

Oferta Nottinghamshire Best Start

**Un ghid privind serviciile și
opțiunile locale de asistență**



Revizuit aprilie 2026

...oferindu-le copiilor cel mai bun început

Puncte de contact utile

Pentru informații despre cum să vă înregistrați sarcina, precum și pentru sfaturi și asistență, vă rugăm să accesați linkurile spitalelor de mai jos.

Spitalele Sherwood Forest:

Maternitate (1) – Spitalele Sherwood Forest ▶

Spitalele Doncaster & Bassetlaw:

Maternitate – Spitalele universitare Doncaster și Bassetlaw ▶

Spitalele universitare Nottingham:

Sarcina și nașterea | NUH ▶

Tel.: 0115 962 7956

Echipele Healthy Family

Echipele Healthy Family ▶

Linia de asistență a echipei Healthy Family

Tel.: 0300 123 5436

Rețelele Family Hub

Găsiți cea mai apropiată echipă Family Hub ▶

Tel.: 0300 500 8080

Introducere

Primii ani din viața copilului dumneavoastră, de la începutul sarcinii până la vârsta de 5 ani, reprezintă perioada în care creierul acestuia se dezvoltă cel mai mult și crește cel mai repede. Un început corect are o influență decisivă asupra viitorului acestuia.

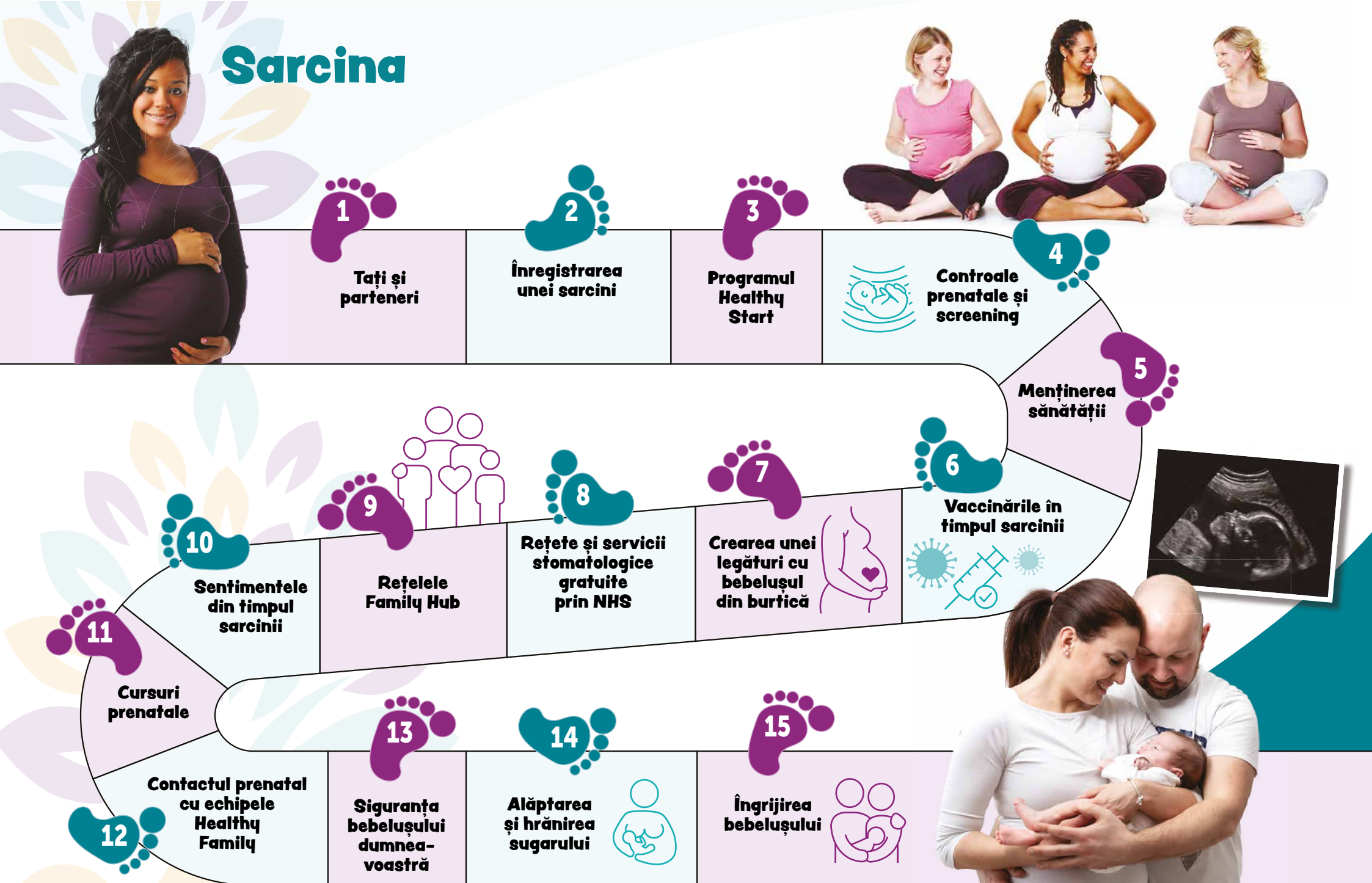
Famiile din Nottinghamshire ne-au spus că doresc informații despre asistența de care pot beneficia în această perioadă emoționantă, dar uneori și înfricoșătoare. Această ofertă locală „Nottinghamshire Best Start” vă prezintă serviciile și opțiunile de asistență disponibile pe durata sarcinii și până la vârsta de 5 ani. Sperăm că dumneavoastră și familia dumneavoastră – fie că sunteți mamă, tată, bunic sau îngrijitor – o veți găsi utilă.

Pe măsură ce parcurgeți această broșură, veți găsi linkuri către numeroase sfaturi suplimentare pe subiecte cheie. De asemenea, puteți găsi mai multe informații în secțiunea Copii și familii | Your Notts Directory ▶



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

Sarcina



Multe dintre serviciile și opțiunile de asistență disponibile pot fi accesate atunci când aveți nevoie de acestea și nu sunt prezentate în ordine de prioritate sau cronologică.

