziennie – tuż przed snem oraz w innym momencie, który pasuje do ich codziennej rutyny. **Pielęgnacja zębów dziecka** ▶

Opieka dentystyczna dla dzieci w ramach NHS jest bezpłatna, a dziecko powinno udać się do dentysty, gdy pojawią się pierwsze zęby mleczne. Nie wszyscy dentyści przyjmują nowych pacjentów NHS. Aby znaleźć dentystę, skorzystaj z wyszukiwarki usług NHS: **Znajdź dentystę - NHS (www.nhs.uk)** ▶

18

## Opieka nad dzieckiem i edukacja przedszkolna

Warto zacząć myśleć o opiece nad dzieckiem, ponieważ wczesna edukacja ma ogromny wpływ na jego rozwój. Odwiedź różne placówki, aby zdecydować, co będzie najlepsze dla Twojego malucha. Możesz także sprawdzić dostępne wsparcie finansowe na opiekę nad dziećmi już od 9 miesiąca życia. **Nottshelpyourself | Znajdź opiekę nad dzieckiem** ▶

lub zadzwoń na infolinię: **Tel: 0300 500 80 80**

19

## Bezpieczeństwo w domu

Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo i zacząć przygotowywać dom na moment, kiedy zacznie się poruszać.

**Bezpieczeństwo dziecka w domu – Przewodnik bezpieczeństwa GoodEgg** ▶

**Maluch | Zdrowie dzieci poniżej 5 roku życia** ▶

20

## Bilans zdrowia i rozwoju dziecka w 1 roku życia przez Zespół Healthy Family

Twoje dziecko zostanie poddane przeglądowi obejmującemu między innymi język i naukę, bezpieczeństwo, dietę i zachowanie.

**Bilans zdrowia i rozwoju 8-12 miesięcy** ▶

21

## Program Bookstart

Bookstart to ogólnokrajowy program, który rozdaje darmowe książki każdemu maluchowi, aby inspirować je do czytania i budować miłość do książek. Każde dziecko w Nottinghamshire powinno otrzymać zestaw książek przed ukończeniem 12. miesiąca życia.

Zapytaj swój Zespół Healthy Family, jeśli jeszcze go nie masz, lub odbierz go w lokalnej bibliotece Inspire.

**Pakiety Bookstart | Inspire - Kultura, nauka, biblioteki (inspireculture.org.uk)** ▶



22

## Bilans zdrowia i rozwoju dziecka w wieku 2-2,5 roku przez Zespół Healthy Family

Niniejszy bilans obejmie:

- ogólny rozwój, w tym ruch, mowa, umiejętności społeczne i zachowanie oraz słuch i wzrok
- wzrost, **zdrowe odżywianie** ▶ ; **aktywność fizyczna** ▶
- Radzenie sobie z zachowaniem i **zachęca nie do dobrych nawyków związanych ze snem** ▶
- **mycie zębów** ▶ oraz **wizyta u dentysty** ▶
- **Dbanie o bezpieczeństwo Twojego dziecka** ▶
- Szczepienia

Rozmowa wideo w ramach bilansu zdrowia dziecka w wieku dwóch lat ▶

23

## Specjalne potrzeby edukacyjne i niepełnosprawność (SEND)

Jeśli martwisz się o zdrowie i rozwój swojego dziecka, skontaktuj się ze swoim Zespołem Healthy Family lub lekarzem rodzinnym.

Lokalna oferta SEND w Nottinghamshire to przewodnik po usługach i wsparciu dla dzieci i młodzieży w wieku 0-25 lat ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnościami (SEND):

**Nottshelpyourself | Lokalna oferta SEND** ▶



24

## Nauka korzystania z toalety

Możesz zacząć oswajać dziecko z nocnikiem jako część codziennej rutyny, gdy ma około 18 miesięcy – 2 lata, aby stopniowo je przygotować. Najlepiej robić to spokojnie, w tempie dziecka, i zacząć, gdy pokaże oznaki gotowości.

**Nottshelpyourself | Nauka korzystania z toalety** ▶

Skontaktuj się z najbliższym **Zespołem FamilyHub** ▶

(Children's Centre) aby dowiedzieć się o warsztatach dotyczących toalety.

Tel: 0300 500 8080



# Informacje dodatkowe

## Utrata dziecka

Niestety, niektóre dzieci odchodzą w czasie ciąży, porodu lub krótko po narodzinach. To bolesne i trudne doświadczenie dla rodzin. Aby uzyskać wsparcie i informacje o dostępnych usługach, skontaktuj się z:

**Nottshelpyourself | Utrata dziecka** ▶

## Opieka neonatologiczna

Opieka neonatologiczna to opieka nad noworodkami, które potrzebują specjalistycznego wsparcia. 1 na 7 niemowląt będzie wymagało leczenia na oddziale neonatologicznym, a 60% dzieci przyjętych na te oddziały to dzieci urodzone w terminie.

**Specjalna opieka: chore lub przedwcześnie urodzone dzieci - NHS (www.nhs.uk)** ▶

## Przemoc domowa

Ciąża może być czynnikiem wyzwalającym przemoc domową, a istniejąca przemoc może nasilić się w czasie ciąży lub po porodzie.

Aby uzyskać lokalne informacje i wsparcie, odwiedź:

**Wsparcie w zakresie przemocy domowej i przemocy seksualnej | Rada Hrabstwa Nottinghamshire** ▶

## Porady dotyczące mieszkania, pieniędzy, długów i zasiłków

Rozumiemy, że dla wielu osób jest to trudny czas, szczególnie przy powiększającej się rodzinie. Znajdź wsparcie, informacje, porady i wskazówki, które pomogą Tobie, Twojej rodzinie, przyjaciołom i społecznościom:

**Wsparcie w zakresie kosztów życia | Rada Hrabstwa Nottinghamshire** ▶

## Ochrona dzieci

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące bezpieczeństwa niemowlęcia lub dziecka, skontaktuj się z Multi-Agency Safeguarding Hub tutaj:

**Ochrona dzieci - Multi-Agency Safeguarding Hub (MASH) | Rada Hrabstwa Nottinghamshire** ▶

Tel: 0300 500 80 80 (w przypadku spraw pilnych)