

Best Start in Life

O broșură pentru tine și bebelușul tău nou-născut

Înscrie-te la buletinul nostru informativ pentru a primi informații actuale și relevante pentru tine și familia ta.

Include evenimente gratuite, oferte, noutăți privind informațiile despre sănătate și multe altele.

Pentru a te înscrie, vizitează: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Waltham Forest

Bun venit

Felicitări pentru nașterea bebelușului tău!

Bine ai venit la Best Start in Life, soluția completă de la Waltham Forest pentru cei care abia au devenit părinți și îngrijitori. Serviciile noastre Best Start in Life sunt aici pentru a te ajuta pe tine și familia ta să aveți grijă de bebeluș.

Primele săptămâni și luni sunt importante pentru dezvoltarea bebelușului, pe măsură ce crește sănătos și fericit. În această broșură vei găsi informații utile de care ai putea avea nevoie în primii ani de viață a copilului tău.

Serviciile Best Start in Life sunt disponibile în Centrele noastre pentru familii și în mai multe locuri din Waltham Forest, de exemplu în biblioteci, parcuri și centre comunitare. Poți afla mai multe despre ce tot ce ai la dispoziție consultând această broșură și calendarul Best Start in Life, disponibil la www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

Centrele pentru familii reprezintă o resursă locală pentru a te ajuta să-i oferi bebelușului tău cel mai bun început din viață. La centrele noastre pentru familii, poți beneficia de asistență gratuită în ceea ce privește hrănirea bebelușului, sănătatea mintală, orele de distracție și joacă și tot aici ai oportunitatea de a-ți face prieteni. Toți părinții, îngrijitorii și toate familiile sunt binevenite în centrele noastre și ne-ar plăcea să ne vizitezi. În Waltham Forest avem patru centre pentru familii, pe care le poți vedea pe harta din dreapta.

Asistentul medical comunitar va discuta cu tine despre înregistrarea la centrele pentru familii atunci când vă întâlniți sau poți trece tu pe la un centru, iar personalul nostru amabil te va ajuta să te înregistrezi.

Întâlnirile pentru înregistrarea nașterilor sunt disponibile acum și în centrele pentru familii. Dacă încă nu ai înregistrat nașterea copilului, este important să o faci. Vizitează www.walthamforest.gov.uk/registerbirth ca să rezervi o întâlnire pentru a înregistra nașterea bebelușului la unul dintre centrele noastre pentru familii sau la o bibliotecă locală.



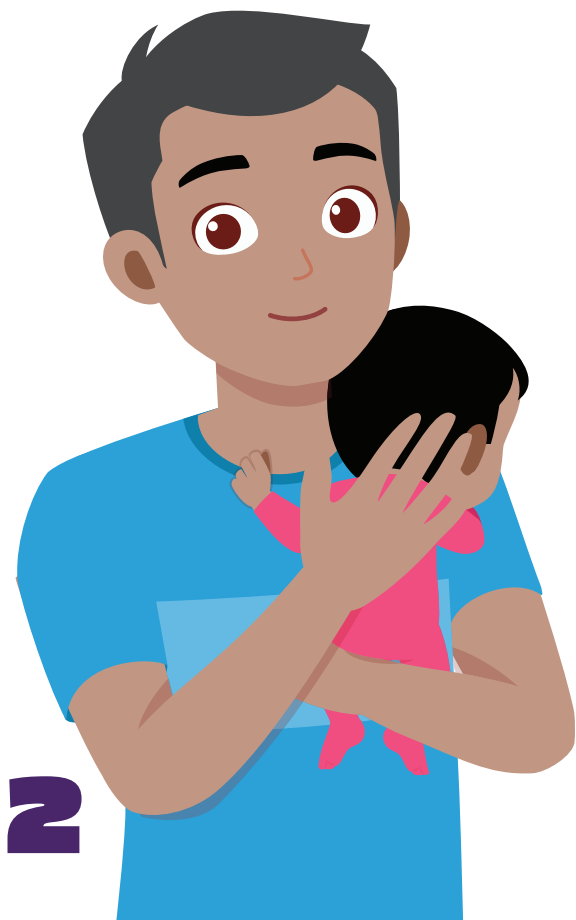
Știi că...?

Această broșură a fost realizată în parteneriat cu părinții, îngrijitorii și partenerii noștri de servicii.

Serviciile Best Start in Life se adresează copiilor din Waltham Forest cu vârsta sub 5 ani și familiilor lor. Sunt oferite în centrele noastre pentru familii și într-o serie de alte locuri din Waltham Forest. Includ servicii furnizate de Consiliu și servicii finanțate de partenerii noștri.