...oferindu-le copiilor cel mai bun început

Sarcina

1

Tați și parteneri

Pentru informații și sfaturi despre cum vă puteți susține partenera în timpul sarcinii, în perioada de pregătire pentru naștere, dar și despre cum să aveți grijă de dumneavoastră, consultați secțiunea **Tați și parteneri | Tommy's** (tommys.org) ▶

Broșura **Think Dads! Dad Pack** ▶ conține numeroase informații pentru toți tații care așteaptă un copil. Acesta conține informații despre pregătirea pentru naștere, hrănire și joacă, precum și despre cum să aveți grijă de dumneavoastră.

Pe site-ul web **Tați | Your Notts Directory** ▶ veți găsi o serie de informații pentru tăticii începători, resurse pentru creșterea copiilor și surse de sprijin.

2

Înregistrarea unei sarcini

Contactați cabinetul medicului de familie sau moașa cât mai curând posibil după ce aflați că sunteți însărcinată. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați secțiunea de puncte de contact utile.

Prima programare de „înregistrare” la moașă ar trebui să aibă loc înainte de săptămâna a 10-a, urmând apoi diverse alte programări:

Vizitele prenatale ▶

3

Programul Healthy Start

Se recomandă să începeți să luați acid folic imediat ce începeți să încercați să rămâneți însărcinată sau imediat ce aflați că sunteți însărcinată, pentru a preveni malformațiile congenitale. În Nottingham și Nottinghamshire, tuturor femeilor însărcinate ar trebui să li se ofere vitamine gratuite. Acestea vor fi furnizate de moașă din comunitatea dumneavoastră.

Dacă sunteți însărcinată în mai mult de 10 săptămâni sau aveți un copil sub 4 ani, ați putea avea dreptul la ajutor pentru cumpărarea de alimente sănătoase și lapte:

Obțineți ajutor pentru cumpărarea de alimente și lapte ▶



4

Controale prenatale și screening

Moașă dumneavoastră vă va pune la dispoziție diverse controale și câteva teste de screening în timpul sarcinii pentru a exclude orice afecțiuni care v-ar putea afecta pe dumneavoastră sau pe copilul dumneavoastră și pentru a se asigura că primiți orice tratament în timp util. **Controale și teste prenatale** ▶

Teste de screening pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră ▶

5

Menținerea sănătății

Este important să aveți grijă de dumneavoastră pentru a vă asigura că aveți o sarcină sănătoasă și pentru a reduce eventualele riscuri și complicații medicale. Vă puteți abona la **Serviciul de notificări prin e-mail – Best Start in Life – NHS** ▶ pentru sfaturi de la experți, videoclipuri și recomandări privind sarcina și rolul de părinte.

Pentru informații suplimentare despre sarcină și sănătatea pelviană postnatală: **Fizioterapie pelviană, obstetrică și ginecologică (POGP)** ▶

Există diverse servicii locale disponibile pentru a vă oferi asistență, dacă este necesar:

Consumul de alcool și droguri

Evitarea consumului de alcool în timpul sarcinii contribuie la siguranța bebelușului dumneavoastră. Nu există un nivel considerat sigur pentru consumul de alcool în timpul sarcinii. Cel mai bine este să nu consumați deloc alcool dacă sunteți însărcinată sau încercați să rămâneți însărcinată.

Sfaturi pentru o sarcină fără alcool | Tommy's ▶

Dacă aveți nevoie de sprijin pentru a renunța la consumul de alcool, pentru a-l reduce sau pentru a renunța la consumul de droguri, moașă dumneavoastră vă poate îndruma către un serviciu local, cu consimțământul dumneavoastră.

Tații și partenerii pot accesa serviciul pe cont propriu **Nottinghamshire | Change Grow Live** ▶ Tel.: 0115 896 0798

Fumatul

Dacă sunteți însărcinată sau intenționați să rămâneți însărcinată, acum este momentul să renunțați la fumat. Dacă sunteți deja însărcinată, întrebați-vă moașă despre serviciile care vă pot ajuta să renunțați la fumat. În caz contrar, dacă planificați o sarcină sau dacă sunteți tată sau partener, puteți beneficia de asistență GRATUITĂ pentru a renunța la fumat prin intermediul **Your Health Notts** ▶ Tel.: 0115 772 2515

Alimentația sănătoasă și exercițiile fizice

O alimentație sănătoasă și nutritivă este deosebit de importantă dacă sunteți însărcinată sau intenționați să rămâneți însărcinată. **Alimentația sănătoasă în timpul sarcinii – Best Start in Life – NHS** ▶ Exercițiile fizice ușoare în timpul sarcinii sunt benefice (și sigure) atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copilul dumneavoastră. Nu numai că vă ajută să vă mențineți o greutate sănătoasă, dar vă ajută și să vă pregătiți corpul pentru travaliu. **Exerciții fizice în timpul sarcinii – Best Start in Life – NHS** ▶

Discutați cu moașă dumneavoastră dacă doriți mai mult sprijin în ceea ce privește alimentația sănătoasă și exercițiile fizice în condiții de siguranță în timpul sarcinii.





Vaccinările în timpul sarcinii

Toate femeile însărcinate au dreptul la vaccinuri gratuite împotriva gripei, a tusei convulsive (pertussis) și a virusului sincițial respirator (RSV), pentru a vă proteja pe dumneavoastră și pe bebelușul dumneavoastră de aceste boli.

Vaccinările asigurate de NHS în timpul sarcinii ►

Vaccinările în timpul sarcinii – Protejarea dumneavoastră și a bebelușului dumneavoastră ►

Pentru informații suplimentare, contactați cabinetul medicului dumneavoastră de familie sau adresați-vă moașei.



Crearea unei legături cu bebelușul din burtică

Nu este niciodată prea devreme să vorbiți cu bebelușul din burtică, să îi cântați și să îl mângâiați. Începând cu aproximativ 16 săptămâni, bebelușul dumneavoastră poate auzi și simți vocile dumneavoastră. Vorbind-i, veți contribui la dezvoltarea creierului bebelușului și veți crea cu toții o legătură cu acesta. **Începeți să comunicați împreună: înainte de naștere | Your Notts Directory** ►

Pe durata sarcinii, ar putea să vă intereseze sesiunile organizate la centrul Family Hub local, cum ar fi Antenatal Peep și Antenatal BABES (Baby and Breastfeeding Encouragement and Support), care îi ajută pe părinți să se sincronizeze cu bebelușii lor și să consolideze atașamentul și legătura afectivă.



