

# Best Start in Life

---

Broszura dla rodziców i nowo narodzonego dziecka

Zapisz się na listę odbiorców naszego newslettera, aby otrzymywać aktualne i istotne informacje dla Ciebie i Twojej rodziny.

Będziemy Cię informować o bezpłatnych wydarzeniach, ofertach, aktualizacjach informacji zdrowotnych i nie tylko.

Aby się zapisać, odwiedź stronę:  
[www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)



**Waltham Forest**

# Witamy

## Gratulujemy narodzin dziecka!

Przedstawiamy „Best Start in Life” – kompleksowy program dla świeżo upieczonych rodziców i opiekunów oferowany przez Waltham Forest. Usługi programu „Best Start in Life” mają wspierać Ciebie i Twoją rodzinę w opiece nad noworodkiem.

Pierwsze tygodnie i miesiące życia dziecka mają ogromny wpływ na to, czy będzie ono rosło i rozwijało się zdrowo i szczęśliwie. W tej broszurze znajdziesz informacje, które mogą przydać Ci się w pierwszych kilku latach życia Twojego dziecka.

Usługi „Best Start in Life” są dostępne w Centrach rodzinnych (Family Hubs) oraz w wielu innych miejscach w Waltham Forest, takich jak biblioteki, parki i domy kultury. Więcej informacji na temat usług opisanych w tej broszurze oraz w harmonogramie Best Start in Life jest dostępnych na stronie [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)

Centra rodzinne to lokalne ośrodki, które pomogą Ci zapewnić dziecku najlepszy start w życiu. W Centrach rodzinnych możesz uzyskać bezpłatne wsparcie dotyczące karmienia dziecka czy zdrowia psychicznego. Organizowane są w nich także sesje zabawy, które są okazją do poznania innych rodziców. W naszych centrach mile widziani są wszyscy rodzice i opiekunowie wraz z dziećmi. Zapraszamy! W Waltham Forest działają cztery Centra rodzinne. Zaznaczono je na mapie po prawej stronie.

Na temat rejestracji w Centrum rodzinnym możesz porozmawiać podczas wizyty pielęgniarki środowiskowej. Możesz też do nas przyjść, a nasz przyjazny personel pomoże Ci się zarejestrować.

Centra rodzinne oferują teraz także wizyty związane z rejestracją narodzin. Jeśli jeszcze nie zarejestrowaliście narodzin dziecka, nie ma na co czekać. Odwiedź stronę: [www.walthamforest.gov.uk/registerbirth](http://www.walthamforest.gov.uk/registerbirth), aby umówić się na wizytę w celu zarejestrowania narodzin dziecka w jednym z naszych Centrów rodzinnych lub w lokalnej bibliotece.



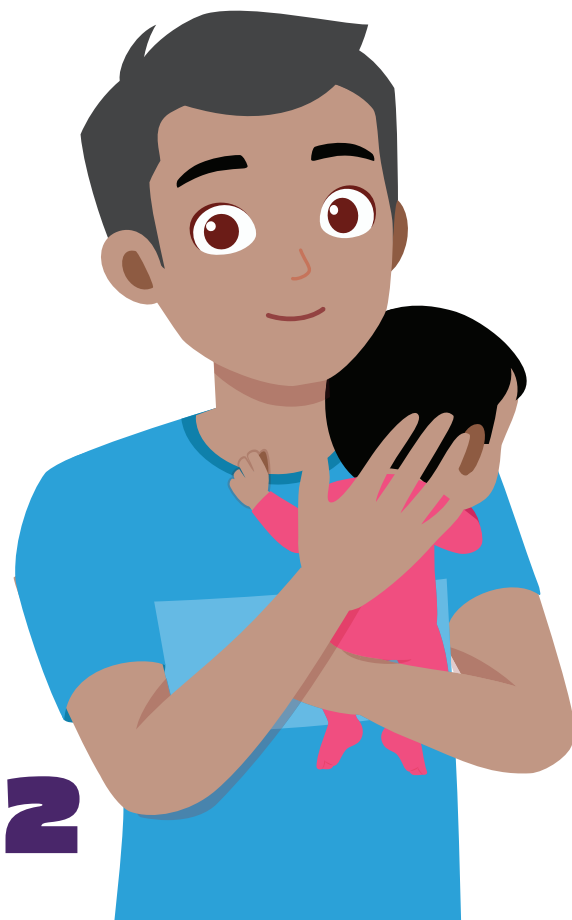
### Czy wiesz, że...?

Ta broszura została opracowana we współpracy z rodzicami, opiekunami i naszymi partnerami świadczącymi usługi.

Usługi „Best Start in Life” są dostępne dla dzieci poniżej 5. roku życia i ich rodzin mieszkających w Waltham Forest. Są świadczone w naszych Centrach rodzinnych oraz w wielu innych miejscach w całym Waltham Forest. Usługi te są świadczone przez naszych partnerów, a finansowane przez Radę Gminy.