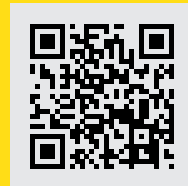


Lloyd Park
Children's Charity

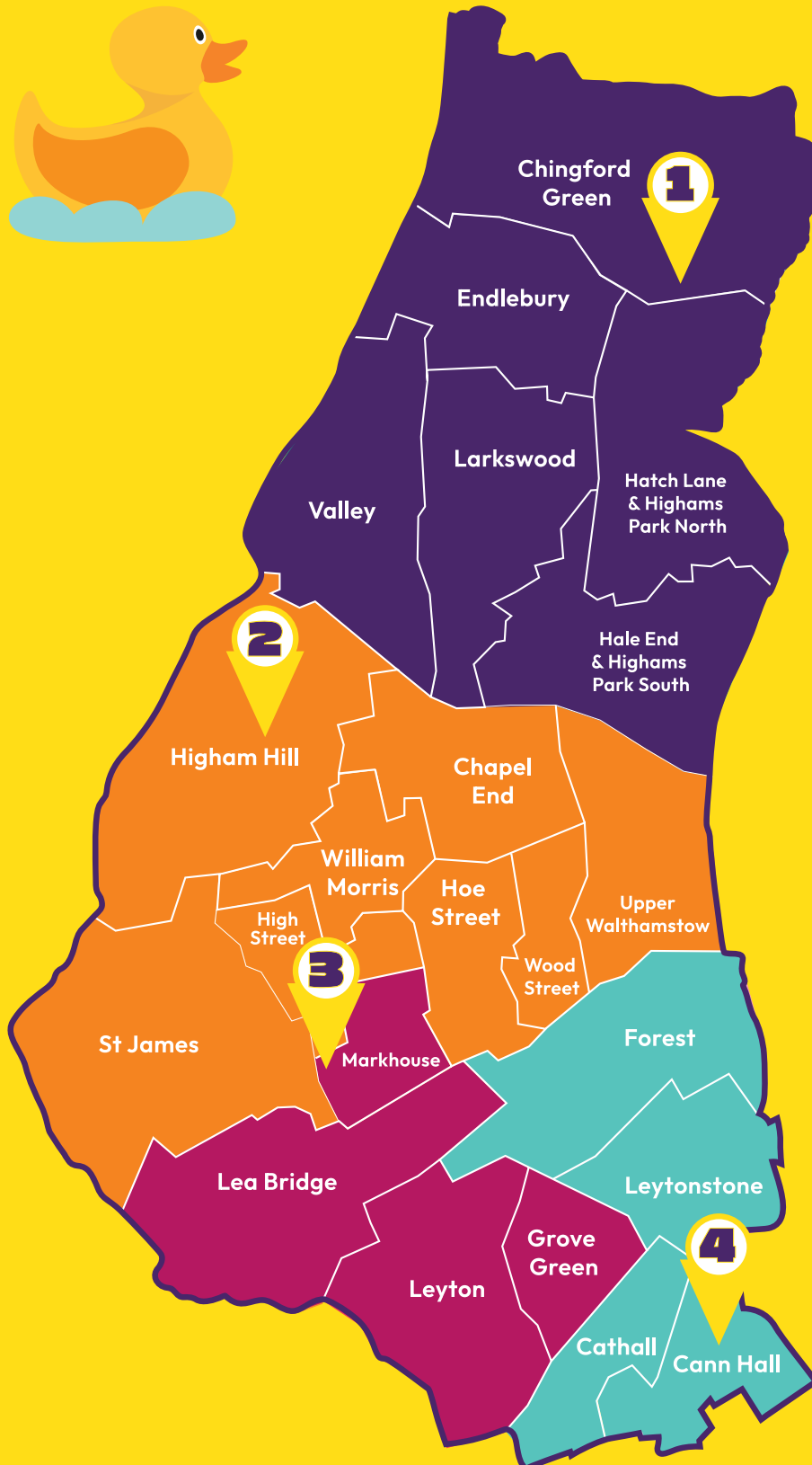


Sediile centrelor pentru familii

Pentru a descărca cele mai recente calendare ale Centrelor pentru familii, vizitează www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Deschise de luni până vineri, de la 9 la 17



Centrul pentru familii Chingford

5 Oaks Grove, Chingford, E4 6EY
Nr. tel.: 0208 496 1551

.....



Centrul pentru familii Walthamstow

313 Billet Road, Walthamstow, E17 5PX, Nr. tel.: 0208 496 3511

.....



Centrul pentru familii Leyton

215 Queens Road, Leyton, E17 8PJ, Nr. tel.: 0208 496 2442

.....



Centrul pentru familii Leytonstone

2-8 Cathall Road, Leytonstone, E11 4LF, Nr. tel.: 0208 496 2960

Parcursul bebelușului tău

Această broșură a fost scrisă pentru a te ajuta, ca părinte/îngrijitor, să știi la ce să te aștepti în aceste prime săptămâni și luni și cum poți să-l ajuți pe copilul tău să învețe și să se dezvolte. Află mai multe pe www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment. Dacă te îngrijorează ceva legat de dezvoltarea copilului tău, poți discuta cu echipa de asistență medicală comunitară la **0300 033 6200**.



Bun venit bebelușului tău!

0-4 luni

- **0-4 săptămâni:** S-ar putea să îți se pară că nu faci altceva decât să mănânc, să dorm și să fac caca, dar deja îmi dezvolt abilitățile sociale și de comunicare. Te privesc cum mă privești și îmi place să te aud vorbind cu mine.
- **4-8 săptămâni:** Văzul meu devine tot mai clar și mă sperii când aud zgomote bruște.
- **Consult postnatal la 6 săptămâni la medicul de familie**
- **Vaccinări la 8 săptămâni**
- **8-12 săptămâni:** Sunt din ce în ce mai puternic și mișcărilor mele devin mai coordonate. Așază-mă în poziții diferite pentru a mă ajuta să descopăr lumea din jurul meu.

4-5 luni

- **Vaccinări la 12 săptămâni**
- Încep să-mi dezvolt și să-mi folosesc mușchii burticii.
- Vei începe să vezi schimbări în modul în care reacționez față de ceilalți. Poate voi începe să par timid sau supărat în preajma oamenilor pe care nu îi cunosc prea bine.
- Îmi place să te ascult povestind, cântând și spunând poezioare. Mă voi opri să-ți ascult vocea chiar și atunci când nu te pot vedea.
- **Vaccinări la 16 săptămâni**
- Laptele matern sau laptele praf pentru sugari pentru prima etapă îmi oferă tot ce îmi trebuie până la vârsta de șase luni.

9-12 luni

- Încep să mă folosesc de picioare și să explorez lumea de la noi înălțimi. Este o etapă foarte agitată și mă voi mișca mai repede decât crezi – deci fii pregătit.
- Încep să înțeleg cuvinte de zi cu zi din rutina mea zilnică, cum ar fi „bate din palme” și „sus”. S-ar putea să mă auzi cum încep să gânguresc și să pronunț șiruri de sunete legate.
- **Vaccinări la 12 luni**

6-8 luni

- Dezvolt mai mult control asupra mâinilor. Încep să le folosesc mai bine; pot să mă întind după ceva și să apuc fără să dau greș.
- Este timpul ca bebelușul tău să exploreze primele alimente solide. Încearcă o varietate de alimente, lasă bebelușul să facă mizerie. Arată-i că este distractiv să mănânci!

13-18 luni

- Ai răbdare cu mine: sunt dornic să încerc să fac singur anumite lucruri, de exemplu să mă îmbrac și să mănânc.
- Hai să ne bucurăm de mese împreună, acum putem mânca cu toții aceleași alimente!
- S-ar putea să devin mai rapid și mai stabil când merg, deși unii dintre copiii de vârsta mea poate abia încep să facă singuri primii pași. Nu uita că este în regulă, deoarece fiecare dintre noi poate avea un ritm diferit de dezvoltare.

19-24 luni

- Te pot face să înțelegi ce îmi trebuie și ce vreau. Pot cere mâncare, de băut și jucării. Învăță-mă să spun „te rog” și „mulțumesc”. Pot să înțeleg cuvinte simple și să urmez instrucțiuni de bază, de exemplu: „Ia-ți pantofii, te rog”.

Vizitele asistențelor medicali comunitari și cântărirea bebelușului

Când te vei întâlni cu echipa de asistență medicală comunitară?