Rețete și servicii stomatologice gratuite prin NHS

Femeile însărcinate și cele care au născut în ultimele 12 luni beneficiază de tratamente stomatologice și rețete GRATUITE prin NHS. Adresați-vă unui profesionist din domeniul sănătății pentru mai multe informații.

Găsiți un medic stomatolog – NHS ► **Cum să solicitați rețete gratuite prin NHS** ►



Rețelele Family Hub

În timpul sarcinii sau în primele etape ale vieții de părinte, ar putea fi util ca dumneavoastră și partenerul dumneavoastră să vizitați centrul Family Hub local. Aceste spații primitoare oferă o gamă variată de sesiuni, grupuri și activități concepute pentru a sprijini familiile care așteaptă un copil sau au copii mici. Este o modalitate excelentă de a intra în contact cu alte persoane, de a beneficia de sfaturi și de a vă bucura de timpul petrecut împreună ca familie.

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub ►

Tel.: 0300 500 8080



Sentimentele din timpul sarcinii

Sarcina poate fi o perioadă minunată, dar poate fi și foarte dificilă. Este normal ca femeile însărcinate și proaspeții părinți să se simtă copleșiți și să resimtă anxietate, îngrijorare, depresie, stres și confuzie.

Dacă aceste sentimente încep să vă afecteze viața de zi cu zi, ar trebui să discutați cu moașa, cu asistenta medicală comunitară sau cu medicul de familie pentru a beneficia de asistență suplimentară.

Serviciul de sănătate mintală perinatală | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust ►

Sănătatea mintală înainte și după naștere | Your Notts Directory ►



Cursuri prenatale

Ar putea fi util să participați la unele cursuri locale de educație prenatală, pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru naștere și pentru perioada de după. Moașa dumneavoastră vă va putea oferi mai multe informații despre sesiunile gratuite organizate de spitalul dumneavoastră.

Dacă dumneavoastră și partenerul dumneavoastră așteptați un copil, puteți găsi sprijin, sfaturi și îndrumare la centrul Family Hub local. Aceste centre oferă o gamă variată de grupuri și activități pentru familiile cu copii mici și pentru cele care așteaptă un copil.

Sănătatea și starea de bine în timpul sarcinii | Nottinghamshire County Council ►



Contactul prenatal cu echipele Healthy Family

Vizita prenatală este oferită tuturor viitorilor părinți de către serviciul de asistență medicală la domiciliu. Aceasta are loc după săptămâna a 28-a de sarcină, înainte de nașterea bebelușului. Această vizită poate fi efectuată la domiciliu, într-o unitate medicală, prin telefon sau prin intermediul unei platforme digitale și vă ajută să vă pregătiți pentru sosirea bebelușului și să aveți grijă de nevoile dumneavoastră medicale până la nașterea bebelușului.

Vizita prenatală la echipa Healthy Family ►

Echipele Healthy Family ►

Linia de asistență a echipei Healthy Family
Tel.: 0300 123 5436





Siguranța bebelușului dumneavoastră

Există numeroase produse pentru bebeluși disponibile pe piață, însă, din păcate, nu toate cele comercializate și vândute sunt sigure. Următoarele informații vă pot fi de ajutor:

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 dumneavoastră doarme în condiții de siguranță și pentru a reduce riscul de sindrom al morții subite la sugari (SIDS), cunoscut în mod obișnuit sub denumirea de „moartea în pătut”: **[Somnul bebelușului | Your Notts Directory ▶](#)**

Înainte de nașterea bebelușului și de achiziționarea unui scaun auto, dedicați puțin timp pentru a înțelege legislația și recomandările:

[Siguranța copiilor în mașină – Scaune de siguranță, scaune înălțătoare, legislație și recomandări ▶](#)



Alăptarea și hrănirea sugarului

Alăptarea îmbunătățește atât sănătatea bebelușului, cât și sănătatea mamei, dar nu este întotdeauna ușoară. Dacă alegeți să alăptați, aveți la dispoziție o serie de servicii locale de sprijin oferite de moașa dumneavoastră, de echipa Healthy Family și prin intermediul grupurilor BABES de la centrele Family Hub, care oferă informații despre alăptare și opțiunile de hrănire.

[Alăptarea | Your Notts Directory ▶](#)

Tații și alte persoane care vă oferă sprijin pot afla cum să susțină alăptarea:

[Cine vă poate ajuta cu alăptarea? | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust ▶](#)

De asemenea, puteți găsi informații despre hrănirea cu lapte praf adaptată nevoilor bebelușului:

[Hrănirea și diversificarea alimentației bebelușului | Your Notts Directory ▶](#)



Îngrijirea bebelușului

Noțiunile de bază despre bebeluși includ sfaturi practice despre orice, de la schimbarea primului scutec până la gestionarea lipsei de somn. Descoperiți sprijin și sfaturi pentru îngrijirea bebelușului dumneavoastră la centrul familial local. De la activități de grup la îndrumare de specialitate, asigurați-vă micuțului dumneavoastră cel mai bun început.

[Sănătatea și starea de bine ale familiei | Nottinghamshire County Council ▶](#)
[Sfaturi medicale Best Start in Life – NHS ▶](#)

Centrele Family Hub furnizează, de asemenea, o gamă largă de servicii de asistență.

[Găsiți cea mai apropiată echipă ▶](#)

Puteți găsi mai multe informații locale și asistență privind îngrijirea bebelușului dumneavoastră: **[Bebeluși | Health for Under 5s ▶](#)**

[Între 0 și 4 ani | Directorul Your Notts ▶](#)



De la naștere până la vârsta de 2 ani



Multe dintre serviciile și opțiunile de asistență disponibile pot fi accesate atunci când aveți nevoie de acestea și nu sunt prezentate în ordine de prioritate sau cronologică.

...oferindu-le copiilor cel mai bun început

De la naștere până la vârsta de 2 ani

1

Tați și parteneri

Pentru informații și sfaturi despre cum vă puteți sprijini partenera și cum să aveți grijă de dumneavoastră, consultați

Tați și parteneri | Tommy's (tommys.org)

Broșura **Think Dads! Dad Pack** conține numeroase informații pentru toți tații care așteaptă un copil. Acesta conține informații despre pregătirea pentru naștere, hrănire și joacă, precum și despre cum să aveți grijă de dumneavoastră.

