

Oferta Nottinghamshire – **Dobry start**

Przewodnik po lokalnym
wspieraniu i usługach



Zaktualizowano w kwietniu 2026 r.

...zapewniając dzieciom Dobry start

Przydatne kontakty

Aby uzyskać informacje na temat rejestracji ciąży, porad i wsparcia, kliknij na poniższe linki do szpitali.

Szpital Sherwood Forest:

Oddział położniczy (1) – Szpital Sherwood Forest ►

Szpital Doncaster i Bassetlaw:

Oddział Położniczy – Szpital Kliniczne Doncaster i Bassetlaw ►

Szpital Uniwersytecki w Nottingham

Twoja ciąża i poród | NUH ►

Tel.: 0115 962 7956

Zespół Zdrowa rodzina

Zespoły Zdrowa rodzina ►

Infolinia zespołu Zdrowa rodzina

Tel.: 0300 123 5436

Sieci Centrum rodzinne

Znajdź najbliższy zespół Centrum rodzinne ►

Tel.: 0300 500 8080

Wprowadzenie

Wczesne lata życia dziecka, od początku ciąży do 5. roku życia, to czas, w którym jego mózg rozwija się najbardziej, a dziecko rośnie najszybciej. Odpowiedni start ma ogromny wpływ na jego przyszłość.

Rodziny z całego hrabstwa Nottinghamshire poinformowały nas, że potrzebują informacji na temat wsparcia, które jest dla nich dostępne w tym ekscytującym, ale czasem budzącym obawy okresie. Lokalna inicjatywa Nottinghamshire – Dobry start zawiera informacje o usługach i wsparciu dostępnym od okresu ciąży do ukończenia przez dziecko 5 lat. Mamy nadzieję, że ta broszura okaże się przydatna dla Ciebie i Twojej rodziny – niezależnie od tego, czy jesteś mamą, tatą, dziadkiem/babcią czy opiekunem – uznacie ją za przydatną.

Przeglądając tę broszurę, znajdziecie linki do wielu innych porad dotyczących kluczowych tematów. Więcej informacji można również znaleźć na stronie Dzieci i rodziny | Katalog Twoje Nottingham ►



Jeśli otrzymałeś tę broszurę, ale mieszkasz w Nottingham, lokalną ofertę znajdziecie tutaj: Początek życia | Wczesna pomoc Nottingham ►

Ciąża



**Ojcowie
i partnerzy**



**Jak zgłosić
ciążę**



**Zdrowy
Start**



**Badania
prenatalne
i przesiewowe**



**Dbanie
o zdrowie**



**Szczepienia
w ciąży**



**Budowanie
więzi
z dzieckiem
w brzuchu**



**Bezpłatne
recepty NHS
i opieka
stomatologiczna**



**Sieci Centrum
rodzinne**



**Uczucia
w czasie
ciąży**



**Szkoła
rodzenia**



**Kontakt ze
szkołą rodzenia
Zdrowe rodziny**



**Dbanie o bez-
pieczeństwo
dziecka**



**Karmienie
piersią
i karmienie
niemowląt**



**Opieka nad
dzieckiem**



Wiele dostępnych usług i form wsparcia można uzyskać wtedy, gdy ich potrzebujesz; nie są one uporządkowane według priorytetów ani czasu.

...zapewniając dzieciom Dobry start

1

Ojcowie i partnerzy

Aby uzyskać informacje i porady dotyczące tego, jak możesz wspierać swoją partnerkę w czasie ciąży, podczas przygotowań do porodu, a także w opiece nad nią, zajrzyj na stronę [**Ojcowie i partnerzy | Tommy's \(tommys.org\)**](http://Ojcowie i partnerzy | Tommy's (tommys.org))

Z **myślą o Tatusiach! Zestaw dla Taty** zawiera mnóstwo informacji dla wszystkich ojców spodziewających się narodzin dziecka. Zawiera informacje na temat przygotowania do porodu, karmienia i zabawy oraz dbania o siebie.

W sekcji **„Ojcowie” | Katalog Twoje Nottinghamshire** znajdziesz szereg informacji dla świeżo upieczonych ojców, zasoby dotyczące rodzicielstwa oraz źródła wsparcia.

2

Jak zgłosić ciążę

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

Pierwsza wizyta u położnej powinna odbyć się przed 10. tygodniem ciąży, a po niej nastąpią kolejne wizyty:

[**Wizyty przedporodowe**](#)

3

Program Zdrowy początek

Najlepiej zacząć przyjmować kwas foliowy zaraz po rozpoczęciu starań o dziecko lub gdy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży, aby zapobiec wadom wrodzonym. W Nottingham i hrabstwie Nottinghamshire każdej kobiecie w ciąży powinny być oferowane bezpłatne witaminy. Zostaną one dostarczone przez Twoją położną środowiskową.

Jeśli jesteś w ciąży powyżej 10 tygodnia lub masz dziecko poniżej 4 roku życia, możesz mieć prawo do pomocy w zakupie zdrowej żywności i mleka:

[**Uzyskaj pomoc w zakupie żywności i mleka**](#)



4

Badania prenatalne i przesiewowe

Twoja położna zaproponuje Ci różne badania i niektóre testy przesiewowe w trakcie ciąży, aby wykluczyć wszelkie schorzenia, które mogłyby wpłynąć na Ciebie lub Twoje dziecko oraz zapewnić Ci terminowe leczenie. [**Badania prenatalne i testy**](#)

[**Testy przesiewowe dla Ciebie i Twojego dziecka**](#)

5

Dbanie o zdrowie

Dbanie o siebie jest ważne, aby zapewnić zdrową ciążę oraz zmniejszyć ryzyko i powikłania zdrowotne. Możesz zapisać się do newslettera [**Dobry start w życie – NHS**](#), aby uzyskać fachowe porady, filmy i wskazówki dotyczące ciąży i rodzicielstwa.