Înainte de naștere,
între săptămânile
28 și 34 de sarcină

Acasă, când copilul tău
are între 10 și 14 zile

La 6-8 săptămâni
după naștere

Când bebelușul
tău are un an

Când copilul tău are
doi ani și jumătate

În primii ani de viață ai bebelușului tău, este important să te întâlnești regulat cu echipa de asistență medicală comunitară.

Asistenții medicali comunitari sunt asistenți medicali calificați, cu pregătire specială și experiență în sănătatea și dezvoltarea copilului și a familiei. Lucrăm în echipe cu alți profesioniști din domeniul sănătății, cum ar fi asistenții medicali, asistenții medicali pentru sugari și infirmierii, și avem patru echipe de cartier în Waltham Forest. Echipa de asistență medicală comunitară oferă sprijin tuturor familiilor, cu sfaturi privind sănătatea, informații și îndrumări despre vaccinarea copiilor, sprijin parental și satisfacerea nevoilor legate de sănătate și dezvoltare ale copilului.

În plus, administrăm clinici periodice pentru copii unde poți verifica greutatea, creșterea și dezvoltarea copilului și unde poți vorbi cu un membru al echipei noastre despre tine și copilul tău.

Poți lua legătura cu noi și prin **linia noastră de serviciu: 0300 033 6200, de luni până vineri, de la 9 la 17.**

Înțelegem că fiecare familie are propriile nevoi. În plus, te putem sprijini în numeroase moduri, de exemplu:

- dacă te simți îngrijorat,
- dacă ai depresie postnatală sau alte probleme de sănătate mintală,
- dacă ești într-o relație nefericită sau abuzivă,
- dacă ești îngrijorat cu privire la dezvoltarea copilului tău,
- în cazul în care copilul tău are o dizabilitate sau probleme de sănătate,
- dacă ești îngrijorat cu privire la sănătatea familiei tale.

Cartea roșie

Cartea roșie a bebelușului este jurnalul său personal de sănătate și este folosită pentru a înregistra înălțimea, greutatea, vaccinările și alte informații importante. Este bine să iei cu tine cartea roșie a bebelușului de fiecare dată când vizitezi asistentul medical comunitar sau medicul de familie. În plus, are o mulțime de informații utile despre sănătatea și dezvoltarea copilului.

Cartea roșie este acum disponibilă și ca aplicație mobilă, care îți oferă din mers acces protejat la informațiile despre sănătatea copilului tău – nu trebuie să-ți faci griji că vei uita sau vei pierde informații importante.

Cartea roșie electronică poate fi folosită alături de cartea roșie tipărită, care va fi furnizată în continuare tuturor părinților atunci când se naște un copil, de obicei de către moașă.

Poți să te înregistrezi și să accesezi Cartea roșie electronică descărcând aplicația mobilă sau vizitând **www.eredbook.org.uk**



Știi că...?

Există clinici periodice pentru copii ținute în toate cele patru centre pentru familii în fiecare săptămână. Vizitează **www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife**

Contactează echipa de asistență medicală comunitară din Waltham Forest* la:

T: 0300 033 6200

E: thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net

*Echipa de asistență medicală comunitară din Waltham Forest face parte din serviciul Waltham Forest 0-19, furnizat de Tower Hamlets GP Care Group

Hrănirea bebelușului

Știi că...?

În primele 6 luni, bebelușul tău ar trebui să fie hrănit numai cu lapte matern sau cu lapte praf pentru prima etapă.

Hrănirea bebelușului este o șansă de a-l cunoaște și de a dezvolta o legătură afectivă strânsă și iubitoare. În primele săptămâni, ar fi bine ca doar una sau două persoane să hrănească bebelușul.

Când va mai crește puțin, bebelușul tău va fi pregătit să înceapă să cunoască alți membri ai familiei și prieteni.

Ține bebelușul strâns, uită-te în ochii săi și urmărește semnalele pentru a-ți da seama când îi este foame și când s-a săturat sau dorește să se oprească.

Bebelușii trebuie hrăniți de cel puțin 8-12 ori în 24 ore. Unele vor fi mese scurte și altele mai lungi – așa cum și noi luăm gustări, bem apă sau ceai de mai multe ori, sau precum și micul-dejun, prânzul și cina.

Cele mai bune sfaturi:

- Contactul piele pe piele poate fi util când bebelușul are nevoie de alinare sau calmare și poate stimula lactația.
- Nu forța bebelușul să „termine sticla”, ci lasă-l să-ți arate cât de foame îi este.
- Bebelușii merg la sân pentru lapte și pentru alinare, ameliorarea durerii și somn
- Dacă îi răspunzi bebelușului cu dragoste și îmbrățișări, va crește fericit și independent

De unde poți obține sprijin

la parte la ședințele de asistență pentru hrănirea sugarilor din Centrul pentru copii și familii. Găsești datele și orele pe www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

Pentru mai multe informații

Echipa HENRY pentru hrănirea sugarilor oferă sprijin practic și emoțional în ceea ce privește alăptarea, hrănirea cu biberonul și hrănirea mixtă. Obții asistență față în față și online. La legătura cu noi prin intermediul liniei noastre dedicate de asistență pentru hrănirea sugarilor, unde te poți consulta cu specialiști locali sunând la **0207 961 9073, de luni până vineri, de la 9 la 17.**

Echipa de asistență medicală comunitară Waltham Forest îți poate oferi asistență și informații despre hrănire și în timpul vizitelor la domiciliu și al întâlnirilor de la clinică.

Contactează echipa de asistență medicală comunitară la **0300 033 6200** sau la adresa de e-mail thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net

Pentru mai multe informații despre hrănirea bebelușului, vizitează www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby

“ Nu toți bebelușii rângâie după fiecare hrănire și este în regulă! ”

Siguranța ta și a bebelușului tău

Asistentul medical comunitar îți va oferi sfaturi și asistență pentru îngrijirea bebelușului tău. Iată câteva dintre cele mai importante aspecte de reținut.

Dormitul

Este important să creezi un mediu sigur pentru ca tu și bebelușul tău să vă puteți odihni cât mai mult posibil.

Ce poți face:

- Pune întotdeauna bebelușul să doarmă cu fața în sus.
- Ține bebelușul într-o casă fără fum în timpul sarcinii și după naștere.
- Pune bebelușul să doarmă într-un pătuț separat sau într-un coș.
- Ai grijă să fie în aceeași cameră cu tine zi și noapte în primele șase luni.
- Folosește o saltea tare, plată, rezistentă la apă și în stare bună.