Pe site-ul web **Tați | Your Notts Directory** veți găsi o serie de informații pentru tăticii începători, resurse pentru creșterea copiilor și surse de sprijin.

2

Alăptarea și hrănirea sugarului

Puteți beneficia de sprijin pentru hrănirea bebelușului din partea moașei și a echipei Healthy Family. Puteți contacta centrul local Family Hub pentru a afla mai multe despre sprijinul pentru alăptare pe care îl oferă.

Alăptarea | Your Notts Directory

De asemenea, puteți găsi informații despre hrănirea cu lapte praf adaptată nevoilor bebelușului:

Hrănirea și diversificarea alimentației bebelușului | Your Notts Directory

Tații și alte persoane care vă oferă sprijin pot afla cum să susțină alăptarea:

Cine vă poate ajuta cu alăptarea? | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust



3

Somn mai sigur încă din prima zi

The Lullaby Trust oferă o mulțime de informații utile despre cum să asigurați un somn mai sigur pentru bebelușul dumneavoastră, inclusiv despre practicile mai sigure de dormit împreună cu bebelușul.

Informații pentru un somn mai sigur | The Lullaby Trust

Dacă aveți întrebări sau preocupări legate de somnul bebelușului dumneavoastră, discutați cu moașa sau cu echipa Healthy Family, iar aceștia vă vor oferi sprijin. De asemenea, puteți găsi informații pe site-ul web **Health for Under 5s**

4

Crearea unei legături cu bebelușul dumneavoastră

Este minunat ca ambii părinți să petreacă mult timp în contact piele pe piele cu bebelușul în primele săptămâni de viață. Faptul că țineți bebelușul strâns în brațe, îl liniștiți, îl îmbrățișați și îi vorbiți îi conferă un sentiment de siguranță și protecție. De asemenea, aceste gesturi eliberează hormonul oxitocină, care ajută creierul bebelușului să crească și să se dezvolte. **Aflați mai multe despre aspectele științifice ale îmbrățișărilor**

Dacă aveți preocupări legate de legătura cu bebelușul dumneavoastră, ar trebui să discutați cu asistenta medicală comunitară din cadrul echipei Healthy Family – echipa Healthy Family vă poate oferi asistență suplimentară.

5

Prima vizită după naștere la echipa Healthy Family

Vă veți întâlni cu moașa la scurt timp după externare, înainte ca îngrijirea dumneavoastră să fie preluată de echipa Healthy Family. Până în ziua 14, echipa Healthy Family va efectua o nouă evaluare postnatală. Tații/partenerii sunt încurajați să fie prezenți.

Video privind vizita postnatală (echipele Healthy Family)

6

Înregistrarea nașterii

În termen de 42 de zile de la nașterea bebelușului, aveți obligația legală de a înregistra nașterea.

Înregistrarea nașterii | Nottinghamshire County Council

7

Programul Healthy Start

Aflați dacă aveți dreptul la ajutor pentru cumpărarea de alimente sănătoase și lapte.

Obțineți ajutor pentru cumpărarea de alimente și lapte



8

Vitamine

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

Vitaminele sunt disponibile în multe centre Family Hub. Le puteți achiziționa la un preț redus sau le puteți obține gratuit dacă participați la programul Healthy Start.

Găsiți cea mai apropiată echipă Family Hub ►

Tel.: 0300 500 8080



9

Evaluarea la 6-8 săptămâni efectuată de echipa Healthy Family

Asistenta medicală comunitară va discuta cu dumneavoastră despre recuperarea dumneavoastră după naștere (atât fizică, cât și emoțională), vă va oferi sprijin în ceea ce privește promovarea sănătății și dezvoltarea bebelușului și vă va îndruma către serviciile necesare, dacă este cazul. De asemenea, veți avea ocazia să adresați orice întrebări ați avea. Tații/partenerii sunt, de asemenea, invitați să participe.

Evaluarea la 6-8 săptămâni ►

10

Evaluarea medicală la 6 săptămâni

Bebelușul dumneavoastră va fi programat pentru un examen fizic amănunțit. Acesta este efectuat, de obicei, de un medic de familie. De asemenea, veți fi invitată la un control postnatal la 6-8 săptămâni pentru a se evalua sănătatea pelviană, starea fizică și mentală, planificarea familială și promovarea sănătății – de exemplu, sprijin pentru pierderea în greutate, renunțatul la fumat etc. Este o ocazie excelentă de a adresa întrebări și de a primi sprijin pentru a vă îmbunătăți sănătatea, întrucât un părinte mai sănătos va contribui la crearea unei familii mai sănătoase.

Evaluarea postnatală la 6 săptămâni – NHS ►



11

Rețelele Family Hub

Când sunteți gata să ieșiți cu bebelușul dumneavoastră, s-ar putea să vă intereseze sesiunile organizate la centrele Family Hub. Echipa Family Hub au expertiză în sprijin familial, dezvoltarea abilităților parentale, promovarea sănătății și a stării de bine, dezvoltarea în primii ani de viață, comunicare și limbaj și multe altele.

Contactați cea mai apropiată echipă Family Hub:

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub ►

Tel.: 0300 500 8080

12

Vaccinări

Nu uitați să vă programați bebelușul pentru vaccinări, pentru a-i asigura cea mai bună protecție. Acestea sunt disponibile pentru toți bebelușii, inclusiv pentru cei născuți prematur, la:

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

Vaccinările asigurate de NHS și când trebuie efectuate ►



13

Sentimente după naștere

După nașterea unui bebeluș, este normal să simțiți o gamă variată de emoții, datorate schimbărilor hormonale și adaptării la rolul de părinte. Deși venirea pe lume a unui bebeluș poate fi un moment minunat, poate fi și o provocare. Este normal ca atât mama, cât și tatăl să se simtă copleșiți și să experimenteze anxietate, îngrijorare sau stres. Dacă aceste sentimente încep să vă afecteze viața de zi cu zi, dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră ar trebui să discutați cu echipa Healthy Family, cu medicul de familie sau să apelați direct la servicii de terapie prin conversație pentru a beneficia de asistență suplimentară.