Więcej informacji na temat ciąży i zdrowia narządów miednicy po porodzie: [**Fizjoterapia narządów miednicy, położnicza i ginekologiczna \(POGP\)**](#)

W razie potrzeby dostępne są różne lokalne usługi wsparcia:

Spożywanie alkoholu i narkotyków

Unikanie alkoholu w ciąży pomaga zapewnić bezpieczeństwo dziecku. Nie ma znanego bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu w czasie ciąży. Najlepiej w ogóle nie pić alkoholu, jeśli jesteś w ciąży lub starasz się o dziecko. [**Wskazówki dotyczące ciąży bez alkoholu | Tommy's**](#)

Jeśli potrzebujesz wsparcia, aby rzucić picie, ograniczyć spożycie alkoholu lub zaprzestać zażywania narkotyków, Twoja położna może skierować Cię za Twoją zgodą do lokalnej placówki. Ojcowie i partnerzy mogą skorzystać z pomocy, zgłaszając się samodzielnie [**Nottinghamshire | Zmiana, Rozwój, Życie**](#) ▶ Tel: 0115 896 0798

Palenie tytoniu

Jeśli jesteś w ciąży lub planujesz ciążę, teraz jest czas, aby rzucić palenie. Jeśli jesteś już w ciąży, zapytaj swoją położną o pomoc w rzuceniu palenia. W przeciwnym razie, jeśli planujesz ciążę lub jesteś ojcem lub partnerem, możesz uzyskać BEZPŁATNE wsparcie w rzuceniu palenia za pośrednictwem [**Twoje zdrowie w Nottinghamshire**](#) ▶ Tel: 0115 772 2515

Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna

Zdrowe odżywianie jest szczególnie ważne, jeśli jesteś w ciąży lub ją planujesz. [**Zdrowe odżywianie w ciąży – Dobry start w Życie – NHS**](#) Łagodne ćwiczenia w czasie ciąży są dobre (i bezpieczne) dla Ciebie i Twojego dziecka. Nie tylko pomagają utrzymać zdrową wagę, ale także przygotowuje organizm do porodu. [**Ćwiczenia w ciąży – Dobry start w Życie – NHS**](#) ▶

Porozmawiaj ze swoją położną, jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia w zakresie zdrowego odżywiania i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży.



Szczepienia w ciąży

Każda kobieta w ciąży ma prawo do bezpłatnych szczepień przeciwko grypie, krztuścowi (kokluszowi) i RSV (syncytialnemu wirusowi oddechowemu), które chronią Ciebie i Twoje dziecko przed tymi chorobami.

Szczepienia NHS w ciąży ▶

Szczepienia w ciąży – ochrona dla Ciebie i Twojego dziecka ▶

Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, skontaktuj się z przychodnią lekarza rodzinnego lub poproś o pomoc położną.



Budowanie więzi z dzieckiem w brzuchu

Nigdy nie jest za wcześnie, aby rozmawiać z dzieckiem, śpiewać mu i głaszczyć brzuch. Od około 16 tygodnia dziecko słyszy i czuje Twój głos. Rozmowa z nim wspomaga rozwój jego mózgu i pomaga w budowaniu więzi między Tobą a dzieckiem. **Zacznijcie rozmawiać razem: Przed porodem | Katalog Twoje Nottinghamshire** ▶

Podczas ciąży mogą Cię zainteresować sesje w lokalnym Centrum Rodzinnym, takie jak Zajęcia w szkole rodzenia „Peep” i Prenatalne BABES (Wsparcie i Zachęcanie do Karmienia Piersią oraz Opieka nad Niemowlętami), które pomagają rodzicom w nawiązaniu kontaktu z dzieckiem oraz wspierają tworzenie więzi i przywiązania.



Bezpłatne recepty NHS i opieka stomatologiczna

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

Znajdź dentystę – NHS ▶ Jak ubiegać się o bezpłatne recepty w ramach NHS ▶



Sieci Centrum rodzinne

W czasie ciąży lub wczesnego rodzicielstwa wizyta w lokalnym Centrum Rodzinnym może okazać się pomocna dla Ciebie i Twojego partnera. Te przyjazne miejsca oferują szereg sesji, grup i zajęć mających na celu wsparcie rodzin, które spodziewają się dziecka lub mają małe dzieci. To świetny sposób na nawiązanie kontaktów z innymi, uzyskanie porad i spędzenie czasu razem jako rodzina.

Znajdź najbliższe Centrum rodzinne ▶

Tel.: 0300 500 8080



Uczucia w czasie ciąży

Oczekiwanie na nowe dziecko może być cudownym czasem, ale może też stanowić duże wyzwanie. Często zdarza się, że kobiety w ciąży i świeżo upieczeni rodzice czują się przytłoczeni i doświadczają niepokoju, zmartwień, depresji, stresu i zagubienia.

Jeśli zaczyna to zakłócać Twoje codzienne życie, porozmawiaj ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.

Służba ds. Zdrowia Psychicznego w Okresie Okotoporodowym | Fundacja NHS ds. Opieki Zdrowotnej ▶

Zdrowie psychiczne przed i po urodzeniu dziecka | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶



Szkola rodzenia

Pomocne może okazać się uczestnictwo w lokalnych zajęciach szkoły rodzenia, które pomogą przygotować się do porodu i okresu po nim. Twoja położna udzieli Ci więcej informacji na temat bezpłatnych zajęć organizowanych przez szpital.

Jeśli wraz z partnerem spodziewacie się dziecka, wsparcie, porady i wskazówki znajdziecie w lokalnym centrum rodzinnym. Ośrodki te oferują szereg grup i zajęć dla rodzin z małymi dziećmi oraz osób oczekujących dziecka.

Zdrowie i dobre samopoczucie w ciąży | Rada Hrabstwa Nottinghamshire ▶



Kontakt z zespołem przedporodowym Zdrowa rodzina

Wizyta przedporodowa jest oferowana wszystkim przyszłym rodzicom przez służbę wizyt domowych. Odbывается ona po 28 tygodniu ciąży, przed narodzinami dziecka. Wizyta ta może odbyć się w domu, w placówce opieki zdrowotnej, przez telefon lub za pośrednictwem platformy cyfrowej i ma na celu pomóc w przygotowaniu się na narodziny dziecka oraz zadbać o Twoje potrzeby zdrowotne do momentu porodu.