Lucruri care pot fi periculoase:

- să dormi pe o canapea sau într-un fotoliu cu bebelușul tău,
- să dormi în același pat cu bebelușul, mai ales dacă fumezi, bei alcool sau iei droguri ori dacă ești extrem de obosit, dacă bebelușul s-a născut prematur sau a avut o greutate mică la naștere,
- să lași bebelușul să-i fie prea cald,
- să acoperi fața sau capul bebelușului în timp ce doarme,
- lenjeria de pat prea lejeră.

Dacă folosești o eșarfă port-bebe pentru a ține bebelușul aproape, amintește-ți cele cinci principii:

- **Strâns**
- **Mereu la vedere**
- **Suficient de aproape pentru a fi sărutat**
- **Bărbia ridicată din piept**
- **Spatele susținut**

Utilizarea eșarfei port-bebe nu este sigură când purtătorul doarme. Pentru mai multe îndrumări privind dormitul în siguranță și siguranța eșarfei port-bebe, vizitează www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

Siguranță

Poate că acum momentul pare departe, dar nu va dura mult până când bebelușul tău somnoros va fi în stare să se răsucească, să lovească și chiar să se rostogolească. Bebelușii și copiii au deseori accidente pentru că se dezvoltă atât de repede. Este important să fii mereu cu un pas înaintea, gândindu-te la accidentele care ar putea fi asociate cu noile abilități și cum să le previi. De exemplu:

- Schimbă scutecele bebelușului pe un covoraș de schimb pe podea.
- Nu lăsa bebelușul nesupravegheat pe pat, pe canapea sau pe masa de schimb scutece nici măcar o secundă, deoarece se poate rostogoli.
- Nu lăsa obiecte mici și pungi de plastic la îndemâna bebelușului și ai grijă atunci când copiii mai mari au jucării cu piese mici.
- Dacă te bucuri de o binemeritată băutură fierbinte, nu o lăsa la îndemână când ții bebelușul în brațe. Băuturile fierbinți pot opări chiar și la 15 de minute după ce au fost preparate
- Când este vremea pentru baie, lasă să curgă în cadă mai întâi apa rece și abia apoi apa caldă. Verifică-i temperatura cu cotul. Nu lăsa niciodată bebelușul singur în baie nici măcar o clipă.

Pentru mai multe informații despre cum să-ți protejezi bebelușul sau copilășul de unele dintre cele mai frecvente accidente care afectează copiii mici și pentru sfaturi legate de siguranța în mașină și cum să ții bebelușul în siguranță la soare, vizitează www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/safety/baby-and-toddler-safety



Sănătatea ta și a bebelușului tău

Este important să știi despre testele de evaluare și vaccinările care sunt puse la dispoziția ta și a bebelușului tău. Pentru mai multe informații, vizitează www.nhs.uk/start4life/baby/vaccinations-and-newborn-screening-tests

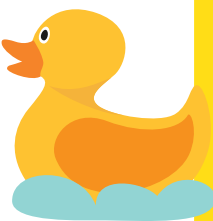
Evaluare

Ți se vor oferi teste de evaluare a nou-născutului la scurt timp după naștere. Aceasta deoarece rezultatele testelor respective te pot ajuta să te asiguri că bebelușul tău primește un tratament adecvat cât mai repede posibil dacă este necesar. Este vorba de analize de sânge pentru a verifica prezența a nouă afecțiuni rare, dar grave, testarea auzului nou-născutului și un control fizic al bebelușului la 6-8 săptămâni, făcut de medicul de familie.

Dacă bebelușului tău nu i s-a testat auzul la spital, vei fi contactat pentru a face o programare locală. Discută cu asistentul medical comunitar pentru mai multe informații.



Pentru mai multe informații utile despre îngrijirea bebelușului, vizitează www.nhs.uk/conditions/baby. Nu uita: poți contacta echipa de asistență medicală comunitară Waltham Forest apelând **0300 033 6200 de luni până vineri, de la 9 la 17.**



Vaccinări

Vaccinările sunt gratuite în Marea Britanie – nu trebuie decât să programezi întâlnirile cu medicul de familie și să discuți cu asistentul medical comunitar dacă ai întrebări. Primele vaccinări de rutină pentru bebeluși se fac la 8 săptămâni. Reține: nu îl protejezi doar pe bebelușul tău, ci și pe ceilalți bebeluși și copii, deoarece previi răspândirea bolilor.



Nu uita

Este important să-ți înregistrezi bebelușul la medicul de familie cât mai curând posibil, pentru eventualitatea că ai nevoie de ajutor medical. Poți contacta medicul de familie în orice moment, indiferent dacă este pentru tine sau pentru bebelușul tău.

Dacă bebelușul tău încă nu este înregistrat la un medic de familie, dar are nevoie de un consult, poți primi tratament de urgență în orice cabinet al unui medic de familie. Dacă îți faci griji că bebelușul tău este bolnav, găsești sfaturi la www.nhs.uk/conditions/baby/health

Și proaspetei mămici i se va oferi un control postnatal la medicul generalist la 6-8 săptămâni după nașterea bebelușului, pentru a fi sigur că se simte bine și se reface după naștere. Pentru mai multe informații, vizitează www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/your-6-week-postnatal-check

Este important să păstrezi legătura și să te întâlnești cu alții care trec printr-o perioadă similară, iar centrul local pentru familii este locul unde poți face acest lucru.

Știi că...?

Este de înțeles dacă părăsirea locuinței împreună cu bebelușul îți dă sentimente de neliniște, dar este foarte important pentru starea de bine a amândurora să ieșiți din casă. Poți începe cu o mică plimbare în jurul blocului și astfel să-ți faci curaj pentru a merge mai departe.



Înflorește

Înflorește este un grup de sprijin pentru mamele cărora li se pare mai dificil să fie mame decât crezuseră. Înflorește te poate ajuta dacă sentimentele tale despre naștere, hrănire sau liniștirea bebelușului tău sunt triste și nu devin mai fericite. Dacă te gândești la lucruri din copilăria ta pe care ai crezut că le-ai uitat sau dacă, în ochii tăi, altele par a fi mamele perfecte, amintește-ți că nu ești singură. Aici mamele pot să vorbească despre cum se simt ca mame, despre neliniștile sau grijile lor și să învețe să se distreze mai mult cu bebelușii lor. Pentru a participa, discută cu asistentul medical comunitar sau trimite un e-mail către Asistența pentru familii la familysupport@tlpcc.org.uk



Unde pot merge cu bebelușul meu?