Lloyd Park  
Children's Charity

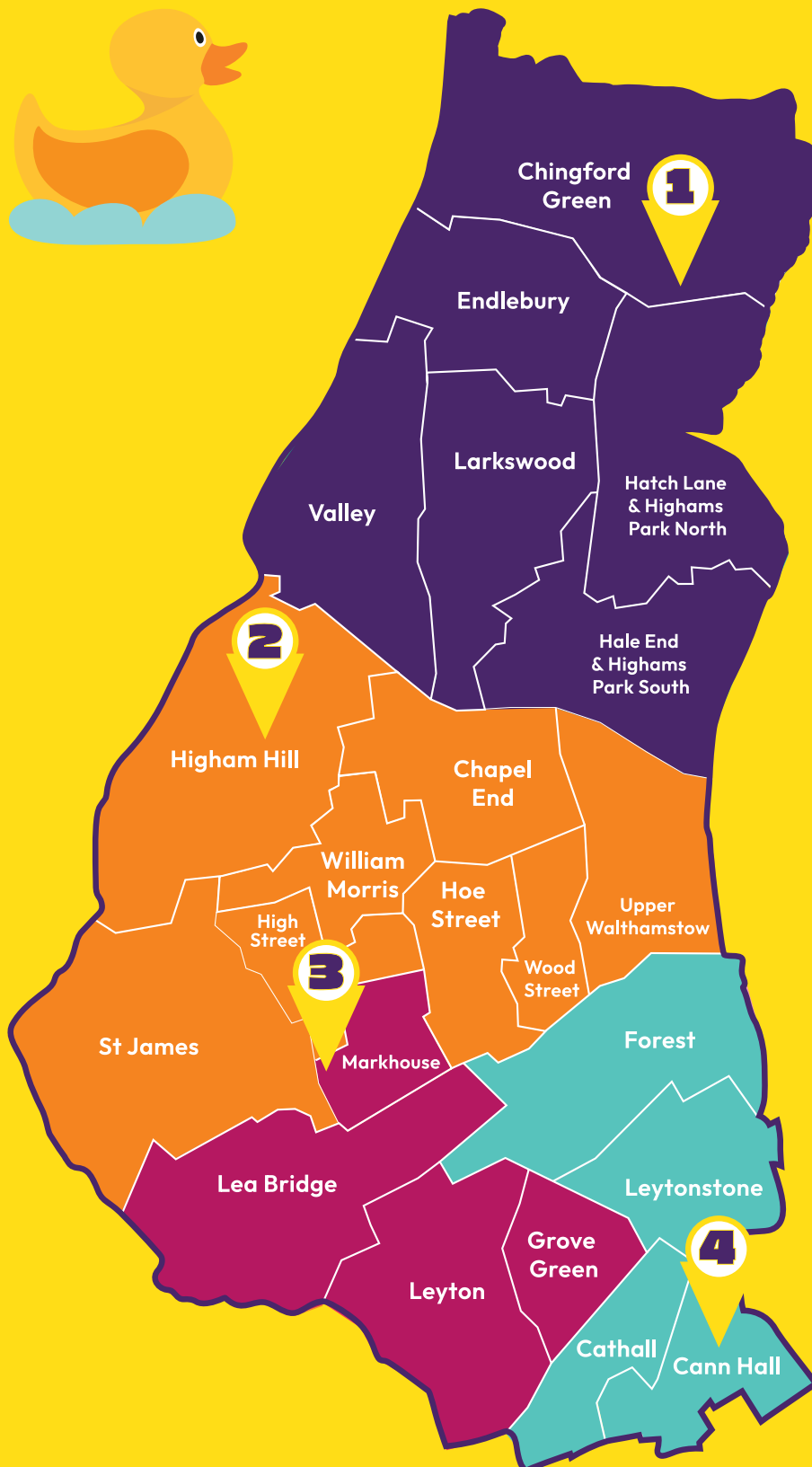


# Lokalizacje Centrów rodzinnych

Aktualne harmonogramy  
Centrów rodzinnych są dostępne  
do pobrania na stronie:  
[www.walthamforest.gov.uk/  
beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)



Otwarte od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–17:00



## Centrum rodzinne Chingford

5 Oaks Grove, Chingford, E4 6EY  
Tel. 0208 496 1551

.....



## Centrum rodzinne Walthamstow

313 Billet Road, Walthamstow,  
E17 5PX, Tel. 0208 496 3511

.....



## Centrum rodzinne Leyton

215 Queens Road, Leyton, E17 8PJ,  
Tel. 0208 496 2442

.....



## Centrum rodzinne Leytonstone

2-8 Cathall Road, Leytonstone,  
E11 4LF, Tel. 0208 496 2960

# Podróż Twojego dziecka

Dzięki tej broszurze rodzice/opiekunowie dowiedzą się, czego mogą się spodziewać w ciągu pierwszych tygodni i miesięcy życia dziecka oraz w jaki sposób mogą wspierać jego naukę i rozwój. Więcej informacji na stronie [www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment](http://www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment). Jeśli masz obawy dotyczące rozwoju swojego dziecka, możesz je zgłosić zespołowi pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych pod nr tel. **0300 033 6200**.



## Oto pierwsze miesiące życia Twojego dziecka

### Do 4. miesiąca:

- **Do 4. tygodnia:** może się wam wydawać, że tylko jem, śpię i robię kupy, ale już teraz rozwijam umiejętności społeczne i komunikacyjne. Obserwuję, jak na mnie patrzycie, i uwielbiam, jak do mnie mówicie
- **Od 4. do 8. tygodnia:** widzę coraz wyraźniej i czasem boję się nagłych dźwięków
- **6 tygodni po porodzie – wizyta kontrolna u lekarza rodzinnego**
- **Szczepienia w 8. tygodniu życia**
- **Od 8. do 12. tygodnia:** rosnę w siłę, a moje ruchy stają się bardziej płynne. Kładź mnie w różnych pozycjach, aby pomóc mi odkrywać otaczający mnie świat

### Od 4. do 5. miesiąca

- **Szczepienia w 12. tygodniu życia**
- Moje mięśnie brzucha zaczynają się rozwijać, a ja zaczynam ich używać
- Zauważycie zmiany w tym, jak reaguję na innych. Mogę okazywać nieśmiałość lub zdenerwowanie przy osobach, których nie znam tak dobrze
- Uwielbiam słuchać waszych opowieści, piosenek i wierszyków. Reaguję na wasz głos nawet wtedy, gdy was nie widzę
- **Szczepienia w 16. tygodniu życia**
- W pierwszych sześciu miesiącach życia mleko matki lub mleko modyfikowane początkowo zapewniają mi wszystko, czego potrzebuję

### Od 9. do 12. miesiąca

- Zaczynam bawić się swoimi stópkami i odkrywać świat z nowych perspektyw. To bardzo dynamiczny etap mojego rozwoju i będę poruszać się szybciej, niż Wam się wydaje – więc uważajcie
- Zaczynam rozumieć słowa i wyrażenia używane w życiu codziennym, np. „kłaśnij w rączki” czy „wstań”. Zaczynam gaworzyć i wydawać ciągi rozmaitych dźwięków
- **Szczepienia w 12. miesiącu życia**

### Od 6. do 8. miesiąca

- Rozwijam coraz większą kontrolę nad rękami. Zaczynam ich używać bardziej efektywnie; jestem w stanie po coś sięgnąć i za pierwszym razem to chwycić
- Nadszedł czas, aby Twoje dziecko odkryło pierwsze pokarmy stałe. Proponuj urozmaicone pokarmy, pozwól dziecku zrobić bałagan. Pokaż mu, że jedzenie może być zabawą

### Od 13. do 18. miesiąca

- Bądźcie cierpliwi. Chętnie próbuję robić już niektóre rzeczy samodzielnie, np. ubierać się czy jeść
- Cieszymy się wspólnymi posiłkami, wszyscy możemy teraz jeść to samo!
- Chodzę coraz szybciej i bardziej pewnie, chociaż niektórzy z moich rówieśników mogą dopiero stawiać swoje pierwsze kroki. To jest całkowicie normalne, ponieważ każde z nas może rozwijać się we własnym tempie

### Od 19. do 24. miesiąca

- Umiem już pokazać, czego potrzebuję i chcę. Umiem prosić o jedzenie, picie i zabawki. Naucz mnie mówić „proszę” i „dziękuję”. Rozumiem proste słowa i polecenia, np. „przynieś swoje buciki”

# Bilanse zdrowia i ważenie dziecka

Kiedy spotkacie się z zespołem pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych?

Przed porodem między 28. a 34. tygodniem ciąży

W domu, gdy dziecko ma od 10 do 14 dni

6–8 tygodni po porodzie

Gdy Twoje dziecko ma rok

Gdy Twoje dziecko ma dwa i pół roku

**W pierwszych latach życia dziecka ważne jest, aby regularnie spotykać się z zespołem pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych.**

Pielęgniarki środowiskowo-rodzinne to wykwalifikowane pielęgniarki ze specjalnym przeszkoleniem i doświadczeniem w zakresie zdrowia i rozwoju dziecka oraz rodziny. Pracujemy w zespołach wraz z innymi pracownikami służby zdrowia, takimi jak pielęgniarki, pielęgniarki i doradczynie laktacyjne oraz opiekunowie medyczni, i działamy na terenie przypisanym do czterech Centrów rodzinnych Waltham Forest. Zespół pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych oferuje wsparcie dla wszystkich rodzin, w tym w zakresie doradztwa zdrowotnego, informacji i wskazówek dotyczących szczepień dziecka, konsultacji rodzicielskich i wychowawczych oraz zaspokajania potrzeb zdrowotnych i rozwojowych dziecka.