Wizyta zespołu przedporodowego Zdrowa rodzina ▶

Zespoły Zdrowa rodzina ▶

Infolinia zespołu Zdrowa rodzina

Tel.: 0300 123 5436





Dbanie o bezpieczeństwo dziecka

Na rynku dostępnych jest wiele produktów dla dzieci, ale niestety nie wszystkie z nich są bezpieczne. Pomocne mogą być następujące informacje:

Porady dotyczące bezpieczeństwa dzieci | Fundacja Zapobiegania Wypadkom Dzieci ▶

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

Istnieje szereg kroków, które można podjąć, aby zapewnić dziecku jak najbezpieczniejszy sen i zmniejszyć ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS), powszechnie znanego jako śmierć łóżeczkowa: **Sen dziecka | Katalog Twoje Nottinghamshire** ▶

Zanim dziecko się urodzi i kupisz fotelik samochodowy, poświęć trochę czasu na zapoznanie się z przepisami i poradami:

Bezpieczeństwo dzieci w samochodzie – foteliki, podkładki samochodowe, przepisy i porady ▶



Karmienie piersią i karmienie niemowląt

Karmienie piersią poprawia zdrowie zarówno dziecka, jak i mamy, ale nie zawsze jest łatwe. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, możesz skorzystać z lokalnego wsparcia ze strony położnej, zespołu Zdrowa rodzina oraz grup BABES w Centrum Rodzinnym, które udzielają informacji na temat karmienia piersią i różnych opcji żywienia.

Karmienie piersią | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

Ojcowie i inne osoby wspierające mogą dowiedzieć się, jak wspierać karmienie piersią: **Kto może wspierać Cię w karmieniu piersią? | Fundacja NHS ds. Opieki Zdrowotnej w hrabstwie Nottinghamshire** ▶

Możesz również znaleźć informacje na temat karmienia mieszkanką dostosowaną do potrzeb dziecka: **Karmienie niemowląt i odstawianie od piersi | Katalog Twoje Nottinghamshire** ▶



Opieka nad dzieckiem

Podstawy opieki nad dzieckiem zawierają praktyczne wskazówki dotyczące wszystkiego, od zmiany pierwszej pieluchy po radzenie sobie z brakiem snu. Odkryj wsparcie i porady dotyczące opieki nad dzieckiem w lokalnym centrum rodzinnym. Od zajęć grupowych po fachowe wskazówki – zapewnij swojemu maluszkowi Dobry start.

Zdrowie i dobre samopoczucie rodziny | Rada Hrabstwa Nottinghamshire ▶

Dobry start w życie – porady zdrowotne – NHS ▶

Centra Rodzinne zapewniają również szeroki zakres wsparcia.

Znajdź najbliższy zespół ▶

Więcej lokalnych informacji i wsparcia na temat opieki nad dzieckiem znajdziesz tutaj: **Niemowlę | Zdrowie dzieci poniżej 5 roku życia | Od 0 do 4 lat | Katalog Twoje Nottinghamshire** ▶



Od urodzenia do ukończenia 2 lat



Wiele dostępnych usług i form wsparcia można uzyskać wtedy, gdy ich potrzebujesz; nie są one uporządkowane według priorytetów ani czasu.

...zapewniając dzieciom Dobry start

Od urodzenia do ukończenia 2 lat

1

Ojcowie i partnerzy

Aby uzyskać informacje i porady dotyczące tego, jak wspierać partnerkę i dbać o siebie, zajrzyj na stronę

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

Z myślą o Tatusiach! Zestaw dla Taty ▶ zawiera mnóstwo informacji dla wszystkich ojców spodziewających się narodzin dziecka. Zawiera informacje na temat przygotowania do porodu, karmienia i zabawy oraz dbania o siebie.

W sekcji „Ojcowie” | **Katalog Twoje Nottinghamshire** ▶ znajdziesz szereg informacji dla świeżo upieczonych ojców, zasoby dotyczące rodzicielstwa oraz źródła wsparcia.

2

Karmienie piersią i karmienie niemowląt

Wsparcie w zakresie karmienia dziecka można uzyskać od położnej i zespołu Zdrowa rodzina. Możesz skontaktować się z lokalnym Centrum Rodzinnym, aby dowiedzieć się, jakie wsparcie w zakresie karmienia piersią oferują.

Karmienie piersią | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

Możesz również znaleźć informacje na temat karmienia mieszkanką dostosowaną do potrzeb dziecka:

Karmienie niemowląt i odstawianie od piersi | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

Ojcowie i inne osoby wspierające mogą dowiedzieć się, jak wspierać karmienie piersią:

Kto może wspierać Cię w karmieniu piersią? |

Fundacja NHS ds. Opieki Zdrowotnej w hrabstwie Nottinghamshire ▶



3

Bezpieczny sen od pierwszego dnia

Fundacja Lullaby Trust udostępnia wiele przydatnych informacji na temat tego, jak zapewnić dziecku bezpieczniejszy sen, w tym bezpieczniejsze wspólne spanie.

Informacje dotyczące bezpiecznego snu | The Lullaby Trust ▶

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub obawy dotyczące snu Twojego dziecka, porozmawiaj ze swoją położną lub zespołem Zdrowa rodzina, a oni udzielą Ci wsparcia. Informacje na ten temat można również znaleźć w zakładce **Zdrowie dzieci poniżej 5. roku życia** ▶

4

Budowanie więzi z dzieckiem

W pierwszych tygodniach życia dziecka bardzo ważne jest, aby oboje rodzice spędzali z nim dużo czasu w kontakcie skóra do skóry. Trzymanie dziecka blisko siebie, uspokajanie, przytulanie i rozmowa sprawiają, że czuje się ono bezpieczne. Powoduje to również wydzielanie hormonu oksytocyny, który wspomaga wzrost i rozwój mózgu dziecka. **Dowiedz się więcej o naukowych podstawach przytulania** ▶

Jeśli martwisz się o swoją więź z dzieckiem, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową z zespołu Zdrowa rodzina – zespół ten może zorganizować dodatkowe wsparcie.

5

Wizyta zespołu Zdrowa rodzina po porodzie

Wkrótce po wypisaniu ze szpitala spotkasz się z położną, zanim opieka zostanie przekazana zespołowi Zdrowa rodzina. W ciągu 14 dni otrzymasz przegląd noworodkowy od zespołu Zdrowa rodzina. Zachęcamy ojców/partnerów do obecności.