Este minunat să te vezi cu alți părinți și îngrijitori la întâlnirile noastre de la centrul local. Aici există grupuri pentru bebeluși, pentru joacă, explorare și chiar și masaj pentru bebeluși! Toate acestea vor sprijini dezvoltarea bebelușului tău și te vor ajuta să comunici și să creezi o legătură afectivă cu el. Vei găsi activități și întâlniri descărcând calendarul Best Start in Life de pe [la www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)

Îți faci griji pentru sănătatea ta mentală în acest moment?

Este perfect normal, dar este important să ceri ajutor. Există o mulțime de servicii care te pot sprijini confidențial și fără să te judece. Vizitează www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth

Discută cu asistentul medical comunitar dacă ai sentimente de anxietate sau depresie cărora nu le poți face față sau care fac dificilă îngrijirea bebelușului.



Creșterea copilului: cum să-i oferi cel mai bun început în viață

Știi că poți obține sprijin pentru creșterea copilului?

Deși a fi părinte poate aduce multe satisfacții, este posibil să existe momente în care ai nevoie de susținere suplimentară. Nu-ți face griji, nu ești singur. Toți părinții au dificultăți.

Dacă simți că trebuie, poți apela la programe locale de creștere a copilului și la servicii de asistență concepute să sprijine părinții să înțeleagă comportamentul bebelușului lor, să îmbunătățească comunicarea și să întărească relațiile.

În centrele noastre pentru familii, organizația caritabilă Lloyd Park Children are o echipă dedicată pentru a oferi sprijin în particular familiilor care au nevoie de o mână de ajutor pe parcurs. Pentru mai multe informații, trimite un e-mail la familysupport@tlpcc.org.uk

În plus, mai este disponibil și serviciul de asistență timpurie, care ajută familiile să abordeze problemele cât mai repede posibil și să-și sprijine copiii să-și atingă întregul potențial. Pentru mai multe informații, contactează centrul tău pentru familii sau discută cu asistentul medical comunitar.

Unde să mergi cu copilul

Vino și fă cunoștință cu echipa noastră la una din numeroasele întâlniri. Scopul nostru este acela de a te ajuta să dobândești încredere, cunoștințe și înțelegere privind dezvoltarea bebelușului tău și să construiești relații pozitive cu el. De asemenea, îți poți face cunoștințe noi și importante în comunitatea ta.

Pe măsură ce bebelușul crește și trece prin etapele de dezvoltare, există activități dedicate susținerii relațiilor dintre părinte și copil:

- Curs de masaj pentru bebeluși – s-a dovedit că întărește legătura ta cu bebelușul dincolo de stadiul de nou-născut.
- Grupul pentru tine și bebelușul tău – o întâlnire informală pentru părinții și îngrijitorii care ar dori să se întâlnească cu alții pe parcursul experienței de creștere a copilului. Împărtășim experiențe trăite și oferim activități pentru a stimula interesul în plină dezvoltare al bebelușilor.
- Grupul pentru cei mai mici de 2 ani – pe măsură ce bebelușul crește și ajunge la următoarea etapă de dezvoltare, este momentul să-l lași să exploreze.

Pentru detalii despre aceste întâlniri și altele, descarcă și tu calendarul Best Start in Life de la www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

Știi că...?

Împărtășirea ideilor și preocupărilor cu alți părinți te poate ajuta să te simți mai optimist și să reduci stresul.



Învățarea și dezvoltarea timpurie a bebelușului



Învățare timpurie

Joaca este foarte importantă pentru dezvoltarea copilului tău deoarece sprijină învățarea și dezvoltarea sa emoțională. Copilul tău poate dezvolta multe abilități atunci când se joacă și se implică des în experiențe jucăușe cu tine și cu alte persoane. Astfel își va dezvolta abilitățile lingvistice, emoțiile, creativitatea și abilitățile sociale.

În cartier există o serie de întâlniri de Stat la joacă, în cadrul ofertei Best Start in Life, unde poți întâlni alte familii și profesioniști care te vor ajuta să sprijini activitatea de învățare a bebelușului. Poți găsi detalii complete despre evenimente aici la www.walthamforest.gov.uk/events



Limbajul timpuriu și comunicarea

Aproape orice activitate zilnică este o șansă de a vorbi, de a crea o legătură afectivă și de a te distra cu bebelușul tău. Să îți bebelușul aproape și să-l privești în timp ce vorbești, să cântați împreună, să-i spui ce faci și să repeți sunetele pe care le scoate bebelușul – toate sunt lucruri pe care le poți face pentru a-i încuraja dezvoltarea. Pentru activități distractive și lucruri de făcut cu bebelușul prin care să-și dezvolte abilitățile de comunicare, vizitează www.bbc.co.uk/tiny-happy-people

Dacă ai întrebări despre învățarea și dezvoltarea timpurie a bebelușului sau ai preocupări legate de comunicarea și abilitățile lingvistice ale copilului tău, discută cu asistentul medical comunitar sau vizitează www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns

Logopezii și specialiștii în comunicare lingvistică din Waltham Forest oferă sprijin timpuriu și informații despre dezvoltarea comunicării la copii mici.

Contactează echipa la **0208 430 7970** sau prin e-mail la wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk



Chit Chat Pitter Pat

este proiectul virtual de învățare la domiciliu din Waltham Forest pentru cei mai mici de 5 ani. Acest proiect inspiră familiile să aibă experiențe importante de învățare la domiciliu și subliniază beneficiul acestor experiențe. Poți găsi cartonașe pentru activități de învățare și linkuri către pagina Facebook și Instagram Chit Chat Pitter Pat la www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat

Mâncare sănătoasă

Introducerea alimentelor solide în alimentația bebelușului ar trebui să înceapă cam de la vârsta de 6 luni sau atunci când copilul poate:

- să stea în fund și să-și țină capul în sus fără sprijin,
- să apuce mâncarea și să o bage singur în gură,
- să mute mâncarea în partea din spate a gurii și s-o înghită.

La început, îți va obține în continuare cea mai mare parte a energiei și nutrienților din lapte.

