

Nottinghamshire Cel mai bun început pentru viață

Un ghid pentru sprijin și servicii locale

2024-2025



... cel mai bun început pentru bebeluș

Contacte utile

Spitale în Sherwood Forest:

[Maternitate \(1\) - Spitale în Sherwood Forest ▶](#)

Spitale în Doncaster și Bassetlaw:

[Maternitate - Spitalele universitare Doncaster și Bassetlaw ▶](#)

Spitale Universitatea Nottingham:

[Sarcina și nașterea | NUH ▶](#)

Tel: 0115 962 7956

Healthy Family Teams

[Healthy Family Teams ▶](#)

Linia de consiliere Healthy Family Teams

Tel: 0300 123 5436

Rețelele Family Hub (anterior Children's Centre Service)

[Găsiți cea mai apropiată echipă Family Hub/Children's Centre ▶](#)

Tel: 0300 500 8080

Introducere

Primele 1001 de zile din viața copilului dvs., din momentul în care rămâneți însărcinată și până când împlinește 2 ani, reprezintă perioada în care creierul său se dezvoltă cel mai mult și crește cel mai repede. Un început corect face o mare diferență pentru viitorul lui.

Famiile din Nottinghamshire ne-au spus că doresc informații cu privire la sprijinul care le este disponibil în această perioadă interesantă, dar uneori înfricoșătoare. Această ofertă locală „Nottinghamshire Best Start for Life” vă informează despre serviciile și sprijinul disponibile în această perioadă. Sperăm că familia dvs. îl găsește util.

Pe măsură ce parcurgeți această broșură, veți vedea linkuri către multe alte sfaturi pe subiecte cheie. De asemenea, puteți găsi mai multe informații la adresa

[Nottshelpyourself | Serviciul de informații pentru familii ▶](#)



Dacă ați primit această broșură, dar locuiți în orașul Nottingham, puteți găsi oferta locală aici: [Start for Life | Early Help Nottingham ▶](#)

Sarcina



Tăți și parteneri



Cum se înregistrează o sarcină



Programul Healthy Start



Controale și screening prenatal



Menținerea sănătății



Rețelele Family Hub/Children's Center



Rețete și îngrijire dentară gratuite de la NHS



Conectarea cu burtica dvs.



Vaccinări în timpul sarcinii



Sentimente în timpul sarcinii



Cursuri prenatale



Menținerea bebelușului în siguranță



Alăptarea și hrănirea sugarului



Îngrijirea bebelușului



Multe dintre serviciile și sprijinul disponibile pot fi accesate atunci când aveți nevoie de ele, nu sunt în ordinea priorității sau a timpului

... cel mai bun început pentru bebeluș

Sarcina

1

Tați și parteneri

Pentru ajutor și consiliere cu privire la modul în care vă puteți sprijini partenera în timpul sarcinii, pregătirea pentru travaliu și, de asemenea, îngrijirea dvs.

Tăți și parteneri | Tommy's (tommys.org). ▶

DadPad ▶ oferă sfaturi de top cu privire la modul în care tații își pot sprijini partenera după naștere să alăpteze, cum se ține în brațe un nou-născut, ce este de făcut atunci când bebelușul nu se oprește din plâns și multe altele. Puteți descărca aplicația gratuit.

Nottshelpyourself | Pentru tați ▶

2

Cum se înregistrează o sarcină

Contactați medicul de familie sau moașa cât mai curând posibil după ce ați aflat că sunteți însărcinată. Pentru informații suplimentare, vizitați secțiunea de contacte utile.

Prima programare la moașă ar trebui să aibă loc înainte de 10 săptămâni, urmată de diverse programări:

Programările dvs. prenatale ▶

3

Programul Healthy Start

Este recomandat să începeți să luați acid folic de îndată ce începeți să încercați să aveți un copil sau de îndată ce aflați că sunteți însărcinată, pentru a ajuta la prevenirea malformațiilor congenitale. În Nottingham și Nottinghamshire, orice femeie însărcinată ar trebui să primească vitamine gratuite. Acestea vă vor fi furnizate de moașă din comunitate.