Film o wizycie po porodzie (zespoły Zdrowa rodzina) ▶

6

Rejestracja urodzenia

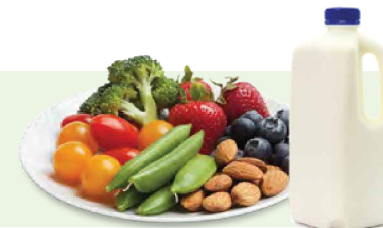
W ciągu 42 dni od narodzin dziecka masz prawny obowiązek zarejestrować jego urodzenie.

Zarejestruj urodzenie | Rada Hrabstwa Nottinghamshire ▶

7

Zdrowy Start

Sprawdź, czy przysługuje Ci pomoc w zakupie zdrowej żywności i mleka. **Uzyskaj pomoc w zakupie żywności i mleka** ▶



8

Witaminy

Zaleca się, aby dzieci karmione piersią przyjmowały od urodzenia witaminy. Dzieci karmione mieszanką nie potrzebują ich, dopóki nie wypijają mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie, ponieważ mleko modyfikowane jest wzbogacone witaminami. Witaminy Zdrowy start zawierają odpowiednią ilość i rodzaj witamin dla niemowląt i są produkowane przez NHS.

Witaminy są dostępne w wielu placówkach Centrów Rodzinnych. Możesz je kupić po niskiej cenie lub otrzymać bezpłatnie, jeśli uczestniczysz w programie Zdrowy start.

Znajdź najbliższy zespół Centrum rodzinne ►

Tel.: 0300 500 8080



9

Wizyta kontrolna zespołu Zdrowa rodzina w 6–8 tygodniu życia dziecka

Pielęgniarka środowiskowa omówi z Tobą powrót do zdrowia po porodzie (zarówno fizyczny, jak i emocjonalny), zaoferuje wsparcie w zakresie promocji zdrowia i rozwoju dziecka oraz w razie potrzeby wskaże odpowiednie służby. Będziesz miała również okazję zadać wszelkie pytania. Zapraszamy również do udziału ojców/partnerów.

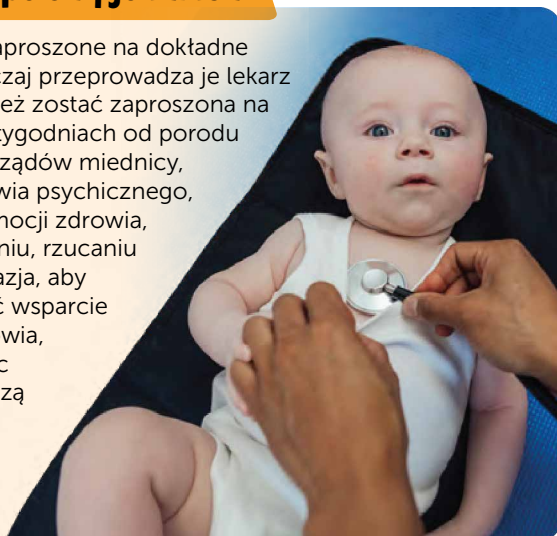
Wizyta kontrolna po 6–8 tygodniach ►

10

Badanie kontrolne po 6 tygodniach

Twoje dziecko zostanie zaproszone na dokładne badanie fizykalne. Zazwyczaj przeprowadza je lekarz rodzinny. Powinnaś również zostać zaproszona na wizytę kontrolną po 6–8 tygodniach od porodu w celu oceny zdrowia narządów miednicy, zdrowia fizycznego, zdrowia psychicznego, planowania rodziny i promocji zdrowia, np. wsparcia w odchudzaniu, rzucaniu palenia itp. To świetna okazja, aby zadawać pytania i uzyskać wsparcie w poprawie swojego zdrowia, ponieważ zdrowszy rodzic pomoże stworzyć zdrowszą rodzinę.

Twoja kontrola poporodowa po 6 tygodniach – NHS ►



11

Sieci Centrum rodzinne

Kiedy będziesz gotowa na wyjścia z dzieckiem, mogą Cię zainteresować zajęcia w Centrum Rodzinnym. Zespoły Centrum rodzinne mają doświadczenie w zakresie wsparcia rodzin, rozwijania umiejętności rodzicielskich, promowania zdrowia i dobrego samopoczucia, wczesnego rozwoju, komunikacji i języka oraz wielu innych kwestii.

Skontaktuj się z najbliższym zespołem Centrum rodzinne:

Znajdź najbliższe Centrum rodzinne ►

Tel.: 0300 500 8080

12

Szczepienia

Pamiętaj, aby zapisać dziecko na szczepienia, aby zapewnić mu najlepszą ochronę. Są one oferowane wszystkim dzieciom, w tym wcześniakom, w wieku:

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

Szczepienia w ramach NHS i terminy ich wykonywania ►



13

Uczucia po porodzie

Po narodzinach dziecka normalne jest odczuwanie różnych emocji spowodowanych zmianami hormonalnymi i dostosowywaniem się do roli rodzica. Chociaż narodziny dziecka mogą być cudownym czasem, mogą one również stanowić wyzwanie. Często zdarza się, że zarówno świeżo upieczone matki, jak i ojcowie, odczuwają niepokój, zmartwienie lub stres. Jeśli te uczucia zaczynają zakłócać codzienne życie, Ty lub Twój partner powinniście porozmawiać z zespołem Zdrowa Rodzina, lekarzem rodzinnym lub samodzielnie zgłosić się na psychoterapię, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.

Zdrowie psychiczne przed i po urodzeniu dziecka | Katalog Twoje Nottinghamshire ►

Służba ds. Zdrowia Psychicznego w Okresie Okołoporodowym | Fundacja NHS ds. Opieki Zdrowotnej ►

Centra Rodzinne oferują również grupy wsparcia, w tym grupy „Pomoc dla Rodziców i Dobre Samopoczucie Emocjonalne” (PHEW), które zapewniają bezpieczne środowisko do rozmowy i uzyskania wsparcia.