- Mâncarea este un capitol complet nou pentru tine și bebelușul tău. Pe lângă faptul că se obișnuiește să mănânce, dezvoltă obiceiuri de lungă durată legate de alimente.
- Continuă să încerci și încurajează și laudă cât mai mult bebelușul.
- Mâncați împreună când este posibil, deoarece bebelușului îi place să te vadă mâncând și va încerca să te imite.
- Așezați-vă împreună pentru a lua masa de familie cât mai mult posibil.
- Poate dura un timp până când bebelușul învață și acceptă alimente și texturi noi. Dă-i cantități mici din aceeași mâncare timp de câteva zile.
- Lasă bebelușul să se bucure de atingerea și de ținerea în mână a alimentelor. Lasă-l să mănânce singur, folosindu-și degetele, imediat ce își manifestă interesul

Știi că...?

Tuturor bebelușilor din Waltham Forest li se oferă până la trei flacoane de vitamine gratuite Healthy Start, care conțin vitaminele A, C și D.



Unde pot să merg?

Centrele noastre pentru familii oferă tot felul de întâlniri și ateliere pentru a te ajuta cu introducerea alimentelor solide și cu alimentația sănătoasă.

Echipa HENRY pentru familii sănătoase

ECHIPA HENRY pentru familii sănătoase susține familiile cu copii cu vârste cuprinse între 0 și 5 ani pentru a asigura cel mai bun și cel mai sănătos început în viață pentru copii. Nutriționiștii HENRY te pot ajuta cu introducerea alimentelor solide, cu obiceiuri sănătoase pentru familie, cu joacă activă și multe altele.

Participă la un atelier HENRY pentru introducerea alimentelor solide online sau în centrul local pentru familii. Aceste întâlniri de grup îți permit să explorezi cum, când și cu ce să hrănești bebelușul.

Echipa HENRY pentru familii sănătoase:
0208 496 5223

www.henry.org.uk/walthamforest



Ridică vitaminele Healthy Start în Waltham Forest

Deși mănâncă bine, copiii mici pot să nu primească suficiente vitamine A și D. Picăturile cu vitamine Healthy Start pentru bebeluși și copii sub 4 ani conțin vitaminele A, C și D.

Prima sticlă de vitamine pentru bebeluși îți va fi dată de asistentul medical comunitar la prima vizită la domiciliu după nașterea bebelușului.

Toate familiile pot primi încă două sticle cu vitamine pentru bebeluși din următoarele unități:

- **Recepția comunitară Chingford Health Center, 109 York Road, E4 8LF**

- **Recepția comunitară Langhorne Health Centre, 13 Langhorne Road, E11 4HX**

Se stabilesc mai multe puncte de ridicare – pentru mai multe informații, vizitează www.walthamforest.gov.uk/health-and-wellbeing/stay-well/healthy-start

Familiile cu card Healthy Start pot continua să ridice și alte sticle gratuite atunci când este necesar.

Citește mai departe pentru a afla dacă ești eligibil pentru un card Healthy Start sau discută cu asistentul medical comunitar pentru mai multe informații.

Ai nevoie de ajutor pentru a cumpăra alimente și lapte?

Dacă ești eligibil, poți primi un **card Healthy Start**, care va fi alimentat cu bani pentru a fi folosit pentru a cumpăra alimente sănătoase. Are valoarea de 8,50 £ pe săptămână pentru copii sub 1 an și de 4,25 £ pe săptămână pentru copii cu vârsta de 1-3 ani și atunci când ești gravidă. Poate fi utilizat pentru a cumpăra **lapte de vacă obișnuit, fructe și legume proaspete, congelate sau la conservă, fructe în suc de fructe, leguminoase proaspete, uscate sau la conservă, lapte praf pentru sugari din prima etapă, pe bază de lapte de vacă**. Cardul poate fi utilizat în majoritatea magazinelor alimentare. Mii de familii au beneficiat de cardul Healthy Start. Poți utiliza cardul și pentru a ridica **vitaminele Healthy Start**.

Ai putea fi eligibil pentru programul Healthy Start dacă ești însărcinată în cel puțin 10 săptămâni sau dacă ai cel puțin un copil sub 4 ani. În plus, trebuie să primești oricare dintre următoarele:

- credit fiscal pentru copii (numai dacă venitul anual al familiei tale este de maximum 16.190 £),
- ajutor pentru venituri,
- ajutor de șomaj pe bază de venit,
- credit de pensii (care include și sporul pentru copil),
- credit universal (numai dacă venitul net al familiei tale este de maximum 408 £ pe lună de la locul de muncă)

SAU dacă ai sub 18 și ești gravidă în cel puțin 10 săptămâni sau ai cel puțin un copil sub 4 ani, chiar dacă nu revendici nici un beneficiu.

Înscrie-te la programul Healthy Start online la www.healthystart.nhs.uk

Dacă ești eligibil, poți primi un card Healthy Start, care va fi alimentat cu bani de folosit pentru a cumpăra alimente sănătoase. Are valoarea de 8,50 £ pe săptămână pentru copii sub 1 an și de 4,25 £ pe săptămână pentru copii cu vârsta de 1-3 ani și atunci când ești gravidă. Poate fi utilizat pentru a cumpăra lapte de vacă obișnuit, fructe și legume proaspete, congelate sau la conservă, fructe în suc de fructe, leguminoase proaspete, uscate sau la conservă, lapte praf pentru sugari din prima etapă, pe bază de lapte de vacă. Cardul poate fi utilizat în majoritatea magazinelor alimentare. Mii de familii au beneficiat de cardul Healthy Start. Poți utiliza cardul și pentru a ridica vitaminele Healthy Start.



Dinți sănătoși

Orice părinte își dorește dinți sănătoși pentru copilul său, dar poate fi dificil să știi ce este de făcut în acest sens, mai ales în primii ani. Dinții copiilor sunt mai predispuși la carii decât cei ai adulților, așadar este important să dezvolti din timp obiceiuri sănătoase pentru a evita problemele legate de cariile dentare. Vestea bună este că, urmând câțiva pași simpli, cariile dentare pot fi prevenite aproape în întregime.



Cele mai bune sfaturi pentru dinți sănătoși

- Folosește o periuță de dinți cu peri moi și o cantitate minusculă de pastă de dinți cu fluor. Spală dinții de două ori pe zi, dintre care o dată chiar înainte de culcare, după ce a terminat cu mâncatul și băutul.
- Nu-ți face griji dacă la început nu reușești să speli prea mult. Cel mai important este să obișnuiești bebelușul cu spălatul pe dinți ca parte a rutinei zilnice. Poate fi util să te dai pe tine drept exemplu și să-l lași să te vadă cum te speli pe dinți.
- Se scuipe, dar nu se clătește după periaj – clătutul îndepărtează fluorul care protejează dinții copilului.
- Folosește cântece, jocuri și multe laude pentru a face spălatul pe dinți distractiv
- Evită băuturile și gustările dulci, în special între mese
- Laptele sau apa sunt cele mai bune băuturi pentru copiii mici – dacă hrănești cu biberonul, începe să folosești o cană anti-curgere în loc de biberon de la 6 luni.