Dacă sunteți însărcinată în mai mult de 10 săptămâni sau aveți un copil sub 4 ani, este posibil să aveți dreptul la ajutor pentru a cumpăra alimente sănătoase și lapte:

Obțineți ajutor pentru alimente și lapte ▶



4

Controale și screening prenatal

Moașă dvs. vă va oferi diverse controale și niște teste de screening în timpul sarcinii pentru a exclude orice afecțiune care v-ar putea afecta pe dvs. sau pe copilul dvs. și pentru a vă asigura că primiți orice tratament în timp util.

Controale și teste prenatale ▶

Teste de screening pentru dvs. și bebelușul dvs. ▶

5

Menținerea sănătății

Este important să aveți grijă de dvs. pentru a asigura o sarcină sănătoasă și pentru a reduce orice risc și complicație pentru sănătate.

Sarcina - Start for Life ▶ Înscrieți-vă la e-mailurile săptămânale Start4Life pentru recomandări, videoclipuri și sfaturi despre sarcină și paternitate de la specialiști. Pentru informații suplimentare privind sănătatea pelviană în timpul sarcinii și postnatală:

Fizioterapie pelviană, obstetrică și ginecologică (POGP) ▶

Există diverse servicii locale disponibile pentru sprijin în caz de nevoie:

Consumul de alcool și droguri

Moașă dvs. vă poate trimite la acest serviciu cu consimțământul dvs.

Change Grow Live: **Nottinghamshire | Change Grow Live** ▶

Tel: 0115 896 0798

Fumatul

Moașă dvs. vă poate trimite la serviciul local. De asemenea, puteți obține sprijin prin intermediul Your Health Notts.

Renunțarea la fumat - Your Health Nottinghamshire ▶

Tel: 0115 772 2515 sau apelând linia de consiliere NHS pentru renunțatul la fumat în sarcină Tel: 0300 123 1044

Regim alimentar și stil de viață sănătos

Your Health Notts: **Healthy Family Team - Your Health Nottinghamshire** ▶

Sprijinirea familiilor în a face alegeri alimentare sănătoase și a crea schimbări pozitive în stilul de viață. Tel: 0115 772 2515

6

Vaccinări în timpul sarcinii

Toate femeile însărcinate sunt eligibile pentru vaccinuri gratuite împotriva gripei, Covid-19, tusei convulsive (pertussis) și VSR (virusul respirator sincițial), pentru a vă proteja pe dvs. și pe copilul dvs. împotriva acestor virusuri.

Vaccinări în timpul sarcinii ▶

Pentru a vă informa cu privire la acestea, contactați cabinetul medicului de familie sau adresați-vă moașei dvs.



Conectarea cu burtica dvs.

Niciodată nu este prea devreme să vorbiți, să cântați și să vă mângâiați burtica. De la aproximativ 16 săptămâni, bebelușul vă poate auzi și simți vocile. Vorbind cu bebelușul, nu doar că îl ajutați să își dezvolte creierul, dar se dezvoltă și legătura dintre voi și acesta. **Nottshelpyourself | Începeți să vorbiți cu bebelușul: înainte de naștere** ▶

În timp ce ești însărcinată, s-ar putea să te intereseze sesiunile de la Centrul de familie local (Family Hub, cunoscut și ca Children's Centre), cum ar fi Antenatal Peep și Antenatal BABES (Baby and Breastfeeding Encouragement and Support - Încurajare și sprijin pentru îngrijirea și alăptarea bebelușului), care îi ajută pe părinți să se conecteze cu bebelușii lor și să sprijine atașamentul și legătura.



Rețete și îngrijire dentară gratuite NHS

Gravidele și mamele care au născut în ultimele 12 luni beneficiază de tratament stomatologic și rețete gratuite NHS. Discutați cu un profesionist din domeniul sănătății pentru mai multe informații.