Prowadzimy również poradnie zdrowia dziecka, w których można skontrolować wagę, wzrost i rozwój dziecka oraz porozmawiać z członkiem naszego zespołu.

Zachęcamy też do korzystania z naszej **infolinii: 0300 033 6200, pon.–pt., 9:00–17:00.**

**Rozumiemy, że różne rodziny mają różne potrzeby. Oferujemy również pomoc, jeśli:**

- coś Cię niepokoi,
- masz depresję poporodową lub inne problemy ze zdrowiem psychicznym,
- jesteś w nieszczęśliwym lub przemocowym związku,
- masz obawy dotyczące rozwoju dziecka,
- Twoje dziecko ma niepełnosprawność lub problemy zdrowotne,
- masz obawy dotyczące zdrowia swojej rodziny.

## Książeczka Zdrowia Dziecka

Książeczka Zdrowia Dziecka jest osobistą kartą zdrowia Twojego dziecka, w której zapisuje się wzrost, wagę, szczepienia i inne ważne informacje. Dobrze jest ją mieć ze sobą na każdej wizycie u pielęgniarki środowiskowej lub lekarza rodzinnego. Książeczka zawiera również wiele przydatnych informacji na temat zdrowia i rozwoju dziecka.

Książeczka Zdrowia Dziecka jest teraz dostępna również jako aplikacja mobilna, dzięki której masz bezpieczny dostęp do informacji o zdrowiu Twojego dziecka, gdziekolwiek jesteś – nie musisz się martwić, że ją zgubisz lub o czymś zapomnisz.

Z elektronicznej Książeczki Zdrowia Dziecka można korzystać wraz z wersją papierową, którą nadal będą dostawać wszyscy rodzice po narodzeniu dziecka, zazwyczaj od położnej.

Możesz zarejestrować się i uzyskać dostęp do elektronicznej Książeczki Zdrowia Dziecka, pobierając aplikację mobilną lub odwiedzając stronę **[www.eredbook.org.uk](http://www.eredbook.org.uk)**



### Czy wiesz, że...?

Co tydzień we wszystkich czterech Centrach rodzinnych działają poradnie zdrowia dziecka.

Odwiedź stronę: **[www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)**

Skontaktuj się z zespołem pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych Waltham Forest\*:

**Tel.: 0300 033 6200**

**E-mail: [thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net](mailto:thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net)**

\*Zespół pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych Waltham Forest jest częścią usługi Waltham Forest 0-19, świadczonej przez Tower Hamlets GP Care Group

# Karmienie dziecka

## Czy wiesz, że...?

Przez pierwsze 6 miesięcy dziecko powinno jeść tylko mleko matki lub mleko modyfikowane początkowe

Karmienie dziecka to szansa na poznanie go i zbudowanie z nim bliskiej i pełnej miłości relacji. W pierwszych tygodniach dobrze jest, aby dziecko było karmione tylko przez 1 lub 2 osoby.

Gdy dziecko będzie nieco starsze, będzie gotowe, aby zacząć poznawać dalszą rodzinę i znajomych.

Trzymaj dziecko blisko siebie, patrz mu w oczy i obserwuj, czy daje jakieś sygnały, że chce jeść / już się najadło / nie chce dalej jeść.

Niemowlęta muszą jeść co najmniej 8–12 razy na dobę. Niektóre karmienia będą krótkie, a inne długie – tak jak w przypadku dorosłych, którzy oprócz śniadania, obiadu i kolacji jedzą przekąski czy piją wodę/herbatę/kawę.

## Najważniejsze wskazówki:

- Kontakt „skóra do skóry” może pomóc pocieszyć lub uspokoić dziecko, a także zwiększyć laktację
- Nie zmuszaj dziecka do „skończenia butelki”, pozwól dziecku zdecydować, ile chce zjeść
- Dla niemowląt ssanie piersi to nie tylko mleko, ale TEŻ pocieszenie, ulga w bólu lub sposób na zaśnięcie
- Okazywanie dziecku miłości i czułości pomaga mu wyrosnąć na szczęśliwą i samodzielną osobę

## Gdzie można uzyskać pomoc

W Centrum rodzinnym możesz wziąć udział w konsultacjach dotyczących karmienia niemowląt. Daty i godziny dostępne są na stronie [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)

## Dodatkowe informacje

**Zespół ds. karmienia niemowląt HENRY** zapewnia praktyczne i emocjonalne wsparcie w karmieniu piersią, karmieniu butelką i karmieniu mieszanym. Możesz skorzystać z pomocy na miejscu oraz online. Skontaktuj się z nami za pośrednictwem naszej infolinii ds. karmienia niemowląt, którą obsługują miejscowi praktycy. Nr tel. **0207 961 9073, pon.–pt., 9:00–17:00.**

**Zespół pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych Waltham Forest** udziela również wsparcia i informacji na temat karmienia podczas wizyt domowych i wizyt w poradni.

Kontakt z zespołem pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych: tel. **0300 033 6200**;  
e-mail: [thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net](mailto:thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net)

Więcej informacji na temat karmienia dziecka można znaleźć na stronie [www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby](http://www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby)

“ Nie wszystkim niemowlętom odbija się po każdym karmieniu i to jest normalne! ”



# Bezpieczeństwo rodzica i dziecka

Pielęgniarka środowiskowa udzieli Ci niezbędnych porad i wsparcia w opiece nad nowo narodzonym dzieckiem. Oto niektóre z najważniejszych rzeczy do zapamiętania.

## Sen

Ważne jest, aby stworzyć bezpieczne środowisko, które zapewni Tobie i Twojemu dziecku jak najdłuższy sen i odpoczynek.

### Co możesz zrobić:

- Zawsze kładź dziecko do snu na plecach
- Zadbaj o to, aby w ciąży i po porodzie Twój dom był wolny od dymu tytoniowego
- Kładź dziecko do snu w oddzielnym łóżeczku lub koszu Mojżesza
- Niech przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecko śpi w ciągu dnia i w nocy tam, gdzie jesteś Ty
- Materac dziecka powinien być odpowiedniej twardości, nieodkształcony, wodoodporny i w dobrym stanie

### Co może być niebezpieczne:

- Spanie na kanapie lub w fotelu razem z dzieckiem
- Spanie w tym samym łóżku, co dziecko, zwłaszcza jeśli palisz papierosy, pijesz alkohol lub zażywasz narkotyki, jesteś bardzo zmęczony(-a), jeśli dziecko urodziło się przedwcześnie lub miało niską masę urodzeniową
- Przegrzewanie dziecka
- Przykrywanie twarzy lub głowy dziecka podczas snu
- Luźna pościel

Jeśli nosisz dziecko w nosidle, pamiętaj o kilku zasadach:

- Dziecko powinno być ciasno otulone
- Musisz je cały czas widzieć
- Dziecko musi być w takiej odległości, aby można było je pocałować
- Jego podbródek musi być odsunięty od klatki piersiowej
- Kręgosłup dziecka powinien być prawidłowo odciążony