Știi că...?

Începe spălatul pe dinți din momentul în care vezi primul dinte al bebelușului și ai grijă să mergi periodic la dentist cu bebelușul tău.

Unde pot să merg?

Centrele noastre pentru familii oferă o serie de întâlniri de joacă și ateliere pentru părinți care ajută familiile să pornească cu dreptul în ceea ce privește sănătatea orală a copiilor lor.

Echipa HENRY pentru familii sănătoase și pentru sănătate orală oferă ateliere pentru dinți sănătoși, cu prezență fizică sau online, ținute de un asistent stomatolog cu experiență, care poate răspunde la toate întrebările privind sănătatea orală.

Poți discuta și cu echipa HENRY pentru sănătate orală dacă ai nevoie de ajutor în a găsi un dentist NHS în cartier. Pe site-ul HENRY există o listă actualizată de dentiști NHS care oferă în prezent consultații de rutină și acceptă pacienți noi.

Echipa HENRY pentru sănătate orală: **0208 496 5223**

www.henry.org.uk/walthamforest

Știi că...?



Este important să începi să te gândești și să faci planuri legate de serviciile de îngrijire a copilului înainte de momentul în care ai nevoie de ele. Alegerea serviciului de îngrijire prin care să-ți sprijini copilul să învețe și să se dezvolte este un pas important. Fiecare copil și fiecare familie sunt diferite. Tipul de serviciu de îngrijire a copilului pe care îl alegi va depinde de propriile circumstanțe familiale și de nevoile copilului tău.

Pentru a explora diferite opțiuni de servicii de îngrijire a copilului, pentru îndrumări și sfaturi cu privire la ce trebuie să cauți și pentru ajutor cu costurile aferente, vizitează www.walthamforest.gov.uk/childcare

walthamforest.gov.uk/childcare

E: childcare@walthamforest.gov.uk

T: 0208 496 3566

**Director cu servicii de îngrijire a copiilor:
bit.ly/WFchildcare_directory**



Bibliotecile sunt un loc minunat de vizitat împreună cu copilul tău. Poți găsi o mulțime de evenimente, informații și sprijin la biblioteci, inclusiv întâlniri gratuite de povestit și spus poezii, perfecte pentru bebeluși și copii mici, ținute pe tot parcursul săptămânii.

Vizitează www.walthamforest.gov.uk/libraries

pentru a afla mai multe informații despre bibliotecile locale din zona ta. Detaliile despre activitățile pentru copiii mai mici de 5 ani sunt incluse în calendarul Best Start in Life, disponibil la www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Bookstart este primul program național de cărți pentru bebeluși din lume. Scopul este de a oferi gratuit pentru fiecare copil sub 4 ani două pachete gratuite Bookstart pentru a promova față de părinți și îngrijitori ideea de schimb de cărți și dragostea pentru cărți pe tot parcursul vieții. **Bookstart Baby este disponibil pentru copiii cu vârste între 0 și 12 luni.**

Pentru a plasa o comandă, descarcă și completează un formular de cerere de livrare Bookstart și trimite-l la serviciul de asistență al bibliotecilor.

Pentru a ridica un pachet Bookstart pentru nou-născutul tău, vizitează biblioteca locală sau centrul tău pentru familie.







Cupon Real Nappies de 50 £ – Waltham Forest colaborează cu Real Nappies for London pentru a promova scutece reutilizabile ca alternativă la scutecele de unică folosință. Dacă ești părinte al unui copil sub 18 luni sau viitor părinte și locuiești în Waltham Forest, ești eligibil să soliciți **un cupon gratuit de 54,15 £** pentru a cumpăra scutece reutilizabile sau pentru a plăti la o spălătorie de scutece lavabile. Stimulentul are rolul de a te ajuta să economisești bani de a reduce cantitatea de scutece folosite aruncate în cartier.

Vizitează www.realnappiesforlondon.org.uk/waltham-forest pentru a afla mai multe și a obține cuponul.



Gospodăriile cu un nou-născut de până la 3 luni au dreptul la 30 de ore de parcare gratuită în cartier.

Trimite un e-mail la wfpshop@nsl.co.uk sau sună la **0203 092 0112**, opțiunea 3 pentru asistență.



Probabil că nu vei face duș în fiecare zi și nu contează dacă încă ești în pijama la ora 5 după-amiaza, nu-ți face probleme.

Poate fi dificil să ieși prima dată din casă împreună cu bebelușul tău. Începe cu o mică plimbare în jurul blocului și fă-ți curaj astfel pentru a merge mai departe.

Mi-aș dori să fi știut... despre grupurile pentru mame însărcinate – pentru a face schimb de idei și a-ți face noi prieteni. Frecventează-le, sigur merită!

Nu-ți fie frică să ceri ajutor. Cu toții avem nevoie uneori.


Corpul tău își va schimba sau deja și-a schimbat forma și este normal – tocmai ai purtat un copil! Ești uimitoare!

Mi-aș dori să fi știut că nu-mi voi aminti nimic, că există „creier de mămică” și că toate îl căpătăm!



I-am întrebat pe părinții din WF



Iată principalele sfaturi pentru Best Start in Life:




Bea multe lichide dacă alăptezi – trebuie să fii bine hidratată!





Primul râs este uimitor și fiecare bebeluș este diferit.



Să ai parte de ajutor cu alăptarea te poate face să te simți susținută și informată.



Amintește-ți că faci o treabă grozavă cu bebelușul tău, treburile casnice pot aștepta!




Zgomotul alb poate ajuta bebelușul să doarmă. Zgomotele făcute de aspirator, uscătorul de păr, mașina de spălat și altele te pot ajuta să-ți liniștești bebelușul. Sunt zgomote similare cu cele pe care le aude bebelușul în uter.




Ajutorul pentru costurile cu serviciile de îngrijire a copiilor prin Programul de îngrijire a copiilor fără taxe chiar ne-a ajutat financiar.

Înfășatul! Era singura cale prin care micuțul nostru putea dormi la început. Ne-a salvat – cere o demonstrație de la cineva!




Copilul meu și-a dezvoltat cu adevărat abilitățile sociale și independența de când merge la creșă și putem exersa și acasă lucrurile pe care le face acolo.