Sănătatea mintală înainte și după naștere | Your Notts Directory ►

Serviciul de sănătate mintală perinatală | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust ►

Centrele Family Hub oferă, de asemenea, grupuri de sprijin, printre care grupurile Parent Help and Emotional Wellbeing (PHEW), care asigură un mediu sigur în care participanții pot discuta și pot primi sprijin.

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub ►

14

Evaluarea la 3-4 luni efectuată de echipa Healthy Family

Dacă sunteți părinte pentru prima dată, vi se va propune o evaluare la 3-4 luni efectuată de echipa Healthy Family. Aceasta se va concentra pe modul în care se dezvoltă creierul bebelușului dumneavoastră, pe importanța atașamentului și pe modalități de a vă bucura împreună de activități pozitive și distractive. Scopul este de a vă sprijini pe dumneavoastră și pe bebelușul dumneavoastră în construirea unor legături puternice și pline de iubire. De asemenea, veți avea ocazia să adresați orice întrebări ați avea.

Echipele Healthy Family | Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust

15

Comunicarea în permanență

Părinții își consolidează legătura cu bebelușul în multe feluri – privindu-l, ținându-l în brațe, zâmbindu-i, vorbindu-i și cântându-i îl vor distra și îl vor captiva pe bebelușul dumneavoastră. Există numeroase lucruri pe care le puteți face acasă și în afara casei pentru a dezvolta abilitățile de comunicare timpurii ale copilului dumneavoastră.

Începeți să comunicați împreună | Your Notts Directory

Centrele Family Hubs oferă sprijin în domeniul dezvoltării vorbirii și a limbajului, prin programe precum „Little Talkers Groups” și „Baby Peep”.

Găsiți cel mai apropiat centru Family Hub



16

Primele luni sănătoase

Când vă simțiți obosită, activitatea fizică poate părea ultimul lucru pe care v-ați dori să îl faceți, însă exercițiile fizice regulate vă pot relaxa, vă mențin în formă și ajută organismul să se refacă după naștere.

Menținerea formei fizice și a sănătății cu un bebeluș

Reducerea expunerii bebelușului la fumul pasiv va diminua diverse riscuri pentru sănătate și efectele nocive pe care acesta le poate provoca, având în vedere că plămânii, căile respiratorii și sistemul imunitar al bebelușului sunt încă în curs de dezvoltare. Pentru sprijin GRATUIT în renunțatul la fumat.

Renunțatul la fumat – Your Health Nottinghamshire

Tel.: 0115 772 2515

17

Bibliotecă

Bebelușii iubesc cărțile! Înscrierea la bibliotecă este gratuită, iar împrumutul de cărți pentru copii nu implică taxe de întârziere. Multe biblioteci organizează activități și sesiuni gratuite sau la preț redus pentru bebeluși și copii mici, cum ar fi sesiunile Rattle, Rhyme and Roll.

inspireculture.org.uk

E-mail: ask@inspireculture.org.uk

Tel.: 01623 677 200



18

Diversificarea alimentației

Introducerea alimentelor solide în dieta bebelușului, proces cunoscut și ca diversificarea alimentației, începe când bebelușul are aproximativ 6 luni și dă semne că este pregătit. **Diversificarea alimentației – Best Start in Life**

Contactați echipa Family Hub cea mai apropiată pentru a afla mai multe despre atelierele dedicate diversificării alimentației.

Tel.: 0300 500 8080

Pentru informații și sfaturi despre modul în care puteți să recunoașteți alergiile alimentare

Alimentația sănătoasă: primul an. Un ghid pentru introducerea alimentelor solide și alimentația sănătoasă până la prima aniversare a bebelușului:

Sugari și proaspete mămici – First Steps Nutrition Trust



19

Îngrijirea dinților bebelușului dumneavoastră

Începeți să spălați dinții bebelușului dumneavoastră imediat ce încep să-i crească. Folosiți o periută de dinți pentru bebeluși cu o cantitate foarte mică de pastă de dinți cu fluor, de cel puțin două ori pe zi, chiar înainte de culcare și încă o dată, la un moment care se potrivește cu rutina acestuia:

Îngrijirea dinților bebelușului dumneavoastră

Serviciile stomatologice pentru copii oferite de NHS sunt GRATUITE și ar trebui să vă duceți copilul la medicul stomatolog atunci când îi apar primii dinți de lapte. Nu toți medicii stomatologi acceptă pacienți noi în cadrul sistemului NHS. Pentru a găsi un medic stomatolog, puteți folosi motorul de căutare al serviciilor NHS:

Găsiți un medic stomatolog – NHS (www.nhs.uk)

20

Îngrijirea copiilor și educația timpurie

Ar fi o idee bună să începeți să vă gândiți la serviciile de îngrijire a copiilor de care veți avea nevoie. Copilul dumneavoastră va învăța multe lucruri importante când este mic, iar acest lucru îl ajută să crească și să se dezvolte. Încercați să vizitați diferite instituții pentru a vedea ce vi se pare potrivit pentru copilul dumneavoastră. De asemenea, există ajutor pentru plata serviciilor de îngrijire a bebelușilor cu vârsta de peste 9 luni. Găsiți servicii de îngrijire a copiilor în apropierea dumneavoastră și aflați ce sprijin financiar puteți obține pentru acestea.

Vizualizați toate programele – Best Start in Life ▶

Găsiți servicii de îngrijire a copiilor | Your Notts Directory ▶

Ajutor pentru acoperirea costurilor de îngrijire a copiilor | Your Notts Directory ▶

sau apelați linia de asistență **Tel.: 0300 500 80 80**

21

Siguranța în casă

Există o serie de măsuri pe care le puteți lua pentru a vă proteja bebelușul de accidente și pentru a începe să vă pregătiți locuința pentru momentul în care acesta va începe să se deplaseze:

Siguranța copiilor în casă – Good Egg Safety Guides ▶

Sugar | Health for Under 5s ▶

Siguranța copiilor | Your Notts Directory ▶

De asemenea, puteți contacta echipa Healthy Family pentru informații și sprijin. Linia de asistență **Tel.: 0300 123 5436**

22

Evaluarea stării de sănătate și a dezvoltării la 1 an efectuată de echipa Healthy Family

Între 8 și 12 luni, bebelușului dumneavoastră i se va efectua o evaluare importantă a stării de sănătate și a dezvoltării, pentru a verifica modul în care micuțul dumneavoastră crește și învață. Această evaluare va include aspecte cheie precum limbajul și învățarea, siguranța, obiceiurile alimentare și comportamentul timpuriu.