Osoba nosząca dziecko w nosidle sama nie może spać – to jest niebezpieczne. Więcej informacji na temat bezpiecznego snu i noszenia dziecka w nosidle można znaleźć na stronie

[www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice](http://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice)

## Bezpieczeństwo

Może Ci się wydawać, że do tego jeszcze długa droga, ale ani się obejrzyysz, a Twój mały śpioch zacznie się wiercić, kopać, a nawet przewracać na bok. Ponieważ niemowlęta i małe dzieci rozwijają się bardzo szybko, często zdarzają im się wypadki. Ważne jest, aby być zawsze o krok do przodu – przewidywać, jakiego rodzaju nieszczęścia mogą zdarzyć się w związku z nowymi umiejętnościami dziecka, oraz im zapobiegać. Na przykład:

- Zmieniaj dziecku pieluszkę na przewijaku umieszczonym na podłodze
- Nawet na sekundę nie pozostawiaj bez nadzoru dziecka leżącego na łóżku, kanapie czy przewijaku, ponieważ może się z nich sturlać i spaść
- Przechowuj małe przedmioty i torebki foliowe poza zasięgiem dziecka i uważaj, jeśli starsze dzieci mają zabawki z małymi częściami
- Jeśli pijesz zasłużoną kawę czy herbatę, odłóż ją, zanim weźmiesz dziecko na ręce. Gorący napój może poparzyć nawet 15 minut po jego sporządzeniu
- W czasie kąpieli najpierw wlej do wanny zimną wodę, a następnie dodaj trochę gorącej. Sprawdź temperaturę wody łokciem. Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w kąpieli, nawet na moment

Więcej informacji na temat zapobiegania najczęstszym wypadkom dzieci, a także wskazówki dotyczące bezpieczeństwa dziecka podczas jazdy samochodem oraz ochrony przeciwsłonecznej dziecka znajdziesz na stronie [www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/safety/baby-and-toddler-safety](http://www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/safety/baby-and-toddler-safety)



# Zdrowie rodzica i dziecka

Ważne jest, aby wiedzieć, na czym polegają oferowane Tobie i Twojemu dziecku badania przesiewowe i szczepienia. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.nhs.uk/start4life/baby/vaccinations-and-newborn-screening-tests](http://www.nhs.uk/start4life/baby/vaccinations-and-newborn-screening-tests)

## Badania przesiewowe

Wkrótce po urodzeniu dziecka zostaną zaproponowane Wam badania przesiewowe noworodka. W razie potrzeby dzięki wynikom takich badań możliwe będzie zapewnienie dziecku jak najszybszego leczenia. Zostaną Wam zaoferowane badanie krwi noworodka (badanie kropli krwi) w kierunku dziewięciu rzadkich, ale poważnych chorób, badanie słuchu noworodka oraz bilans zdrowia dziecka po 6–8 tygodniach u lekarza rodzinnego.

Jeśli Twoje dziecko nie miało badania przesiewowego słuchu w szpitalu, ktoś skontaktuje się z Tobą w sprawie wizyty lokalnej. Więcej informacji można uzyskać od pielęgniarki środowiskowej.



Więcej na temat opieki nad dzieckiem można znaleźć na stronie [www.nhs.uk/conditions/baby](http://www.nhs.uk/conditions/baby). Pamiętaj, że możesz skontaktować się z zespołem pielęgniarek środowiskowo-rodzinnych Waltham Forest, dzwoniąc pod nr **0300 033 6200, pon.–pt., 9:00–17:00**.



## Szczepienia

Szczepienia są w Wielkiej Brytanii bezpłatne – wystarczy umówić się na wizytę u lekarza rodzinnego i porozmawiać z pielęgniarką środowiskową, jeśli masz jakieś pytania. Pierwsze rutynowe szczepienia dla niemowląt są wykonywane po 8. tygodniu życia. Pamiętaj, że szczepiąc, zapobiegasz rozprzestrzenianiu się choroby, a więc chronisz nie tylko swoje własne dziecko, ale również inne dzieci.



## Pamiętaj

Zarejestruj swoje dziecko w przychodni lekarza rodzinnego jak najwcześniej na wypadek, gdyby potrzebna była pomoc lekarska. Możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym w dowolnym momencie, niezależnie od tego, czy chodzi o Ciebie czy o dziecko.

Jeśli Twoje dziecko nie jest jeszcze zarejestrowane u lekarza rodzinnego, a potrzebna mu jest wizyta lekarska, możesz udać się na wizytę w trybie pilnym do dowolnego gabinetu lekarza rodzinnego. Jeśli martwisz się, że Twoje dziecko może być chore, zapoznaj się z poradami na stronie [www.nhs.uk/conditions/baby/health](http://www.nhs.uk/conditions/baby/health)

6–8 tygodni po urodzeniu dziecka świeżo upieczone mamy mogą udać się także na kontrolną wizytę poporodową, w trakcie której lekarz rodzinny upewni się, że wracają do siebie po porodzie. Więcej informacji na stronie [www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/your-6-week-postnatal-check](http://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/your-6-week-postnatal-check)



Ważne jest, aby spotykać się z innymi rodzicami, którzy mają podobne doświadczenia. Lokalne Centrum rodzinne to idealne miejsce do takich spotkań.

## Czy wiesz, że...?

To zrozumiałe, jeśli wyjście z domu z noworodkiem napawa Cię niepokojem, ale wychodzenie do ludzi jest to bardzo ważne dla dobra Twojego i Twojego dziecka. Może warto zacząć od krótkiego spaceru po okolicy? Z czasem będzie łatwiej.



## Flourish

Flourish to grupa wsparcia dla mam, dla których macierzyństwo jest trudniejsze, niż się spodziewały. Flourish może Ci pomóc, jeśli odczuwasz trudne emocje w związku z porodem, karmieniem czy usypianiem/uspokajaniem dziecka. Jeśli nie możesz zapomnieć o przykrych doświadczeniach z dzieciństwa lub jeśli w Twoich oczach inne kobiety wydają się idealnymi matkami, a Ty taka nie jesteś, pamiętaj, że nie jesteś sama. Mamy chętnie dzielą się swoimi odczuciami dotyczącymi macierzyństwa, lękami oraz zmartwieniami. Możesz też nauczyć się, jak cieszyć się ze wspólnych chwil z dzieckiem. Aby wziąć udział w spotkaniu grupy, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową lub wyślij wiadomość e-mail do działu wsparcia rodzin na adres [familysupport@tlpcc.org.uk](mailto:familysupport@tlpcc.org.uk)



## Gdzie mogę pojechać z dzieckiem?

Sesje organizowane w lokalnych Centrach rodzinnych to wspaniała okazja do spotkań z innymi rodzicami i opiekunami. Sesje te obejmują np. grupy dla dzieci, zabawy dla dzieci czy też zajęcia z odkrywania świata i dziecięcego masażu. Wszystko to pomoże Twojemu dziecku dobrze się rozwijać, a Tobie komunikować się z dzieckiem i budować z nim więź. Znajdź zajęcia i sesje dla siebie, pobierając harmonogram „Best Start in Life” ze strony [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)

## Martwisz się o swoje zdrowie psychiczne?

Jest to całkowicie normalne, ale ważne jest, aby uzyskać pomoc. Istnieje wiele zasobów, z których możesz skorzystać poufnie i bez obawy o to, że ktoś będzie Cię oceniał. Odwiedź stronę: [www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth](http://www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth)

Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową, jeśli odczuwasz lęk lub obniżenie nastroju, z którymi nie możesz sobie poradzić lub które utrudniają opiekę nad dzieckiem.