Găsiți un dentist - NHS ▶

Cum să solicitați rețete gratuite prin NHS ▶



Rețele Family Hub/ Children's Centre

În timp ce dvs. sau partenera dvs. este însărcinată, v-ar putea interesa sesiunile de la centrul Family Hub local (cunoscut și sub numele de Children's Centre). Centrele Family Hub au o mulțime de grupuri și activități pentru toate familiile care așteaptă un copil sau care au copii mici.

Găsiți cea mai apropiată echipă Family Hub/Children's Centre ▶

Tel: 0300 500 8080



Sentimente în timpul sarcinii

Așteptarea unui nou copil poate fi un moment minunat, dar poate fi și foarte solicitant. Este obișnuit ca gravidele și proaspeții părinți să se simtă copleșiți și să experimenteze anxietate, îngrijorare, depresie, stres și confuzie.

Dacă acest lucru începe să vă afecteze viața de zi cu zi, ar trebui să discutați cu moașa, asistentul medical sau medicul de familie pentru a obține sprijin suplimentar.

Nottshelpyourself | Sănătatea mintală înainte și după naștere ▶

Serviciul de sănătate mentală perinatală | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust ▶



Cursuri prenatale

S-ar putea să vă fie de ajutor să participați la cursuri locale de educație prenatală pentru a vă pregăti pentru naștere și perioada care urmează. Moașa dvs. vă va putea oferi mai multe informații despre sesiunile gratuite oferite de spitalul dvs.

Când ajungeți la 28 de săptămâni de sarcină, puteți participa la cursurile prenatale oferite de Family Hub/Children's Centre

Găsiți cea mai apropiată echipă Family Hub/Children's Centre ▶



Healthy Family Team – Vizita prenatală

Vizita prenatală este oferită tuturor viitorilor părinți de către serviciul de vizite medicale. Aceasta are loc începând cu săptămâna 28 de sarcină, până la naștere. Această consultație poate fi oferită la domiciliul familiei, în cadrul unității de îngrijire medicală sau prin telefon, iar scopul este de a vă oferi sprijin și a se ocupa de nevoile dvs. de sănătate până la nașterea bebelușului.

Vizita prenatală - Healthy Family ▶

Echipe Healthy Family ▶

Linia de consiliere Healthy Family Team **Tel: 0300 123 5436**





13 Siguranța bebelușului

Sunt disponibile numeroase produse pentru bebeluși, dar, din păcate, nu toate cele care sunt comercializate și vândute sunt sigure. Următoarele resurse vă pot fi utile:

Sfaturi privind siguranța copiilor | Child Accident Prevention Trust ▶

The-Lullaby-Trust-Product-Guide-Web.pdf ▶

Există o serie de măsuri pe care le puteți lua pentru a vă asigura că bebelușul dvs. doarme cât mai sigur posibil și pentru a reduce riscul sindromului morții subite la sugari (SMSS), cunoscut în mod obișnuit ca moarte în pătuț: **Nottshelpyourself | Somnul** ▶

Înainte de sosirea bebelușului și de achiziționarea unui scaun auto, faceți-vă timp pentru a înțelege legea și recomandările:

Siguranța copiilor în mașină – Scaune de siguranță, scaune înălțătoare, lege și recomandări ▶



14 Alăptarea și hrănirea sugarului

Alăptarea îmbunătățește sănătatea copilului și a mamei, dar nu este întotdeauna ușoară. Dacă alegeți să alăptați, este disponibilă o gamă locală de resurse de sprijin din partea moașei dvs., a echipei Healthy Family Team și prin intermediul grupurilor BABES din cadrul centrelor Family Hub (Children's Centre), care oferă informații privind alăptarea și opțiunile de hrănire. **Nottshelpyourself | Alăptarea** ▶

De asemenea, puteți găsi informații despre hrănirea cu lapte praf: **Nottshelpyourself | Hrănirea și întărcarea copilului** ▶



15 Îngrijirea bebelușului

Noțiunile de bază privind bebeluși includ sfaturi practice despre orice, de la schimbarea primului scutec la cum să faceți față lipsei de somn. Nu uitați că echipa Healthy Family vă poate oferi ajutor și sprijin: **Noțiuni de bază privind bebelușii - Start for Life** ▶