Evaluarea la 8-12 luni ▶



23

Bookstart

Bookstart este un program național care oferă cărți gratuite pentru bebeluși pentru a sprijini dezvoltarea timpurie și a inspira dragostea pentru lectură. Fiecare copil din Nottinghamshire ar trebui să primească un pachet pentru bebeluși înainte de a împlini 12 luni.

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

Pachetele Bookstart | Inspire – Culture, Learning, Libraries
(inspireculture.org.uk) ▶

24

Nevoi educaționale speciale și dizabilități (special educational needs and disabilities – SEND)

Puteți discuta cu echipa Healthy Family pentru orice întrebări legate de dezvoltarea copilului dumneavoastră și pentru mai multe informații despre nevoile educaționale speciale și dizabilități (SEND). Pentru a vă asigura că copilul dumneavoastră beneficiază de sprijinul adecvat înainte de începerea școlii, profesioniștii din domeniul sănătății vor informa consiliul local în cazul în care consideră că un copil sub vârsta școlară ar putea avea nevoi educaționale speciale sau o dizabilitate.

Este disponibil un ghid al serviciilor locale și al opțiunilor de asistență pentru copiii și tinerii cu nevoi educaționale speciale și dizabilități (SEND).

Oferta locală SEND pentru Nottinghamshire ▶

25

Învățarea folosirii toaletei

Majoritatea copiilor încep să renunțe la scutece între 18 și 30 de luni. Nu este nevoie să așteptați atingerea unei anumite etape de dezvoltare pentru a începe antrenamentul la toaletă, iar unii copii pot da semne că sunt pregătiți. Rețineți că fiecare copil învață în mod diferit și cel mai bine este să o luați încet, într-un ritm care să vă convină amândurora.

Învățarea folosirii toaletei | Your Notts Directory ▶

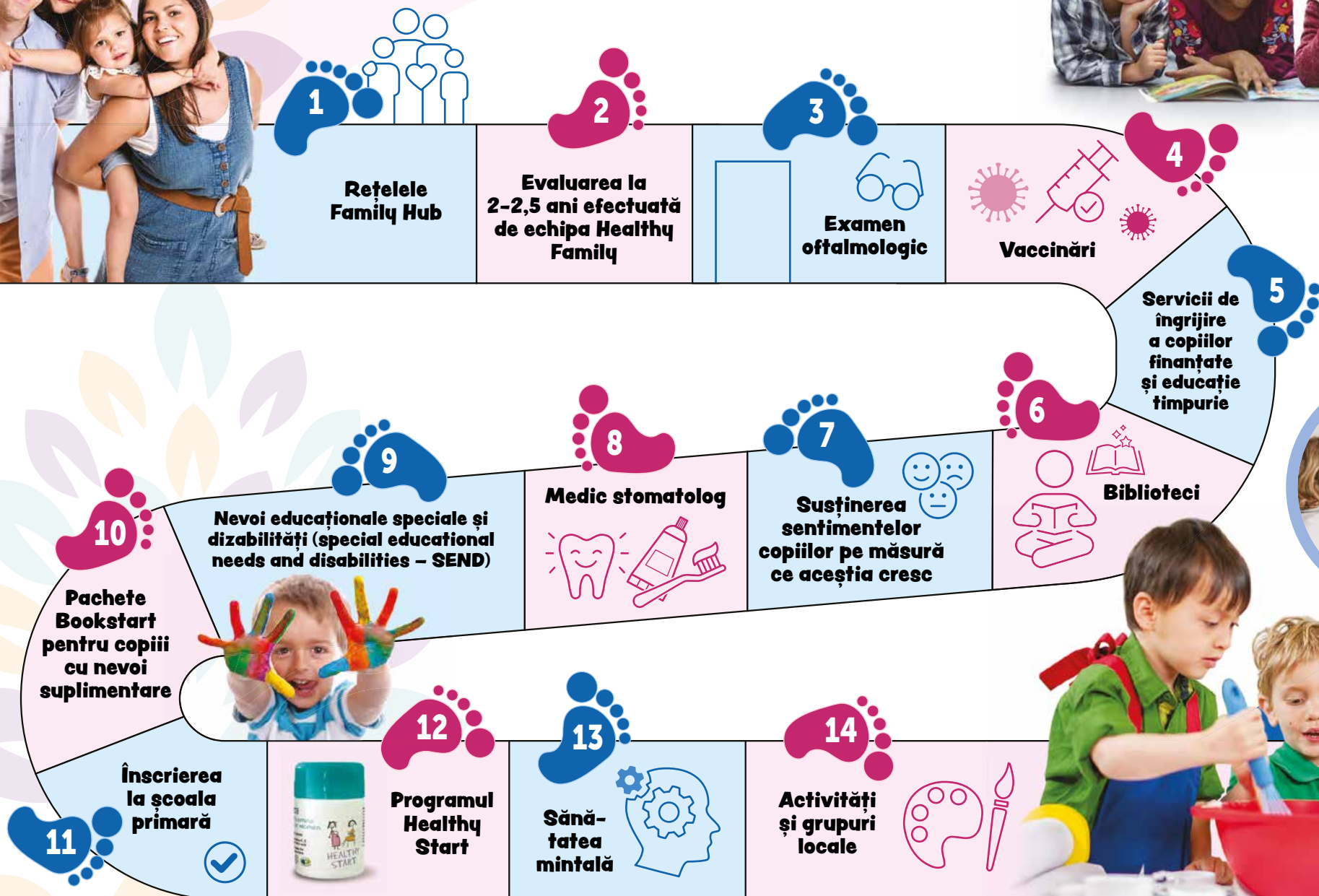
Contactați echipa **Family Hub** ▶ cea mai apropiată pentru a afla mai multe despre atelierele dedicate învățării folosirii toaletei.