# Rodzicielstwo: jak dać dziecku dobry start

## Czy wiesz, że możesz uzyskać pomoc rodzicielską?

Chociaż bycie rodzicem jest bardzo satysfakcjonujące, czasami możesz potrzebować dodatkowego wsparcia. Nie martw się – nie jesteś sam(a). Wszyscy rodzice mają trudne momenty.

Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz uzyskać dostęp do lokalnych programów rodzicielskich i usług pomocy mających na celu wspieranie rodziców w zrozumieniu zachowania dziecka, poprawie komunikacji z dzieckiem i wzmacnianiu wzajemnej relacji.

Organizacja Lloyd Park Children's Charity, działająca w naszych Centrach rodzinnych, ma zespół specjalistów, którzy pracują indywidualnie z rodzinami potrzebującymi nieco wsparcia. Aby uzyskać więcej informacji, wyślij wiadomość e-mail na adres [familysupport@tlpcc.org.uk](mailto:familysupport@tlpcc.org.uk)

Dostępna jest też usługa Early Help, w ramach której rodziny otrzymują pomoc w jak najszybszym rozwiązywaniu problemów i we wspieraniu swoich dzieci w osiągnięciu ich pełnego potencjału. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalnym Centrum rodzinnym lub porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

## Gdzie iść z dzieckiem

Przyjdź na sesję i poznaj nasz zespół. Naszym celem jest pomóc Ci nabrać pewności siebie, zdobyć odpowiednią wiedzę, zrozumieć rozwój Twojego dziecka i budować pozytywne relacje z dzieckiem. Możesz tu także nawiązać nowe, cenne znajomości w swojej społeczności.

Oferujemy zajęcia dostosowane do poszczególnych etapów rozwoju dziecka i mające na celu wspieranie relacji między rodzicami a dziećmi:

- Kurs masażu noworodka – udowodniono, że taki masaż wzmacnia więź między dzieckiem a rodzicem po etapie noworodka.
- Grupa You and Your Baby – spotkania dla rodziców i opiekunów, którzy chcieliby w trakcie własnej podróży rodzicielskiej poznać innych. Dzielimy się autentycznymi przeżyciami i zapewniamy zajęcia stymulujące rozwój kiełkujących zainteresowań dzieci.
- Grupa Under 2s – gdy dziecko przechodzi do następnego etapu rozwoju, jest to czas, aby pozwolić mu odkrywać świat.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat tych sesji i innych, pobierz harmonogram „Best Start in Life” ze strony [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)

### Czy wiesz, że...?

Dzielenie się pomysłami, opiniami i obawami z innymi rodzicami może poprawić Twoje samopoczucie i zredukować stres



# Wczesna nauka i rozwój Twojego dziecka



## Wczesna nauka

Zabawa jest bardzo ważna dla rozwoju dziecka – wspiera jego naukę i rozwój emocjonalny. Poprzez codzienną zabawę z rodzicami i innymi osobami Twoje dziecko ma szansę rozwijać wiele umiejętności. Są to m.in. umiejętności językowe, znajomość emocji, kreatywność i umiejętności społeczne.

W ramach programu „Best Start in Life” odbywa się na terenie całej gminy wiele sesji „Stay and Play”, w trakcie których możesz spotkać się z innymi rodzinami i profesjonalistami oraz nauczyć się, jak wspierać rozwój swojego dziecka. Szczegółowe informacje na temat wydarzeń można znaleźć na stronie [www.walthamforest.gov.uk/events](http://www.walthamforest.gov.uk/events)



## Rozwój mowy i wczesna komunikacja

Prawie każda codzienna aktywność to szansa na rozmowę, budowanie więzi i zabawę z dzieckiem. Aby wspierać rozwój dziecka, możesz np. trzymać dziecko blisko siebie i patrzeć na nie, gdy do niego mówisz, śpiewać mu, opowiadać mu, co robisz lub naśladować dźwięki, które dziecko wydaje. Aby uzyskać więcej wskazówek na temat aktywności i zabaw wspierających rozwój mowy dziecka, odwiedź stronę [www.bbc.co.uk/tiny-happy-people](http://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people)

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące wczesnego uczenia się i rozwoju dziecka lub obawy dotyczące umiejętności komunikacyjnych i językowych dziecka, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową lub odwiedź stronę [www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns](http://www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns)

Logopedzi z Waltham Forest oferują wczesne wsparcie i informacje na temat rozwoju umiejętności językowych małych dzieci.

Skontaktuj się z zespołem pod nr tel. **0208 430 7970** lub wyślij wiadomość e-mail na adres [wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk](mailto:wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk)



## Chit Chat Pitter Pat

to wirtualny projekt edukacyjny gminy Waltham Forest dla dzieci poniżej 5. roku życia, w ramach którego rodzice dowiadują się, jak poprzez zabawę w domu efektywnie wspierać rozwój i naukę dziecka. Projekt ten podkreśla korzyści płynące z tych doświadczeń. Karty aktywnościowe i linki do stron Chit Chat Pitter Pat na Facebooku i Instagramie można znaleźć na stronie [www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat](http://www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat)

# Zdrowe odżywianie

Wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka powinno rozpocząć się ok. 6. miesiąca życia, gdy dziecko potrafi:

- Siedzieć i trzymać głowę bez podparcia
- Samo wziąć do ręki jedzenie i włożyć je do buzi
- Przenieść jedzenie do tylnej części jamy ustnej i połknąć je

Na początku nadal większość energii i składników odżywczych będą pobierać z mleka.

- Jedzenie to zupełnie nowy etap dla Ciebie i Twojego dziecka. Poza przyzwyczajaniem się do jedzenia dzieci rozwijają długotrwałe nawyki żywieniowe
- Proponuj wielokrotnie różne pokarmy oraz często zachęcaj dziecko i chwal
- Gdy to możliwe, jedzcie razem. Dzieci lubią patrzeć, jak jedzą dorośli, i starają się ich naśladować
- Jak najczęściej siadajcie wszyscy razem do rodzinnych posiłków
- Dzieciom może zająć trochę czasu, zanim nauczą się jeść i zaakceptują nowe pokarmy i konsystencje. Podawaj małe ilości tego samego jedzenia przez kilka dni z rzędu
- Pozwól dziecku cieszyć się dotykiem i trzymaniem jedzenia. Jak tylko okaże tym zainteresowanie, pozwól dziecku jeść samemu palcami



## Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Nasze Centra rodzinne oferują wiele różnych sesji i warsztatów dotyczących rozszerzania diety i zdrowego żywienia dzieci.

## Zespół HENRY Healthy Families

**Zespół HENRY Healthy Families** wspiera rodziny z dziećmi w wieku 0–5 lat, zapewniając dzieciom najlepszy i najzdrowszy start. Nasi dietetycy HENRY oferują pomoc w zakresie rozszerzania diety, budowania zdrowych rodzinnych nawyków żywieniowych, aktywnej zabawy i nie tylko.