Mi-aș dori să fi știut că vor exista liste lungi de așteptare pentru a intra la creșa pe care o doream, așadar e bine să începi să cauți creșe sau bone cu mult timp înainte.




Site-ul Consiliului sugerează o listă de întrebări pe care le pot pune unui furnizor de servicii de îngrijire a copilului pentru a mă asigura de calitatea oferită.



Nu știam ce voi face în legătură cu îngrijirea copilului când m-am întors la muncă, dar apoi am găsit directorul cu servicii de îngrijire a copiilor pe site-ul Consiliului, care are tot ce-ți trebuie pentru a începe.



Mi-aș dori să fi știut că nu sunt singura persoană căreia îi este greu să facă față vieții cu un nou-născut – de la hrănire la lipsa somnului etc. Acum știu că nu este nimic în neregulă să nu te bucuri de fiecare secundă! Și devine mult mai ușor.



Pune ceaiul pe care-l faci în termos, ca să fie cald și după 3 ore!

Mai mult ajutor și sprijin

Asistență	Cum să iei legătura
Asistență pentru abuzul de alcool și droguri	Change Grow Live www.changegrowlive.org/walthamforest CGL.WalthamForest@cgl.org.uk 0203 826 9600 Descarcă aplicația DrinkCoach la: bit.ly/Drinkcoach1
Violența domestică și sprijinul comunitar pentru siguranță	www.walthamforest.gov.uk/neighbourhoods/crime-and-community-safety/community-safety/domestic-abuse Linia națională de asistență pentru violență domestică: 0808 802 5565 Serviciul de ajutor pentru femei Waltham Forest Solace 07340 683382 sau e-mail walthamforestIDSVAService@solacewomensaid.org .
Sprijin ESOL pentru cei care vorbesc altă limbă	Discută cu unul dintre consilierii noștri sau trimite un mesaj text/WhatsApp cu NUMELE + ESOL la: 07770 0541670 Miercuria de la 10 la 13 (închis în timpul vacanței intersemestriale), la Biblioteca din Leyton, High Road, Leyton, Londra E10 5QH
Sprijin financiar	www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest sau sună la 0808 278 7838
Locuință	Housing.advice@walthamforest.gov.uk 020 8496 3000
Revenirea la muncă	www.lbwfadultlearning.co.uk
Sănătate sexuală	www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth Serviciul de sănătate sexuală All East www.alleast.nhs.uk sau sună la: 0207 480 4737
Educație specială și sprijin pentru persoanele cu handicap (ofertă locală)	localoffer@walthamforest.gov.uk 0208 496 6503
Renunță la fumat	Queen Mary, University of London – asistență pentru a renunța la fumat 020 7882 8230 sau 0800 169 1943 e-mail: clinicbookings@qmul.ac.uk
Sprijin pentru tinerii îngrijitori	young.carers@walthamforest.gov.uk 0208 496 2442

Nu ai găsit ce-ți trebuie? Vizitează site-ul nostru pentru a afla mai multe: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Mai multe informații

Dacă simți că te lupți cu abuzul de alcool sau droguri, nu trebuie să treci singur prin aceasta. Este important pentru tine și familia ta să obții sprijinul de care ai nevoie. Change Grow Live te poate ajuta cu o serie de servicii într-un spațiu sigur și confidențial.

DrinkCoach le permite oamenilor să-și evalueze consumul de alcool și riscul aferent făcând un test rapid, ușor și confidențial. Vei primi apoi sfaturi personalizate online, precum și opțiuni pentru acces la asistență și sfaturi suplimentare, inclusiv consultații private.

Dacă un membru al familiei, un partener sau un îngrijitor te agrează fizic, te amenință, încearcă să te controleze sau te simți nesigur în interiorul comunității, ai la dispoziție sprijin confidențial și sfaturi.

Serviciul Engleza pentru vorbitorii de alte limbi (ESOL) cu punct unic de contact din Waltham Forest le oferă asistență locuitorilor în găsirea unui curs gratuit și de calitate de limbă engleză și integrare socială.

Este disponibil pentru toți, indiferent de venit sau de statutul de imigrant.

Dacă îți faci griji în legătură cu situația ta financiară, pe site-ul nostru sunt disponibile informații și sfaturi. Partenerii noștri de la Walthamstow Citizens Advice Bureau îți pot fi de ajutor și cu probleme legate de datorii, precum și cu furnizarea de sprijin dacă îți faci griji că ai putea fi pe cale să intri în datorii și dorești ajutor pentru a împiedica acest lucru.

Dacă îți faci griji cu privire la locuința ta actuală, există posibilități de ajutor pentru tine.

Dacă încerci să te întorci la muncă, să obții primul loc de muncă sau să-ți schimbi cariera, poate fi greu de știut de unde să începi, mai ales ca proaspăt părinte. De la sfaturi legate de CV la educația adulților și la posturi vacante – serviciile noastre de învățare pentru adulți te pot ajuta.

Serviciul de sănătate sexuală All East oferă acces gratuit și liber la clinici de sănătate sexuală confidențiale în estul Londrei și în Waltham Forest. Serviciile trebuie rezervate mai întâi – online sau prin telefon. Serviciul de sănătate sexuală All East oferă sfaturi, sprijin, mijloace de contracepție și acces rapid la testări. În plus, serviciul te poate trimite la alți experți dacă este necesar.

Medicul de familie și unele farmacii sunt de asemenea în măsură să te sprijine cu contracepție pentru sănătatea sexuală. Vei găsi mai multe informații pe site-ul Consiliului Waltham Forest.

Acest serviciu este disponibil pentru toți copiii și tinerii cu nevoi educaționale speciale și/sau cu dizabilități, cu vârsta de la 0 la 25 de ani, pentru toate nivelurile de nevoi, ca serviciu furnizat „la ușa casei” pentru Waltham Forest.

Reunește toate informațiile despre SEN și serviciile noastre pentru persoanele cu handicap într-un singur loc, astfel încât să le poți găsi rapid și ușor.

Poți obține sfaturi, informații și asistență gratuite și confidențiale pentru a renunța la fumat. Acest serviciu este oferit de Queen Mary, University of London și include un plan de 12 săptămâni cu asistență din partea unui profesionist, terapie săptămânală de înlocuire a nicotinei și sprijin telefonic și/sau digital. Ar putea fi disponibile și soluții de ajutor în persoană.

Sprijin pentru copiii și tinerii care oferă îngrijire unui părinte, unui îngrijitor sau unui frate/unei surori cu dizabilități, probleme de sănătate sau alte nevoi.