Tel.: 0300 500 8080

Sănătatea și starea de bine ale familiei ▶



2-5 ani



Multe dintre serviciile și opțiunile de asistență disponibile pot fi accesate atunci când aveți nevoie de acestea și nu sunt prezentate în ordine de prioritate sau cronologică.

...oferindu-le copiilor cel mai bun început

2-5 ani

1

Centre Family Hub

Pe măsură ce copiii cresc și nevoile acestora se schimbă, centrele Family Hub continuă să vă ofere sprijin dumneavoastră și familiei dumneavoastră. Echipele noastre vă stau la dispoziție pentru a vă oferi sfaturi, îndrumare și ajutor practic în ceea ce privește dezvoltarea, comportamentul, comunicarea, rutinele și starea generală de bine ale copilului dumneavoastră.

Indiferent dacă aveți întrebări, aveți nevoie de liniște sufletească sau doriți sprijin pentru a trece cu bine prin această etapă a primilor ani de viață ai copilului dumneavoastră, centrele Family Hub vă oferă un loc prietenos și accesibil unde puteți discuta despre toate aceste aspecte. Puteți lua legătura cu personalul care înțelege viața de familie și care vă poate ajuta să găsiți informațiile sau sprijinul potrivit atunci când aveți nevoie.

Sănătatea și starea de bine ale familiei | Nottinghamshire County Council ▶

Găsiți cea mai apropiată echipă Family Hub | Nottinghamshire County Council ▶

Tel.: 0300 500 80 80

2

Evaluarea la 2-2,5 ani efectuată de echipa Healthy Family

Aceasta este o evaluare importantă care va acoperi:

- dezvoltarea generală, inclusiv mișcarea, vorbirea, abilitățile sociale și comportamentul
- creșterea, alimentația sănătoasă și menținerea activității fizice
- gestionarea comportamentului și încurajarea obiceiurilor bune de somn
- menținerea siguranței copilului dumneavoastră
- spălătul pe dinți și vizitele la medicul stomatolog, audiolog și oftalmolog

Echipa Healthy Family este disponibilă să vă ajute în orice moment, nu doar în momentele de evaluare **Echipele**

Healthy Family ▶

Linia de asistență a echipei Healthy Family

Tel.: 0300 123 5436

Videoclip privind evaluarea la 2 ani ▶



3

Examen oftalmologic

Este o idee excelentă să programați un control oftalmologic GRATUIT prin NHS la orice optician înainte ca copilul dumneavoastră să înceapă școala – sau cât mai curând posibil după aceea. Acest control rapid și simplu poate depista din timp eventualele probleme și poate contribui semnificativ la sprijinirea procesului de învățare și de dezvoltare a copilului. Vă reamintim: copiii nu beneficiază de un consult oftalmologic de rutină la începerea școlii. Pentru mai multe informații, consultați

Controale oftalmologice gratuite prin NHS – Nottinghamshire | Health for Under5s ▶

4

Vaccinări

Copiii care împlinesc vârsta de 2 sau 3 ani până la data de 31 august sunt eligibili pentru vaccinarea gratuită împotriva gripei în toamnă. Vaccinul se administrează sub formă de spray nazal. Vaccinarea se poate efectua la medicul de familie.

Vaccinul antigripal pentru copii – NHS ▶

La vârsta de 3 ani și 4 luni, copilul dumneavoastră are dreptul, de asemenea, la vaccinuri booster pentru a-i consolida imunitatea. Vă rugăm să faceți o programare atunci când primiți invitația de la medicul de familie.

Vaccinările asigurate de NHS și când trebuie efectuate – NHS ▶

În cazul în care copilul dumneavoastră a ratat vreun vaccin, este important să îl recupereze. Vă rugăm să vă adresați medicului de familie pentru a face o programare.

5

Servicii de îngrijire a copiilor finanțate și educație timpurie

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). Toți copiii pot beneficia de 15 ore de îngrijire finanțată începând de la vârsta de 3 ani. Frecventarea unei instituții de educație timpurie poate fi de mare ajutor pentru copii – este o modalitate excelentă de a-și face prieteni, de a învăța prin joacă și de a-și dezvolta abilitățile de care vor avea nevoie când vor începe clasa pregătitoare. Ar fi o idee bună să vizitați câteva grădinițe sau centre de îngrijire a copiilor pentru a vedea care dintre acestea vi se pare cea mai potrivită pentru copilul dumneavoastră.

Pentru a afla ce servicii de asistență pentru îngrijirea copiilor aveți la dispoziție

Vizualizați toate programele – Best Start in Life ▶

Găsiți servicii de îngrijire a copiilor | Your Notts Directory ▶

Ajutor pentru acoperirea costurilor de îngrijire a copiilor | Your Notts Directory ▶



Biblioteci

Înscrierea la bibliotecă este gratuită, iar împrumutul de cărți pentru copii nu implică taxe de întârziere. Este locul perfect în care copiii pot descoperi cărțile și poveștile care le plac. În plus, multe biblioteci organizează activități gratuite sau la prețuri reduse pentru copii cu vârste cuprinse între 2 și 5 ani, astfel încât aceștia să poată dobândi noi abilități și să-și facă noi prieteni.

www.inspireculture.org.uk ▶



Suținerea sentimentelor copiilor pe măsură ce aceștia cresc

Copiii simt emoții puternice cu mult înainte de a avea cuvintele necesare pentru a le explica. De aceea, accesul de furie, îngrijorările și comportamentele dificile sunt o parte normală a procesului de creștere. Pentru părinți și îngrijitori, aceste momente pot părea uneori dificile, însă acestea reprezintă o parte naturală și importantă a dezvoltării emoționale a copilului.

[Comportamentul copilului dumneavoastră](#) ▶

[Sprijin pentru părinți și familie | Nottinghamshire County Council](#) ▶



Medic stomatolog

Îngrijirea stomatologică pentru copii oferită de NHS este GRATUITĂ. Începând de la vârsta de 3 ani, copiii ar trebui să li se aplice tratamentul de fluorizare cel puțin de două ori pe an, ca parte a îngrijirii dentare. Copiilor mai mici li se poate oferi, de asemenea, acest tratament dacă medicul stomatolog consideră că au nevoie de acesta.