Weź udział w warsztatach HENRY Starting Solids na temat wprowadzania pokarmów stałych. Warsztaty dostępne są online lub na miejscu w lokalnym Centrum rodzinnym. W trakcie sesji grupowych dowiesz się, jak i kiedy rozszerzać dietę oraz jakie pokarmy podawać dziecku.

**Zespół HENRY Healthy Families: 0208 496 5223**

[www.henry.org.uk/walthamforest](http://www.henry.org.uk/walthamforest)

### Czy wiesz, że...?

Wszystkim niemowlętom w Waltham Forest przysługują aż trzy butelki bezpłatnych preparatów Healthy Start zawierających witaminy A, C i D.



## Witaminy Healthy Start dla dzieci z Waltham Forest

Małe dzieci mogą nie otrzymywać wystarczającej ilości witaminy A i D, nawet jeśli są dobrze odżywiane. Witaminy w kroplach Healthy Start dla niemowląt i dzieci poniżej 4. roku życia zawierają witaminy A, C i D.

Pierwszą butelkę witamin dostaniesz od położnej środowiskowej podczas pierwszej wizyty domowej po narodzinach dziecka.

Wszystkie rodziny mogą odebrać jeszcze dwie kolejne butelki z witaminami w następujących miejscach:

- **Recepcja Ośrodka Zdrowia Chingford,**  
109 York Road, E4 8LF

- **Recepcja Ośrodka Zdrowia**  
**Langhorne, 13 Langhorne Road,**  
**E11 4HX**

Więcej punktów odbioru witamin wkrótce. Dodatkowe informacje są dostępne na stronie [www.walthamforest.gov.uk/health-and-wellbeing/stay-well/healthy-start](http://www.walthamforest.gov.uk/health-and-wellbeing/stay-well/healthy-start)

Rodziny posiadające kartę Healthy Start mogą w razie potrzeby otrzymać bezpłatnie kolejne butelki witamin.

Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do otrzymania karty Healthy Start, lub porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową, aby uzyskać więcej informacji.

## Potrzebujesz pomocy przy zakupie żywności i mleka?

Kwalifikujące się osoby mogą otrzymać **kartę Healthy Start**, która zostanie uzupełniona środkami na zakup zdrowej żywności. Kwota do wykorzystania wynosi 8,50 GBP tygodniowo dla dzieci poniżej 1. roku życia i 4,25 GBP tygodniowo dla dzieci w wieku 1–3 lat oraz dla kobiet w ciąży. Można ją wykorzystać na zakup **czystego płynnego mleka krowiego, świeżych, mrożonych i puszkowanych owoców i warzyw, owoców w soku owocowym, świeżych, suszonych i puszkowanych roślin strączkowych, mleka modyfikowanego początkowego na bazie mleka krowiego**. Kartę można wykorzystać w większości sklepów spożywczych. Z karty Healthy Start skorzystały już tysiące rodzin. Z kartą można również odebrać **witaminy Healthy Start**.

Do programu Healthy Start kwalifikują się kobiety w co najmniej 10. tygodniu ciąży oraz rodziny z przynajmniej jednym dzieckiem poniżej 4. r.ż. Kolejnym warunkiem jest pobieranie jednego z następujących świadczeń:

- Child Tax Credit [ulga podatkowa na dziecko] (tylko jeśli roczny dochód rodziny wynosi maks. 16 190 GBP)
- Income Support [zasiłek dla osób o niskich dochodach]
- Income-based Jobseeker's Allowance [zależny od dochodów zasiłek dla osób aktywnie poszukujących pracy]
- Pension Credit [zasiłek emerytalny] (który obejmuje dodatek na dziecko)
- Zasiłek Universal Credit (tylko jeśli miesięczny dochód netto Twojej rodziny z tytułu zatrudnienia wynosi maks. 408 GBP)

LUB jeśli masz mniej niż 18 lat i jesteś w co najmniej 10. tygodniu ciąży lub masz co najmniej jedno dziecko w wieku poniżej 4 lat, nawet jeśli nie ubiegasz się o żadne świadczenie.

Złóż wniosek do programu Healthy Start online na stronie [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

Kwalifikujące się osoby mogą otrzymać kartę Healthy Start, która zostanie uzupełniona środkami na zakup zdrowej żywności. Kwota do wykorzystania wynosi 8,50 GBP tygodniowo dla dzieci poniżej 1. roku życia i 4,25 GBP tygodniowo dla dzieci w wieku 1–3 lat oraz dla kobiet w ciąży. Można ją wykorzystać na zakup czystego płynnego mleka krowiego, świeżych, mrożonych i puszkowanych owoców i warzyw, owoców w soku owocowym, świeżych, suszonych i puszkowanych roślin strączkowych, mleka modyfikowanego początkowego na bazie mleka krowiego. Kartę można wykorzystać w większości sklepów spożywczych. Z karty Healthy Start skorzystały już tysiące rodzin. Z kartą można również odebrać witaminy Healthy Start.



# Zdrowe zęby

Każdy rodzic chce, aby ich dziecko miało zdrowe zęby, ale prawidłowa higiena jamy ustnej bywa trudna, zwłaszcza w pierwszych latach życia dziecka. Dziecięce zęby są bardziej podatne na próchnicę niż zęby dorosłych, dlatego ważne jest, aby wcześniej wpoić dobre nawyki, które pozwolą zapobiec próchnicy. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki kilku prostym krokom próchnica zębów jest prawie całkowicie do uniknięcia.

## Najważniejsze wskazówki dotyczące zdrowych zębów

- Używaj szczoteczki z miękkim włosiem oraz niewielkiej ilości pasty do zębów z fluorem. Szczotkuj zęby dwa razy dziennie, w tym raz bezpośrednio przed snem po zakończeniu wszystkich posiłków
- Nie martw się, jeśli na początku nie uda Ci się dużo szczotkować. Ważne jest, aby dziecko przyzwyczyło się do codziennej rutyny szczotkowania zębów. Bądź dobrym przykładem i pozwól dziecku obserwować, jak myjesz zęby
- Po szczotkowaniu wypłuj pianę, ale nie płucz ust – inaczej wypłuczysz fluor, który ma chronić zęby
- Korzystaj z piosenek i gier oraz chwal dziecko, aby szczotkowanie zębów było dobrą zabawą
- Unikaj słodkich napojów i przekąsek, zwłaszcza między posiłkami
- Mleko lub woda to najlepsze napoje dla małych dzieci – jeśli karmisz butelką, od 6. miesiąca zacznij uczyć dziecko picia z kubka niekapka z ustnikiem



### Czy wiesz, że...?

Zacznij szczotkować zęby dziecka od chwili, gdy zobaczysz pierwszy ząbek, i regularnie odwiedzaj z dzieckiem stomatologa

## Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Nasze Centra rodzinne oferują wiele różnych sesji zabaw dla dzieci i warsztatów dla rodziców, które uczą, jak dbać o zdrowie zębów od samego początku.

Zespoły HENRY Healthy Families i Dental Health organizują stacjonarne i internetowe warsztaty poświęcone zdrowiu jamy ustnej. Są one prowadzone przez doświadczoną pielęgniarkę stomatologiczną, która odpowie na wszelkie pytania.