Centrele Family Hub (Children's Centre) oferă, de asemenea, o gamă largă de resurse de sprijin. **Cea mai apropiată echipă Children's Centre | Nottinghamshire County Council** ▶

Mai multe informații și sprijin local privind îngrijirea bebelușului: **Bebeluşul | Sănătate pentru copiii sub 5 ani** ▶

Nottshelpyourself | 0-4 ani: Parte a ofertei Best Start for Life ▶



Naștere - 2 ani



1
Alăptarea și hrănirea sugarului



2
Somn mai sigur din prima zi



3
Conectarea cu bebelușul



4
Bilanțul nou-născutului de către Healthy Family Team



5
Înregistrarea nașterii



6
Un început sănătos



7
Vitamine



16
Înțărirea



15
Biblioteci



14
Sănătatea în primele luni



13
Începeți să vorbiți cu bebelușul



12
Sentimente după naștere



11
Vaccinări



10
Rețele Family Hub/Children's Center



9
Vizita de 6-8 săptămâni la medicul de familie



8
Bilanțul de 6-8 săptămâni



17
Îngrijirea copiilor și educația timpurie



18
Îngrijirea dinților bebelușului



19
Siguranța la domiciliu



20
Evaluarea sănătății și dezvoltării la 1 an - Healthy Family Team



21
Bookstart



22
Evaluarea sănătății și dezvoltării la 2-2½ ani - Healthy Family Team



23
Nevoi educaționale speciale și dizabilități (SEND)



24
Învățatul la oliță



Multe dintre serviciile și sprijinul disponibile pot fi accesate atunci când aveți nevoie de ele, nu sunt în ordinea priorității sau a timpului

... cel mai bun început pentru bebeluș

Naștere - 2 ani

1

Alăptarea și hrănirea sugarului

Consilierea privind hrănirea bebelușului este disponibilă din partea moașei dvs. și a Healthy Family Team. Puteți contacta centrul Family Hub (Children's Centre) local pentru informații despre sprijinul pe care îl oferă pentru alăptare. **[Nottshelpyourself | Alăptarea](#)**

De asemenea, puteți găsi informații despre hrănirea cu lapte praf: **[Nottshelpyourself | Hrănirea și înțărirea bebelușului](#)**



2

Somn mai sigur din prima zi

Lullaby Trust are o mulțime de informații utile despre cum să vă culcați bebelușul în mai multă siguranță, inclusiv despre cum să dormiți împreună. **[Sfaturi cheie pentru un somn mai sigur](#)**

Dacă aveți întrebări sau îngrijorări cu privire la somnul bebelușului dvs. adresați-vă moașei sau Healthy Family Team, care vă vor sprijini. De asemenea, puteți găsi informații despre: **[sănătatea pentru copiii sub 5 ani](#)**

3

Conectarea cu bebelușul dvs.

Este grozav pentru ambii părinți să petreacă mult timp cu bebelușul pe piele pe piele pe în primele săptămâni după naștere. Ținând copilul aproape, calmându-l, îmbrățișându-l și vorbindu-i îl ajută pe acesta să se simtă în siguranță. De asemenea, astfel este eliberat hormonul oxitocină, care ajută la creșterea și dezvoltarea creierului bebelușului dvs. **[Aflați mai multe despre știința din spatele îmbrățișării](#)**

4

Bilanțul nou-născutului de către Healthy Family Team

Vă veți întâlni cu moașa la scurt timp după externare, înainte ca îngrijirea dvs. să fie transferată către Healthy Family Team. În termen de 14 zile va avea loc o nouă evaluare după naștere, de către echipa Healthy Family Team. **[Vizită video după naștere \(Healthy Family Team\)](#)**

5

Înregistrarea nașterii

Sunteți obligată prin lege să înregistrați nașterea copilului în termen de 42 de zile de la naștere.