[Broșuri despre sănătatea orală – Community Dental Services](#) ▶

[Găsiți un medic stomatolog – NHS](#) ▶



Nevoi educaționale speciale și dizabilități (special educational needs and disabilities – SEND)

Puteți discuta cu echipa Healthy Family pentru orice întrebări legate de dezvoltarea copilului dumneavoastră și pentru mai multe informații despre nevoile educaționale speciale și dizabilități (SEND). Pentru a vă asigura că copilul dumneavoastră beneficiază de sprijinul adecvat înainte de începerea școlii, profesioniștii din domeniul sănătății vor informa consiliul local în cazul în care consideră că un copil sub vârsta școlară ar putea avea nevoi educaționale speciale sau o dizabilitate. Este disponibil un ghid al serviciilor locale și al opțiunilor de asistență pentru copii și tinerii cu nevoi educaționale speciale și dizabilități (SEND).

[Oferta locală SEND pentru Nottinghamshire](#) ▶



Pachete Bookstart pentru copii cu nevoi suplimentare

Bookstart este un program național de donare de cărți, conceput pentru a trezi dragostea pentru lectură în fiecare copil. Sunt disponibile pachete gratuite de cărți pentru copii sub 5 ani care au nevoi suplimentare. Există pachete pentru copii cu deficiențe de vedere (BookTouch), pentru copii cu deficiențe de auz (Bookstart Shine) și pentru copii cu afecțiuni care le afectează abilitățile motorii fine (Bookstart Star). Contactați Bookstart Nottinghamshire în cazul în care copilul dumneavoastră ar beneficia de un astfel de pachet.

www.inspireculture.org.uk/bookstart ▶



Înscrierea la școala primară

Știați că, de obicei, trebuie să depuneți cererea de înscriere la școala primară cu aproximativ un an înainte de începerea clasei pregătitoare? Dacă începeți să vă informați despre școlile primare din Nottinghamshire – fie că sunteți curios să aflați mai multe despre zonele de acoperire, modul în care sunt alocate locurile în școli, sfaturi pentru alegerea școlii potrivite sau datele cheie pentru înscriere – vă stăm la dispoziție pentru a vă ajuta. Avem o mulțime de informații clare și utile pentru a vă ghida pe parcursul acestui proces.

[Înscrierea la școală | Nottinghamshire County Council](#) ▶



Programul Healthy Start

Dacă aveți un copil sub 4 ani, ați putea avea dreptul la ajutor pentru cumpărarea de alimente sănătoase și lapte: De asemenea, puteți obține vitamine gratuite pentru a susține dezvoltarea bebelușilor și a copiilor mici, potrivite de la naștere până la vârsta de 4 ani. Vitaminele sunt disponibile în multe centre Family Hub. Le puteți achiziționa la un preț redus sau le puteți obține gratuit dacă participați la programul Healthy Start.

Pentru mai multe detalii, accesați

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



Sănătatea mintală

Grija pentru sănătatea dumneavoastră mintală – și pentru cea a familiei dumneavoastră – este la fel de importantă precum grija pentru sănătatea fizică.

Există numeroase resurse de sprijin care vă pot ajuta să faceți față stresului, emoțiilor și suferințelor și coborâșurilor cotidiene ale rolului de părinte.

Puteți discuta cu asistenta medicală comunitară, cu medicul de familie sau cu serviciile locale de bunăstare. Nu trebuie să faceți față singură momentelor dificile. Solicitarea de ajutor într-un stadiu timpuriu poate fi de mare ajutor, iar numeroși profesioniști și grupuri comunitare, amabili și dispuși să vă ofere sprijin, sunt gata să vă ofere sfaturi, încurajare și ajutor practic pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.

Pentru sprijin și sfaturi, puteți accesa **Serviciile de asistență pentru sănătatea mintală destinate persoanelor din Nottinghamshire** | **NottAlone** ►

Sănătatea și starea de bine ale familiei | **Nottinghamshire County Council** ►



Activități/grupuri locale

Există o mulțime de activități gratuite sau la prețuri reduse de care familiile se pot bucura – de la spații în aer liber încântătoare până la grupuri de joacă și sesiuni de joacă locale. Există multe lucruri de explorat și numeroase locuri minunate în care copiii pot să se joace, să învețe și să se distreze.

Activități în aer liber | **Your Notts Directory** ►

Informații suplimentare

Pierderea unui bebeluș

Din păcate, unii bebeluși mor în timpul sarcinii, la naștere sau la scurt timp după aceea. Aceasta poate fi o realitate sfâșietoare și dificilă pentru familii. Pentru sprijin suplimentar și informații despre serviciile locale:

Sprijin după pierderea unui bebeluș sau a unui copil | **Your Notts Directory** ►

Îngrijirea neonatală

Îngrijirea neonatală reprezintă îngrijirea acordată nou-născuților care au nevoie de sprijin specializat suplimentar. Un număr de 1 din 7 bebeluși va primi îngrijire într-o secție de neonatologie, iar 60 % dintre bebelușii internați în secțiile de neonatologie sunt născuți la termen.

Îngrijirea neonatală | **East Midlands Neonatal Operational Delivery Network (EMNODN)** ►

Violența domestică

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

Pentru informații și sprijin la nivel local, consultați:

Sprijin în caz de violență domestică și violență sexuală | **Nottinghamshire County Council** ►

Consiliere privind locuințele, banii, datoriile și prestațiile sociale

Înțelegem că pentru multe persoane aceasta este o perioadă dificilă, mai ales cu o familie în creștere. Găsiți sprijin suplimentar, informații, sfaturi și îndrumare pentru a vă ajuta pe dumneavoastră și familia, prietenii și comunitățile dumneavoastră:

Sprijin pentru costul vieții | **Nottinghamshire County Council** ►

Rolul de părinte | **Your Notts Directory** ►

Protecția copiilor

Dacă aveți vreo îngrijorare cu privire la siguranța unui bebeluș sau a unui copil, vă rugăm să contactați Centrul interinstituțional de protecție a copiilor (Multi-Agency Safeguarding Hub – MASH) aici:

Protecția copiilor – Centrul interinstituțional de protecție a copiilor (MASH) | **Nottinghamshire County Council** ►

Tel.: 0300 500 80 80 (pentru probleme urgente)