Znajdź najbliższe Centrum rodzinne ►

14

Zespół Zdrowa rodzina – bilans w wieku 3–4 miesięcy

Jeśli zostaniesz rodzicem po raz pierwszy, zaprosimy Cię na spotkanie kontrolne po 3–4 miesiącach z zespołem Zdrowa rodzina. Spotkanie będzie dotyczyło rozwoju mózgu Twojego dziecka, znaczenia więzi między rodzicem a dzieckiem oraz sposobów na wspólne spędzanie czasu w pozytywny i przyjemny sposób. Celem jest wsparcie Ciebie i Twojego dziecka w budowaniu silnych, pełnych miłości więzi. Będziesz mieć również okazję zadać wszelkie pytania, które mogą Cię nurtować.

Zespoły Zdrowa rodzina | Fundacja NHS ds. Opieki Zdrowotnej w hrabstwie Nottinghamshire

15

Rozmawiajcie ze sobą

Rodzice wzmacniają więź z dzieckiem na wiele sposobów – patrzenie na dziecko, tulenie go, uśmiechanie się, mówienie i śpiewanie zapewni mu rozrywkę i zaangażuje je. Istnieje wiele rzeczy, które możesz robić w domu i poza nim, aby rozwijać wczesne umiejętności komunikacyjne dziecka.

Zacznijcie rozmawiać razem | Katalog Twoje Nottinghamshire

Centra rodzinne oferują wsparcie w zakresie mowy i języka, takie jak „Little Talkers Groups” i „Baby Peep”.

Znajdź najbliższe Centrum rodzinne



16

Zdrowe pierwsze miesiące życia

Kiedy czujesz się zmęczona, aktywność fizyczna może wydawać się ostatnią rzeczą, na jaką masz ochotę, ale regularna aktywność może Cię zrelaksować, utrzymać w formie i pomóc Twojemu ciału w regeneracji po porodzie.

Jak zachować formę i zdrowie z dzieckiem

Ograniczenie narażenia dziecka na bierne palenie zmniejszy różne zagrożenia dla zdrowia i szkody, jakie może ono spowodować ze względu na słabiej rozwinięte drogi oddechowe, płuca i układ odpornościowy dziecka. Bezpłatne wsparcie w rzucaniu palenia.

Rzuć palenie – Twoje zdrowie Nottinghamshire

Tel.: 0115 772 2515

17

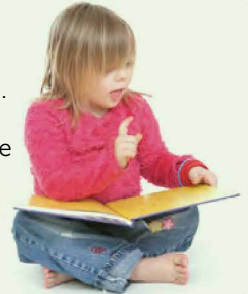
Biblioteki

Maluchy uwielbiają książki! Członkostwo w bibliotece jest bezpłatne, a wypożyczanie książek dla dzieci nie wiąże się z opłatami za przekroczenie terminu zwrotu. Wiele bibliotek oferuje bezpłatne i niedrogie zajęcia oraz sesje dla niemowląt i małych dzieci, takie jak sesje „Rattle, Rhyme and Roll”.

inspireculture.org.uk

Email: ask@inspireculture.org.uk

Tel.: 01623 677 200



18

Odstawianie od piersi

Wprowadzanie pokarmów stałych do żywienia dziecka, zwane również odstawianiem od piersi, rozpoczyna się, gdy dziecko ma około 6 miesięcy i wykazuje oznaki gotowości. **Odstawianie od piersi – Dobry start w Życie**

Skontaktuj się z najbliższym zespołem Centrum rodzinne, aby dowiedzieć się o warsztatach dotyczących odstawiania od piersi

Tel.: 0300 500 8080

Informacje i porady dotyczące rozpoznawania alergii pokarmowych

Zdrowe odżywianie: pierwszy rok życia. Przewodnik po wprowadzaniu pokarmów stałych i zdrowym odżywianiu do pierwszych urodzin dziecka:

Niemowlęta i młode mamy – Fundacja First Steps Nutrition Trust



19

Dbanie o zęby dziecka

Zacznij myć zęby dziecku, gdy tylko zaczną się pojawiać. Używaj szczoteczki dla niemowląt z niewielką ilością pasty z fluorem co najmniej dwa razy dziennie, tuż przed snem oraz w innym momencie, który pasuje do rutyny dziecka:

Dbanie o zęby dziecka

Opieka stomatologiczna dla dzieci w ramach NHS jest BEZPŁATNA i należy zabrać dziecko do dentysty, gdy pojawią się pierwsze zęby mleczne. Nie wszyscy dentyści przyjmują nowych pacjentów w ramach NHS. Aby znaleźć dentystę, można skorzystać z wyszukiwarki usług NHS:

Znajdź dentystę – NHS (www.nhs.uk)

20

Opieka nad dziećmi i wczesna edukacja

Warto już teraz pomyśleć o opiece nad dzieckiem, której będziesz potrzebować. Twoje dziecko nauczy się wielu ważnych rzeczy, gdy będzie małe, a to pomoże mu rosnąć i rozwijać się. Spróbuj odwiedzić różne placówki, aby sprawdzić, która z nich będzie odpowiednia dla Twojego dziecka. Dostępna jest również pomoc w opłaceniu opieki nad dziećmi w wieku od 9 miesięcy. Znajdź placówki opieki nad dziećmi w swojej okolicy i dowiedz się, jakie wsparcie finansowe możesz uzyskać.

Zobacz wszystkie programy – Dobry start w Życie ▶

Znajdź opiekę nad dziećmi | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

Pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dziećmi | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

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

21

Bezpieczeństwo w domu

Istnieje wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby chronić swoje dziecko przed wypadkami i przygotować dom na moment, gdy zacznie się przemieszczać:

Bezpieczeństwo dzieci w domu – Poradniki dotyczące bezpieczeństwa „Good Egg” ▶

Małe dzieci | Zdrowie dzieci poniżej 5 roku życia ▶

Bezpieczeństwo dzieci | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

Możesz również skontaktować się z zespołem Zdrowa rodzina w celu uzyskania informacji i wsparcia. **Tel.: 0300 123 5436**

22

Zespół Zdrowa rodzina – bilans zdrowia i rozwoju w wieku 1 roku

W wieku od 8 do 12 miesięcy Twoje dziecko zostanie poddane ważnej ocenie zdrowia i rozwoju, aby sprawdzić, jak maluch rośnie i się uczy. Ocena ta obejmie kluczowe obszary, takie jak język i nauka, bezpieczeństwo, nawyki żywieniowe oraz wczesne zachowania.