[Înregistrarea unei nașteri | Nottinghamshire County Council](#)

6

Un început sănătos

Aflați dacă aveți dreptul să primiți ajutor pentru cumpărarea de alimente sănătoase și lapte. **[Obțineți ajutor pentru a cumpăra alimente și lapte](#)**



7

Vitamine

Se recomandă ca bebelușii alăptați să ia vitamine de la naștere. Copiii hrăniți cu lapte praf nu au nevoie de vitamine până când nu ajung să bea mai puțin de 500 ml de lapte praf pe zi, deoarece laptele praf este îmbogățit cu vitamine. Vitaminele Healthy Start conțin cantitatea și tipul corect de vitamine pentru bebeluși și sunt produse de NHS.

Vitaminele sunt furnizate în multe dintre centrele Children's Centre/ Family Hub. Le puteți cumpăra la costuri reduse sau le puteți obține gratuit dacă beneficiați de programul Healthy Start.

[Găsiți cea mai apropiată echipă Children's Centre](#)

Tel: 0300 500 8080



8

Healthy Family Team - bilanțul de 6-8 săptămâni

Bebeluşul dvs. va beneficia de o examinare fizică completă, inclusiv observarea nou-născutului, care presupune urmărirea modului în care copilul comunică cu dvs. și a modului în care reacționați pentru a promova parentingul sensibil. Se va face o trecere în revistă a alimentației și se va acorda timp pentru abordarea tuturor preocupărilor pe care le aveți.

[Bilanțul de 6-8 săptămâni](#)



9

Controlul stării de sănătate la 6 săptămâni

Bebelușul dvs. va fi supus unei examinări fizice amănunțite. Aceasta este făcută de obicei de un medic de familie. De asemenea, ar trebui să fiți invitată la un control la 6-8 săptămâni de la naștere pentru a vă analiza recuperarea și starea generală de bine.



10

Rețelele Family Hub/Children's Centre

Când sunteți pregătită să ieșiți din casă cu bebelușul dvs., ați putea fi interesată de sesiunile de la centrele Family Hub (cunoscute și sub numele de centre Children's Centre). Echipele Family Hub au experiență în sprijinirea familiei, dezvoltarea abilităților parentale, promovarea sănătății și bunăstării, dezvoltarea timpurie, comunicarea și limbajul și multe altele.

Contactați cea mai apropiată echipă Family Hub:

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub ▶

Tel: 0300 500 8080

11

Vaccinări

Nu uitați să vă programați copilul pentru vaccinuri, pentru a-i oferi cea mai bună protecție. Acestea sunt oferite pentru toți bebelușii, inclusiv pentru cei care sunt prematuri, la vârsta de:

- 8 săptămâni
- 12 săptămâni
- 16 săptămâni
- 12 luni

Vaccinurile oferite NHS și când trebuie făcute ▶

12

Sentimente după naștere

După nașterea unui copil, femeile pot simți o sumedenie de emoții diferite din cauza schimbărilor hormonale din organism. Venirea pe lume a unui nou copil poate fi o perioadă minunată, dar poate fi și foarte solicitantă. Este ceva obișnuit ca noii părinți să se simtă copleșiți și să experimenteze anxietate, îngrijorare, depresie, stres și confuzie. Dacă acest lucru începe să vă afecteze viața de zi cu zi, ar trebui să discutați cu echipa Healthy Family Team sau cu medicul de familie pentru a obține sprijin suplimentar.

Nottshelpyourself | Sănătatea mintală înainte și după naștere ▶

Serviciul de sănătate mentală perinatală | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust ▶

Centrele Family Hub (Children's Centre) oferă, de asemenea, grupuri de sprijin, inclusiv grupuri de ajutor pentru părinți și bunăstare emoțională (PHEW), care oferă un mediu sigur pentru a vorbi și a obține sprijin.

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub ▶

13

Continuați să vorbiți cu bebelușul

Părinții întăresc legătura cu bebelușul lor în multe feluri - privindu-l, ținându-l în brațe, zâmbind, vorbind și cântând, bebelușul se va distra și va fi activ. Există o mulțime de lucruri pe care le puteți face acasă și afară pentru a dezvolta abilitățile de comunicare timpurie ale copilului dvs.. **Începeți să vorbiți cu bebelușul** ▶

Centrele Family Hub (Children's Centre) oferă sprijin pentru vorbire și limbaj, prin programe precum „Little Talkers Groups” și „Baby Peep”.