Możesz również porozmawiać z zespołem HENRY Dental Health, jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu lokalnego bezpłatnego dentysty. Na stronie internetowej HENRY znajduje się aktualna lista dentystów przyjmujących na narodową służbę zdrowia, którzy obecnie oferują rutynowe wizyty i przyjmują nowych pacjentów.

**Zespół HENRY Dental Health: 0208 496 5223**

**[www.henry.org.uk/walthamforest](http://www.henry.org.uk/walthamforest)**

# Czy wiesz, że...?



Ważne jest, aby odpowiednio wcześniej zacząć myśleć o opiece nad dziećmi i ją zaplanować. Wybór rodzaju opieki nad dzieckiem, która będzie wspierać dziecko w nauce i rozwoju, jest dużym krokiem. Każde dziecko jest inne. Różne są też rodziny. Rodzaj takiej opieki będzie zależeć od indywidualnej sytuacji danej rodziny i potrzeb dziecka.

Aby zapoznać się z różnymi opcjami opieki nad dziećmi, przydatnymi informacjami i poradami oraz uzyskać pomoc w opłacaniu takiej opieki, odwiedź stronę

[www.walthamforest.gov.uk/childcare](http://www.walthamforest.gov.uk/childcare)

**E-mail: [childcare@walthamforest.gov.uk](mailto:childcare@walthamforest.gov.uk)**

**Tel.: 0208 496 3566**

**Katalog opieki nad dziećmi:**  
[bit.ly/WFchildcare\\_directory](http://bit.ly/WFchildcare_directory)



Biblioteka jest świetnym miejscem, które możesz odwiedzić z dzieckiem. Biblioteki oferują wiele ciekawych wydarzeń, informacji i form wsparcia, w tym bezpłatne spotkania z czytaniem bajek i wierszyków, idealne dla niemowląt i małych dzieci, które odbywają się przez cały tydzień.

Wejdź na stronę [www.walthamforest.gov.uk/libraries](http://www.walthamforest.gov.uk/libraries), aby uzyskać więcej informacji na temat bibliotek w Twojej okolicy. Szczegółowe informacje na temat wydarzeń dla dzieci poniżej 5. roku życia są zawarte w harmonogramie „Best Start in Life”, dostępnym na stronie [www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)



Bookstart to pierwszy na świecie narodowy program czytelniczy dla małych dzieci. Celem jest zapewnienie każdemu dziecku w wieku do 4 lat bezpłatnych pakietów Bookstart oraz promowanie wśród dzieci, rodziców i opiekunów idei dzielenia się książkami i zaszczepienie w nich wieloletniej miłości do książek. **Bookstart Baby jest dostępny dla dzieci w wieku od 0 do 12 miesięcy.**

Aby złożyć zamówienie, pobierz i wypełnij formularz dostawy Bookstart i prześlij go do jednej z bibliotek.

Aby odebrać pakiet Bookstart dla nowo narodzonego dziecka, odwiedź lokalną bibliotekę lub Centrum rodzinne



**Kupon Real Nappies o wartości 50 GBP** – Waltham Forest współpracuje z Real Nappies for London w celu promowania pieluch wielorazowych jako alternatywy dla tych jednorazowych. Jeśli mieszkasz w Waltham Forest i masz dziecko w wieku poniżej 18 miesięcy lub spodziewasz się dziecka, możesz ubiegać się o **bezpłatny kupon o wartości 54,15 GBP** na zakup pieluch wielorazowych lub opłacenie usługi prania pieluch. Dzięki temu można nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale i zmniejszyć liczbę zużytych pampersów wyrzucanych na terenie gminy..

Odwiedź stronę [www.realnappiesforlondon.org.uk/waltham-forest](http://www.realnappiesforlondon.org.uk/waltham-forest), aby dowiedzieć się więcej i otrzymać kupon.



Rodziny z noworodkiem, który nie ukończył 3. miesiąca życia, są uprawnione do 30 godzin bezpłatnego parkowania na terenie gminy.

Aby uzyskać pomoc, wyślij wiadomość na adres [wfpshop@nsl.co.uk](mailto:wfpshop@nsl.co.uk) lub zadzwoń pod nr **0203 092 0112**, opcja 3.

Prawdopodobnie nie będziesz mieć czasu na codzienny prysznic i zdarzy się, że o 17:00 nadal będziesz w piżamie. Nie walcz z tym.

Pierwsze wyjście z domu z noworodkiem może być trudne. Warto zacząć od krótkiego spaceru po okolicy. Z czasem będzie łatwiej.

Szkoda, że nie wiedziałam o istnieniu grup wsparcia dla kobiet w ciąży, gdzie można wymieniać się doświadczeniami i zawierać nowe znajomości. Zdecydowanie warto z tego skorzystać!

Nie bój się prosić o pomoc. Każdy jej czasem potrzebuje.

To naturalne, że Twoje ciało zmieni lub zmieniło kształt – właśnie wydało na świat dziecko. Jesteś niesamowita!

Szkoda, że wtedy nie wiedziałam, że mój mózg zamieni się w papkę. Amnezja ciążowa istnieje i wszystkie jej doświadczamy.

## Zapytaliśmy rodziców z Waltham Forest

Oto najlepsze porady dla świeżo upieczonych rodziców:

Jeśli karmisz piersią, dużo pij – dbaj o nawodnienie organizmu.



Pierwszy śmiech jest niesamowity. Wszystkie dzieci są różne.

Szukaj pomocy w karmieniu piersią. Dzięki temu otrzymasz wsparcie i niezbędną wiedzę.



Pamiętaj tylko, że masz noworodka i świetnie sobie radzisz, a sprzątanie może poczekać.

Biały szum może pomóc dziecku spać. Dźwięki takie jak odkurzacz, suszarka do włosów, pralka itp. mogą podziałać na dziecko uspokajająco. Są one podobne do tego, co dziecko słyszy w łonie matki.








Dofinansowanie kosztów opieki nad dziećmi z programu Tax Free Childcare naprawdę pomogło nam finansowo.




Otulanie! Na początku to był jedyny sposób na uśpienie naszego maleństwa. Uratowało nam to życie – warto poprosić kogoś, aby pokazał Wam, jak to robić.




Od czasu pójścia do żłobka moje dziecko bardzo rozwinęło swoje umiejętności społeczne i swoją samodzielność. To, czego się tam nauczy, możemy ćwiczyć w domu.





Żałuję, że nie wiedziałam, że do naszego wymarzonego żłobka będzie długa lista oczekujących, więc lepiej zacząć szukać żłobka lub opiekunki z dużym wyprzedzeniem.




Na stronie internetowej Rady Gminy znajduje się sugerowana lista pytań, które można zadać osobie lub placówce, której chcemy powierzyć opiekę nad dzieckiem, aby sprawdzić ich jakość.




Nie miałam pojęcia, kto zajmie się moim dzieckiem, gdy wrócę do pracy, ale na stronie internetowej Rady znalazłam katalog opieki nad dziećmi, w którym jest wszystko, czego potrzeba na początek.



Żałuję, że nie wiedziałam, że nie jestem jedyną osobą, dla której opieka nad noworodkiem – od karmienia po brak snu itp. – jest trudna. Teraz wiem, że można mieć dość i to jest całkowicie okej. I że z czasem jest dużo łatwiej.