Ocena w wieku 8–12 miesięcy ▶

23

Program Bookstart

Program Bookstart to ogólnokrajowy program, w ramach którego dzieci otrzymują bezpłatne książki, aby wspierać ich wczesny rozwój i wzbudzić w nich miłość do czytania. Każde dziecko w hrabstwie Nottinghamshire powinno otrzymać pakiet dla niemowląt przed ukończeniem 12 miesięcy.

Jeśli jeszcze nie otrzymałeś swojego pakietu, zapytaj o to zespół Zdrowa rodzina lub odbierz go w lokalnej bibliotece „Inspire”.

Zestawy Bookstart | Inspire – Kultura, nauka, biblioteki
(inspireculture.org.uk) ▶

24

Specjalne potrzeby edukacyjne i niepełnosprawność (SEND)

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących rozwoju dziecka oraz w celu uzyskania dodatkowych informacji na temat specjalnych potrzeb edukacyjnych i niepełnosprawności (SEND). Aby zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie przed rozpoczęciem nauki w szkole, pracownicy służby zdrowia poinformują lokalne władze, jeśli uznają, że dziecko w wieku przedszkolnym może mieć specjalne potrzeby edukacyjne lub niepełnosprawność.

Można znaleźć przewodnik po lokalnych usługach i wsparciu dla dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnościami (SEND).

Lokalna oferta SEND w hrabstwie Nottinghamshire ▶

25

Nauka korzystania z toalety

Odpieluchowanie u większości dzieci zaczyna się między 18. a 30. miesiącem życia. Nie musisz czekać na konkretny moment, aby rozpocząć naukę korzystania z toalety, a niektóre dzieci mogą wykazywać oznaki gotowości. Pamiętaj, że każde dziecko uczy się inaczej i najlepiej jest nie spieszyć się, dostosowując tempo do potrzeb was obojga.

Nauka korzystania z toalety | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

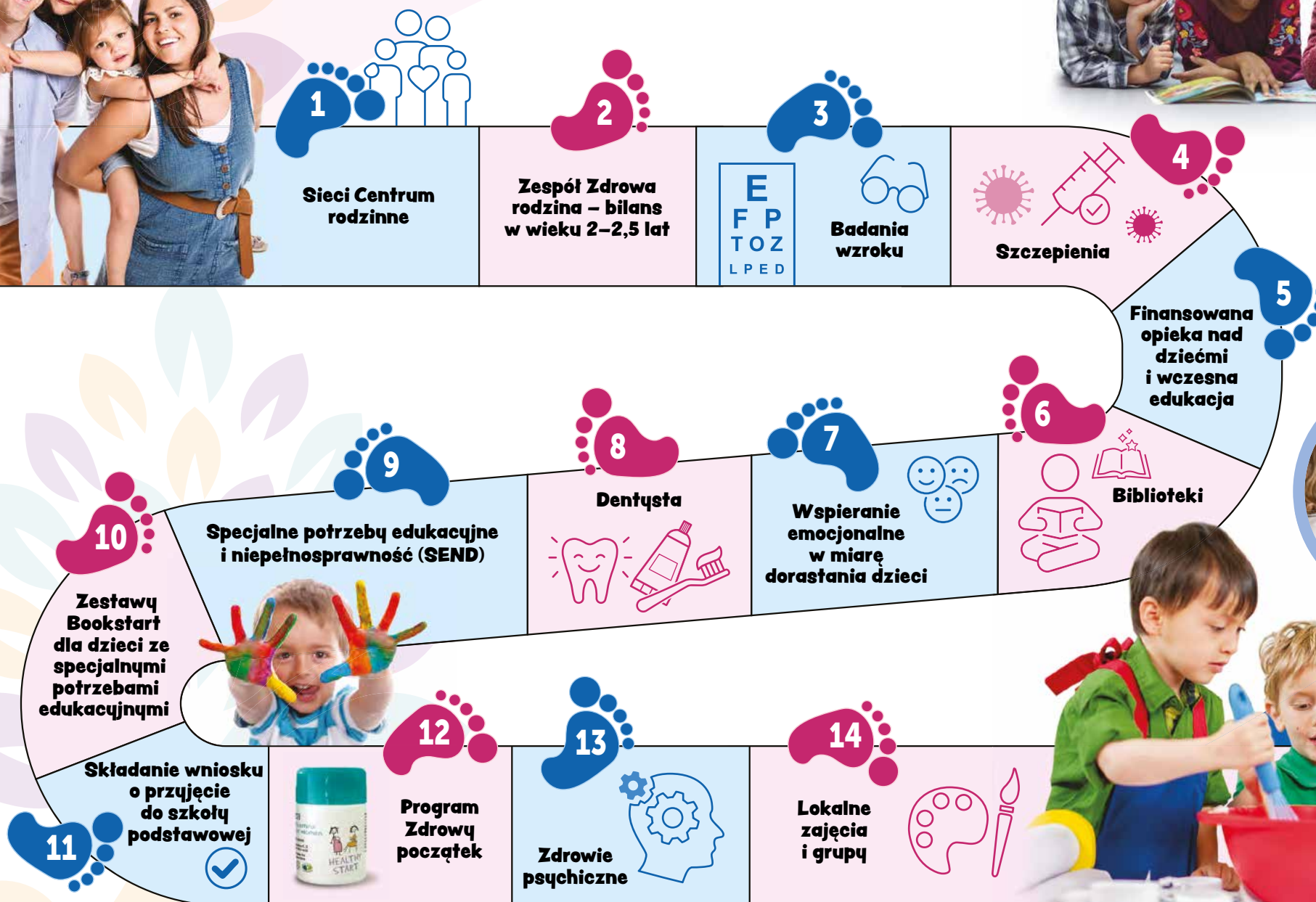
Skontaktuj się z najbliższym zespołem **Centrum rodzinne** ▶, aby dowiedzieć się o warsztatach dotyczących korzystania z toalety.

Tel.: 0300 500 8080

Zdrowie i dobre samopoczucie rodziny ▶



2–5 lat



Wiele dostępnych usług i form wsparcia można uzyskać wtedy, gdy ich potrzebujesz; nie są one uporządkowane według priorytetów ani czasu.