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub ▶

14

Sănătatea în primele luni

Atunci când vă simțiți obosită, mișcarea poate părea ultimul lucru pe care doriți să-l faceți, însă mișcarea regulată vă poate relaxa, vă poate menține în formă și vă poate ajuta organismul să se recupereze după naștere.

Menținerea în formă și a sănătății cu un copil ▶

Reducerea expunerii bebelușului dvs. la fumul pasiv va reduce diversele riscuri pentru sănătate și daunele pe care acesta le poate provoca din cauza că plămânii, căile respiratorii și sistemul imunitar al acestora sunt mai puțin dezvoltate.

Sprijin pentru renunțarea la fumat ▶

Tel: 0115 772 2515

15

Biblioteci

Bebelușii adoră cărțile! Intrarea în bibliotecă și împrumutul de cărți sunt gratuite, fără taxe de întârziere pentru copii. O mulțime de biblioteci au activități și sesiuni gratuite sau cu costuri reduse pentru bebeluși și copiii mici, cum ar fi sesiuni de zornăit, poezii și rostogolit.

inspireculture.org.uk ▶
 Email: ask@inspireculture.org.uk
 Tel: 01623 677 200



16

Înțarcarea

Introducerea alimentelor solide în alimentația bebelușului, denumită și înțarcare, începe atunci când bebelușul are în jur de 6 luni și dă semne că este pregătit. **Înțarcarea - Start for Life** ▶

Contactați cea mai apropiată echipă Family Hub (Children centre) pentru a afla informații despre atelierile de înțarcare
 Tel: 0300 500 8080

Pentru informații și sfaturi cu privire la modul de depistare a alergiilor alimentare ▶

Alimentația sănătoasă: primul an. U ghid pentru introducerea alimentelor solide și o alimentație sănătoasă până la prima aniversare a bebelușului:

Bebeluși și proaspete mămici - First Steps Nutrition Trust ▶



17

Îngrijirea dinților bebelușului

Începeți să periați dinții bebelușului de îndată ce încep să îi iasă. Folosiți o periuță de dinți pentru bebeluși cu un strat mic de pastă de dinți cu fluor de cel puțin două ori pe zi, înainte de culcare și în alt moment care se potrivește cu rutina lor: **Îngrijirea dinților bebelușului** ▶

Îngrijirea dentară este oferită gratuit de NHS pentru copii și trebuie să vă duceți copilul la dentist atunci când îi apar primii dinți de lapte. Nu toți stomatologii acceptă pacienți NHS noi. Pentru a găsi un dentist, puteți utiliza serviciul de căutare NHS: **Găsiți un dentist - NHS (www.nhs.uk)** ▶

18

Îngrijirea copiilor și educația timpurie

Este bine să începeți să vă gândiți la opțiunile de îngrijire a copilului, deoarece copilul dvs. va beneficia de educație timpurie, care va face o diferență uriașă în dezvoltarea sa. Vizitați diferite unități de îngrijire a copiilor pentru a vă ajuta să decideți ce este mai bine pentru copilul dvs. De asemenea, puteți afla despre toate opțiunile de sprijin financiar disponibile pentru îngrijirea copiilor începând de la 9 luni.

Nottshelpyourself | Servicii de îngrijire a copiilor ▶
 sau apelați linia de consiliere Tel: 0300 500 80 80

19

Siguranța la domiciliu

Există o serie de lucruri pe care le puteți face pentru a vă proteja copilul de accidente și pentru a începe să vă pregătiți casa pentru perioada în care acesta va fi în mișcare:

Siguranța copiilor în casă - Ghiduri de siguranță Good Egg ▶
Copii mici | Sănătate pentru copiii sub 5 ani ▶

20

Evaluarea sănătății și dezvoltării la 1 an - Healthy Family Team

Copilul dvs. va fi supus unei evaluări care va analiza, printre altele, limbajul și învățarea, siguranța, alimentația și comportamentul.