Rób sobie herbatę w termosie, dzięki temu po 3 godzinach nadal będzie ciepła.



# Dodatkowe wsparcie

| Wsparcie   | Jak się skontaktować   |
|--|--|
| Wsparcie dla osób nadużywających alkohol i narkotyki                             | Change Grow Live<br><a href="http://www.changegrowlive.org/walthamforest">www.changegrowlive.org/walthamforest</a><br><a href="mailto:CGL.WalthamForest@cgl.org.uk">CGL.WalthamForest@cgl.org.uk</a><br>0203 826 9600<br>Pobierz aplikację DrinkCoach ze strony: <a href="https://bit.ly/Drinkcoach1">bit.ly/Drinkcoach1</a>   |
| Przemoc domowa i bezpieczeństwo w społeczności                                   | <a href="http://www.walthamforest.gov.uk/neighbourhoods/crime-and-community-safety/community-safety/domestic-abuse">www.walthamforest.gov.uk/neighbourhoods/crime-and-community-safety/community-safety/domestic-abuse</a><br>Krajowa infolinia dla ofiar przemocy domowej: 0808 802 5565<br>Pomoc dla kobiet Waltham Forest Solace: 07340 683382 lub e-mail: <a href="mailto:walthamforestIDSVAservice@solacewomensaid.org">walthamforestIDSVAservice@solacewomensaid.org</a> . |
| Wsparcie językowe dla osób, dla których angielski nie jest językiem ojczystym    | Porozmawiaj z jednym z naszych doradców lub wyślij SMS-em / na WhatsApp swoje IMIĘ + ESOL: 07770 0541670<br>Środa 10:00–13:00 (zamknięta w przerwie semestralnej), Biblioteka Leyton, High Road, Leyton, Londyn E10 5QH  |
| Pomoc finansowa  | <a href="http://www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction">www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction</a><br><a href="http://www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest">www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest</a><br>lub zadzwoń pod numer 0808 278 7838  |
| Mieszkanie   | <a href="mailto:Housing.advice@walthamforest.gov.uk">Housing.advice@walthamforest.gov.uk</a><br>020 8496 3000  |
| Powrót do pracy  | <a href="http://www.lbwfadultlearning.co.uk">www.lbwfadultlearning.co.uk</a>   |
| Zdrowie seksualne  | <a href="http://www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth">www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth</a><br>Wsparcie w zakresie zdrowia seksualnego – All East Sexual Health<br><a href="http://www.alleast.nhs.uk">www.alleast.nhs.uk</a> lub zadzwoń pod numer: 0207 480 4737  |
| Wsparcie w edukacji specjalnej i dla osób z niepełnosprawnością (oferta lokalna) | <a href="mailto:localoffer@walthamforest.gov.uk">localoffer@walthamforest.gov.uk</a><br>0208 496 6503  |
| Rzucenie palenia   | Queen Mary University of London – wsparcie w zakresie rzucenia palenia<br>020 7882 8230 lub 0800 169 1943<br>e-mail: <a href="mailto:clinicbookings@qmul.ac.uk">clinicbookings@qmul.ac.uk</a>  |
| Wsparcie dla młodych opiekunów   | <a href="mailto:young.carers@walthamforest.gov.uk">young.carers@walthamforest.gov.uk</a><br>0208 496 2442  |

Nie udało Ci się znaleźć tego, czego potrzebujesz? Odwiedź naszą stronę internetową, aby dowiedzieć się więcej:  
[www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)



## Więcej informacji

Jeśli uważasz, że masz problem z nadużywaniem alkoholu lub narkotyków, nie musisz przechodzić przez to sam(a). Tobie i Twojej rodzinie potrzebna jest pomoc. Change Grow Live zapewnia wsparcie dzięki szerokiej gamie usług świadczonych w bezpiecznej i poufnej atmosferze.

W aplikacji DrinkCoach możesz ocenić swoje ryzyko alkoholizmu, robiąc prosty, szybki i anonimowy test. Następnie otrzymasz spersonalizowane porady online, a także informacje na temat możliwości uzyskania dalszej pomocy, w tym konsultacji indywidualnych.

Jeśli członek rodziny, partner lub opiekun krzywdzi Cię, grozi Ci lub próbuje Cię kontrolować, lub jeśli nie czujesz się bezpiecznie w swojej społeczności, możesz skorzystać z anonimowego wsparcia.

W ramach usługi pojedynczego punktu kontaktowego Waltham Forest dla obcokrajowców mieszkańcy otrzymują pomoc w znalezieniu bezpłatnego i wysokiej jakości kursu języka angielskiego, co sprzyja integracji społecznej.

Usługa jest dostępna dla wszystkich, bez względu na dochody czy status imigracyjny.

Jeśli martwisz się swoją sytuacją finansową, informacje i porady są dostępne na naszej stronie internetowej. Nasi partnerzy z Biura Porad Obywatelskich dzielnicy Walthamstow mogą również pomóc, gdy masz problem z zadłużeniem lub obawiasz się, że wkrótce się zadłużysz i chcesz temu zapobiec.

Jeśli martwisz się o swoją obecną sytuację mieszkaniową, dostępna jest pomoc.

Jeśli planujesz wrócić do pracy, znaleźć pierwszą pracę lub zmienić obecną, czasem nie wiadomo, od czego zacząć, zwłaszcza jeśli jesteś świeżo upieczonym rodzicem. Nasze usługi w zakresie uczenia się dorosłych mogą okazać się pomocne. Obejmują m.in. porady dotyczące pisania CV, informacje o kursach doszkalających oraz oferty pracy.

All East Sexual Health to bezpłatne kliniki zdrowia seksualnego we wschodnim Londynie i Waltham Forest, które są otwarte dla wszystkich i zapewniają pełną poufność. Na wizytę należy umówić się z wyprzedzeniem przez Internet lub telefonicznie. Usługi All East Sexual Health obejmują poradnictwo, wsparcie, antykoncepcję i szybki dostęp do testów. W razie potrzeby pacjent może otrzymać skierowanie do innego specjalisty.

Antykoncepcja dostępna jest także w gabinecie lekarza rodzinnego i niektórych aptekach. Więcej informacji na stronie internetowej Rady Gminy Waltham Forest.

Ta usługa jest dostępna dla wszystkich dzieci i młodych osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i/lub z niepełnosprawnością w wieku od 0 do 25 lat. Usługa jest dostępna na terenie Waltham Forest dla osób o zróżnicowanym poziomie potrzeb, bez skierowania.

Skupia wszystkie informacje na temat naszych usług dla osób ze SPE i osób z niepełnosprawnością w jednym miejscu, dzięki czemu można je znaleźć szybko i łatwo.

Możesz anonimowo uzyskać bezpłatne porady, informacje i wsparcie, które pomogą Ci rzucić palenie. Usługa ta jest świadczona przez Queen Mary University of London i obejmuje 12-tygodniowy program ze wsparciem ze strony odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty, cotygodniową nikotynową terapię zastępczą oraz pomoc telefoniczną lub wirtualną. Dostępna jest też pomoc stacjonarna.

Wsparcie dla dzieci i młodzieży opiekujących się rodzicami, opiekunami lub rodzeństwem z niepełnosprawnością, problemem zdrowotnym lub innymi potrzebami.