...zapewniając dzieciom Dobry start

2–5 lat

1

Centra rodzinne

W miarę jak dzieci dorastają, a ich potrzeby się zmieniają, centra rodzinne nadal oferują wsparcie dla Ciebie i Twojej rodziny. Nasze zespoły są po to, aby udzielać porad, wskazówek i praktycznej pomocy w zakresie rozwoju, zachowania, komunikacji, rutyny i ogólnego samopoczucia Twojego dziecka. Niezależnie od tego, czy masz pytania, potrzebujesz wsparcia, czy też chcesz uzyskać pomoc w radzeniu sobie z tym etapem wczesnego dzieciństwa, Centra Rodzinne oferują przyjazne i dostępne miejsce, gdzie można omówić wszystkie sprawy. Możesz skontaktować się z pracownikami, którzy rozumieją życie rodzinne i pomogą Ci znaleźć odpowiednie informacje lub wsparcie, gdy tego potrzebujesz.

Zdrowie i dobre samopoczucie rodziny | Rada Hrabstwa Nottinghamshire ▶

Znajdź najbliższy zespół Centrum rodzinne | Rada Hrabstwa Nottinghamshire ▶

Tel.: 0300 500 80 80

2

Zespół Zdrowa rodzina – bilans w wieku 2–2,5 lat

Jest to ważny bilans, który obejmie:

- ogólny rozwój, w tym ruch, mowę, umiejętności społeczne i zachowanie
- wzrost, zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną
- zarządzanie zachowaniem i zachęcanie do dobrych nawyków związanych ze snem
- zapewnienie dziecku bezpieczeństwa
- mycie zębów i wizyty u dentysty, słuch i wzrok

Zespół Zdrowa rodzina jest dostępny, aby pomóc w każdej chwili, nie tylko w kwestiach związanych z oceną.

Zespoły Zdrowa rodzina ▶

Infolinia zespołu Zdrowa rodzina

Tel.: 0300 123 5436

Film nt. bilansu w wieku 2 lat ▶



3

Badania wzroku

Warto umówić się na BEZPŁATNE badanie wzroku w ramach NHS u dowolnego optyka przed rozpoczęciem przez dziecko nauki w szkole – lub jak najszybciej po jej rozpoczęciu. To szybkie i proste badanie pozwala wcześniej wykryć ewentualne problemy i naprawdę pomaga wspierać naukę oraz rozwój dziecka. Przypominamy: dzieci nie przechodzą rutynowych badań wzroku w momencie rozpoczęcia nauki w szkole. Więcej informacji można znaleźć na stronach

Bezpłatne badania wzroku w ramach NHS – Nottinghamshire | Zdrowie dzieci poniżej 5 roku życia ▶

4

Szczepienia

Dzieci, które 31 sierpnia mają 2 lub 3 lata, kwalifikują się do bezpłatnego szczepienia przeciw grypie jesienią. Szczepionka podawana jest w postaci aerozolu do nosa. Szczepienie jest dostępne u lekarza rodzinnego.

Szczepionka przeciw grypie dla dzieci – NHS ▶

W wieku 3 lat i 4 miesięcy Twoje dziecko kwalifikuje się również do szczepień przypominających, które pomogą wzmocnić jego odporność. Proszę umówić się na wizytę po otrzymaniu zaproszenia od lekarza rodzinnego.

Szczepienia NHS i kiedy je wykonać – NHS ▶

Jeśli Twoje dziecko opuściło którekolwiek szczepienie, ważne jest, aby je nadrobić. Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, aby umówić się na wizytę.

5

Finansowana opieka nad dziećmi i wczesna edukacja

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). Wszystkie dzieci mają dostęp do 15 godzin dofinansowanej opieki od 3 roku życia. Uczęszczanie do placówki wczesnej edukacji może naprawdę pomóc dzieciom – to świetny sposób na nawiązywanie przyjaźni, naukę poprzez zabawę oraz rozwijanie umiejętności, które będą im potrzebne po rozpoczęciu nauki w przedszkolu. Warto odwiedzić kilka różnych przedszkoli lub placówek opieki nad dziećmi, aby sprawdzić, która z nich najlepiej pasuje do Twojego dziecka.

Aby dowiedzieć się, jakie wsparcie w zakresie opieki nad dziećmi jest dla Ciebie dostępne

Zobacz wszystkie programy – Dobry start w Życie ▶

Znajdź opiekę nad dziećmi | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶

Pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dziećmi | Katalog Twoje Nottinghamshire ▶



Biblioteki

Członkostwo w bibliotece jest bezpłatne, a wypożyczanie książek dla dzieci nie wiąże się z opłatami za przekroczenie terminu zwrotu. To idealne miejsce dla dzieci, aby odkrywać książki i historie, które kochają. Ponadto wiele bibliotek oferuje bezpłatne i niedrogie zajęcia dla dzieci w wieku 2–5 lat, dzięki czemu dzieci mogą uczyć się nowych umiejętności i nawiązywać nowe znajomości.

www.inspireculture.org.uk ►



Wspieranie emocjonalne w miarę dorastania dzieci

Dzieci odczuwają silne emocje na długo przed tym, zanim nauczą się je opisywać słowami. Dlatego takie zjawiska jak napady złości, zmartwienia i trudne zachowania są normalną częścią dorastania. Dla rodziców i opiekunów takie chwile mogą być czasami trudne, ale są one naturalną i ważną częścią rozwoju emocjonalnego dziecka.

[Zachowanie Twojego dziecka](#) ►

[Wsparcie dla rodziców i rodzin | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ►



Dentysta

Opieka stomatologiczna dla dzieci w ramach NHS jest BEZPŁATNA. Od 3. roku życia dzieciom powinno się oferować fluoryzację co najmniej dwa razy w roku w ramach opieki stomatologicznej. Młodszym dzieciom również można zaproponować ten zabieg, jeśli dentysta uzna, że jest to konieczne.