Bilanțul de 8-12 luni ▶

21

Bookstart

Bookstart este un program național care oferă cărți gratuite fiecărui copil pentru a inspira și a dezvolta dragostea pentru lectură. Fiecare copil din Nottinghamshire trebuie să primească un pachet pentru bebeluși înainte de a împlini 12 luni.

Adresați-vă echipei Healthy Family Team dacă nu l-ați primit încă sau ridicați-l de la biblioteca Inspire locală.

Pachete Bookstart | Inspire - Cultură, educație, biblioteci (inspireculture.org.uk) ▶



22

Evaluarea sănătății și dezvoltării la 2-2½ ani - Healthy Family Team

Acest bilanț va evalua:

- dezvoltarea generală, inclusiv mișcarea, vorbirea, abilitățile sociale și comportamentul, auzul și vederea
- creșterea, **alimentație sănătoasă** ▶ și **activitate continuă** ▶
- gestionarea comportamentului și **încurajarea obiceiurilor bune de somn** ▶
- **periajul dinților** ▶ și **mersul la dentist** ▶
- **menținerea siguranței bebelușului** ▶
- Vaccinări

Evaluare video la 2 ani ▶

23

Nevoi educaționale speciale și dizabilități (SEND)

Dacă aveți îngrijorări cu privire la sănătatea și dezvoltarea copilului dvs., adresați-vă echipei Healthy Family Team sau medicului de familie.

Oferta locală SEND din Nottinghamshire este un ghid al serviciilor și sprijinului pentru copiii și tinerii cu nevoi educaționale speciale și dizabilități (SEND) cu vârste cuprinse între 0 și 25 de ani:

Nottshelpyourself | Oferta locală SEND ▶



24

Învățatul la oliță

Puteți introduce statul pe oliță în rutina zilnică a copilului dvs. atunci când are între 18 luni și 2 ani, pentru a începe să îl pregătiți. Cel mai bine este să o luați încet, să mergeți în ritmul copilului dvs. și începeți odată ce dau semne că sunt pregătiți.

Nottshelpyourself | Învățatul la oliță ▶

Contactați cea mai apropiată echipă **Family Hub** ▶ (Children's Centre) pentru a afla despre atelierile privind învățatul la oliță.

Tel: 0300 500 8080



Informații suplimentare

Pierderea copilului

Din păcate, unii bebeluși se pierd în timpul sarcinii, la naștere sau la scurt timp după aceea. Aceasta poate fi o realitate sfâșietoare și dificilă pentru familie. Pentru sprijin și informații suplimentare privind serviciile locale: **Nottshelpyourself | Pierderea bebelușului** ▶

Îngrijirea neonatală

Îngrijirea neonatală este îngrijirea acordată nou-născuților care au nevoie de sprijin specializat suplimentar. 1 din 7 copii va primi îngrijiri într-o unitate neonatală, iar 60% dintre copiii internați în unitățile neonatale sunt copii născuți la termen.

Îngrijire specială: bebeluși bolnavi sau prematuri - NHS (www.nhs.uk) ▶

Violența domestică

Sarcina poate fi un factor declanșator al violenței domestice, iar abuzurile existente se pot agrava în timpul sarcinii sau după naștere.

Pentru informații și sprijin local, consultați:

Sprijin în caz de violență domestică și abuz sexual | Nottinghamshire County Council ▶

Consiliere privind locuința, banii, datoriile și beneficiile

Înțelegem că pentru mulți aceasta este o perioadă dificilă, mai ales cu o familie în creștere. Găsiți sprijin, informații, sfaturi și îndrumări suplimentare pentru a vă ajuta pe dvs. și familia, prietenii și comunitățile dvs.:

Sprijin pentru cheltuielile de întreținere | Nottinghamshire County Council ▶

Protecția copilului

Dacă aveți nelămuriri cu privire la siguranța unui bebeluș sau a unui copil, vă rugăm să contactați Multi-Agency Safeguarding Hub aici:

Protecția copilului - Multi-Agency Safeguarding Hub (MASH) | Nottinghamshire County Council ▶

Tel: 0300 500 80 80 (pentru orice problemă urgentă)