[Ulotki dotyczące zdrowia jamy ustnej – Publiczne Usługi Stomatologiczne](#) ►

[Znajdź dentystę – NHS](#) ►



Specjalne potrzeby edukacyjne i niepełnosprawność (SEND)

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących rozwoju dziecka oraz w celu uzyskania dodatkowych informacji na temat specjalnych potrzeb edukacyjnych i niepełnosprawności (SEND). Aby zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie przed rozpoczęciem nauki w szkole, pracownicy służby zdrowia poinformują lokalne władze, jeśli uznają, że dziecko w wieku przedszkolnym może mieć specjalne potrzeby edukacyjne lub niepełnosprawność.

Można znaleźć przewodnik po lokalnych usługach i wsparciu dla dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnościami (SEND).

[Lokalna oferta SEND w hrabstwie Nottinghamshire](#) ►



Zestaw Bookstart dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Bookstart to ogólnokrajowy program wręczania książek, którego celem jest rozbudzenie w każdym dziecku miłości do czytania. Dostępne są bezpłatne pakiety książek dla dzieci poniżej 5 roku życia, które mają dodatkowe potrzeby. Są to pakiety dla dzieci z wadami wzroku (BookTouch), dla dzieci niesłyszących (Bookstart Shine) oraz dla dzieci z zaburzeniami motoryki małej (Bookstart Star). Skontaktuj się z Bookstart Nottinghamshire, jeśli Twoje dziecko mogłoby skorzystać z takiego pakietu.

www.inspireculture.org.uk/bookstart ►



Składanie wniosku o przyjęcie do szkoły podstawowej

Czy wiesz, że zazwyczaj trzeba złożyć wniosek o miejsce w szkole podstawowej około roku przed rozpoczęciem przez dziecko nauki w klasie zerowej? Jeśli zaczynasz rozglądać się za szkołami podstawowymi w hrabstwie Nottinghamshire – niezależnie od tego, czy interesują Cię obszary rekrutacyjne, sposób przydzielania miejsc w szkołach, wskazówek dotyczących wyboru odpowiedniej szkoły czy kluczowych terminów składania wniosków – jesteśmy tu, aby Ci pomóc. Mamy wiele jasnych, pomocnych informacji, które poprowadzą Cię przez ten proces.

[Składanie wniosku o miejsce w szkole | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ►



Program Zdrowy początek

Jeśli masz dziecko poniżej 4 roku życia, możesz uzyskać pomoc w zakupie zdrowej żywności i mleka. Możesz również otrzymać bezpłatne witaminy dla niemowląt i małych dzieci, odpowiednie od urodzenia do 4 roku życia. Witaminy są dostępne w wielu placówkach Centrów Rodzinnych. Możesz je kupić po niskiej cenie lub otrzymać bezpłatnie, jeśli uczestniczysz w programie Zdrowy start.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę

[Uzyskaj pomoc w zakupie żywności i mleka \(Zdrowy Start\) ►](#)



Zdrowie psychiczne

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne – i zdrowie swojej rodziny – jest równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne.

Istnieje wiele form wsparcia, które pomogą Ci radzić sobie ze stresem, emocjami oraz codziennymi wznosami i upadkami związanymi z rodzicielstwem.

Możesz porozmawiać ze swoją pielęgniarką środowiskową, lekarzem rodzinnym lub lokalnymi służbami ds. dobrego samopoczucia. Nie musisz samodzielnie radzić sobie z trudnymi chwilami. Wczesne zwrócenie się o pomoc może naprawdę pomóc, a istnieje wiele życzliwych, wspierających specjalistów i grup społecznych gotowych zaoferować porady, zapewnienie i praktyczną pomoc dla Ciebie i Twojej rodziny.

Aby uzyskać wsparcie i porady, możesz skorzystać z [Usługi wsparcia zdrowia psychicznego dla mieszkańców hrabstwa Nottinghamshire | NottAlone](#) ►

[Zdrowie i dobre samopoczucie rodziny | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ►



Lokalne zajęcia / grupy

Istnieje wiele bezpłatnych lub niedrogich atrakcji dla rodzin – od uroczych przestrzeni na świeżym powietrzu po lokalne grupy zabawowe i sesje zabaw. Jest wiele do odkrycia oraz mnóstwo wspaniałych miejsc, w których dzieci mogą się bawić, uczyć i dobrze spędzać czas.

[Atrakcje na świeżym powietrzu | Katalog Twoje Nottinghamshire](#) ►

Dodatkowe informacje

Utrata dziecka

Niestety, niektóre dzieci umierają w czasie ciąży, porodu lub wkrótce po nim. Dla rodzin może to być bolesna i trudna rzeczywistość. Aby uzyskać dalsze wsparcie i informacje na temat lokalnych usług:

[Wsparcie po stracie dziecka | Katalog Twoje Nottinghamshire](#) ►

Opieka neonatologiczna

Opieka neonatologiczna to opieka nad noworodkami, które potrzebują dodatkowego wsparcia specjalistycznego. 1 na 7 dzieci trafia na oddział neonatologiczny, a 60% dzieci przyjętych na te oddziały to dzieci urodzone o czasie.

[Opieka neonatologiczna | East Midlands Neonatal Operational Delivery Network \(EMNODN\)](#) ►

Przemoc domowa

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

Aby uzyskać lokalne informacje i wsparcie, zobacz:

[Wsparcie w przypadku przemocy domowej i przemocy seksualnej | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ►

Porady dotyczące mieszkania, pieniędzy, długów i zasiłków

Rozumiemy, że dla wielu osób jest to trudny okres, zwłaszcza w przypadku powiększającej się rodziny. Znajdź dodatkowe wsparcie, informacje, porady i wskazówki, które pomogą Tobie, Twojej rodzinie, przyjaciołom i społeczności:

[Wsparcie w zakresie kosztów utrzymania | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ►
[Bycie rodzicem | Katalog Twoje Nottinghamshire](#) ►

Ochrona

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące bezpieczeństwa niemowlęcia lub dziecka, skontaktuj się z Multi-Agency Safeguarding Hub (Międzyagencyjne Centrum Ochrony Dzieci) tutaj:

[Ochrona dzieci – Multi-Agency Safeguarding Hub// Międzyagencyjne Centrum Ochrony Dzieci \(MASH\) | Rada Hrabstwa Nottinghamshire](#) ►

Tel.: 0300 500 80 80 (w pilnych sprawach)

