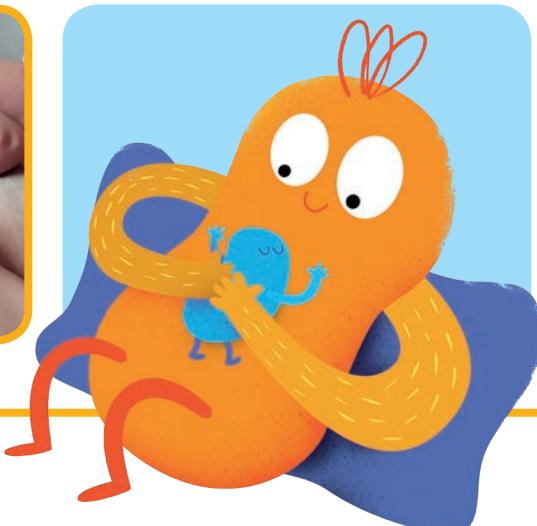




# Pakiet informacyjny dla świeżo upieczonych ojców

Źródło wielu informacji dla rodziców i opiekunów



---

**Small Steps Big Changes**  
- aby każdemu dziecku zapewnić  
jak najlepszy start w życie

**Materiał opublikowany przez Small Steps Big Changes (grudzień 2021 r.)**

Prosimy nie powielać tego dokumentu w całości  
ani w części bez zgody Small Steps Big Changes

Prosimy o kontakt: ncp.ss.bc@nhs.net

# Spis treści

---

Wprowadzenie	4
Prawa i świadczenia pracownicze	5
Przygotowanie do porodu	14
Tworzenie więzi z dzieckiem	26
Jak zadbać o siebie	34
Karmienie piersią	44
Karmienie butelką mlekiem matki i mlekiem modyfikowanym	53
Bezpieczeństwo w domu i poza domem	58
Poznaj pracowników służby zdrowia	71
Usługi dostępne w Nottinghamshire	76
Inne specjalistyczne organizacje udzielające wsparcia oraz infolinie krajowe	77

Ten przewodnik stanowi drogowskaz dotyczący usług miasta Nottingham.



Jeśli mieszkasz w hrabstwie Nottinghamshire: gdy w niniejszym przewodniku zobaczysz ten symbol, możesz przejść na stronę 76, aby uzyskać informacje lokalne.

# Jesteś tatą! Gratulacje!



Nowy etap życia z małym noworodkiem może stanowić wyzwanie. Zgromadziliśmy tu wiele porad, które pomogą wam - świeżo upieczonym ojcom - w nowej codzienności.

Znajdziecie tu wszystko, od przygotowań do porodu, przez karmienie i zabawę aż po zadbanie o samego siebie.

Ten przewodnik pomoże wam przygotować się na przyjście dziecka na świat. Znajdziecie tu informacje na temat różnych dostępnych usług.

Wiemy, że być może nie będziesz w stanie być obecny podczas wizyt kontrolnych matki dziecka w czasie ciąży. W tym przewodniku zamieściliśmy wszystkie podstawowe informacje, dzięki którym zrozumiesz, czego możesz się spodziewać i jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo.

# Prawa i świadczenia pracownicze

Informacje dotyczą stanu obowiązującego w dacie opracowania przewodnika tj. na wrzesień 2021 r.

**Dziecko w rodzinie to spore wydatki, warto więc mieć orientację co do swojej sytuacji finansowej.**



**Jeżeli jesteś zatrudniony, to przyszły lub świeżo upieczony tata możesz mieć prawo do:**

- urlopu i zasiłku ojcowskiego
- współdzielonego urlopu rodzicielskiego
- urlopu i zasiłku z tytułu adopcji dziecka
- urlopu bezpłatnego na opiekę nad dzieckiem
- bezpłatnego urlopu na wizyty kontrolne ciężarnej matki dziecka

**Aby wnioskować o te świadczenia i je otrzymać, musisz być:**

- ojcem nienarodzonego jeszcze dziecka
- współmałżonkiem/partnerem mamy dziecka - dotyczy to również partnerów tej samej płci
- rodzicem adopcyjnym
- przyszłym rodzicem (jeśli dziecko ma przyjść na świat dzięki umowie o macierzyństwo zastępcze)

# Urlop ojcowski

- Po narodzinach dziecka masz prawo skorzystać z urlopu w wymiarze do dwóch tygodni
- Nie musisz korzystać z tego urlopu od razu po urodzeniu dziecka, lecz musisz go wykorzystać w terminie ośmiu tygodni od narodzin dziecka
- Nawet jeśli urodzi Ci się więcej niż jedno dziecko (np. bliźniaczki lub trojaczki), to przysługujący Ci urlop nie ulega wydłużeniu
- Nie zawsze będziesz dokładnie wiedzieć, kiedy dziecko faktycznie przyjdzie na świat, ale zgodnie z prawem masz obowiązek zawiadomić swojego pracodawcę o przewidywanej dacie rozpoczęcia urlopu ojcowskiego z 15-tygodniowym wyprzedzeniem (zazwyczaj oprzesz się na dacie porodu podanej przez położną, chyba że dzidziuś urodzi się jako wcześniak).
- Jeżeli dziecko jest wcześniakiem, zachowujesz pełne prawo do urlopu ojcowskiego. Powinieneś po prostu możliwie jak najszybciej poinformować o tym swojego pracodawcę, zwłaszcza jeśli zamierzasz skorzystać z tego urlopu od razu po narodzinach dziecka.



**Twoje prawa pracownicze pozostają niezmienne podczas urlopu ojcowskiego.**

Prawa te obejmują:

- **prawo powrotu do pracy**
- **naliczanie dodatku urlopowego**
- **podwyżki wynagrodzenia**

# Zasiłek ojcowski

---

Zasiłek ojcowski to kwota, którą otrzymujesz w czasie urlopu ojcowskiego, jest ona wypłacana w taki sam sposób, jak zwykłe wynagrodzenie za pracę.

Nie każdy jest uprawniony do zasiłku ojcowskiego.

## Aby nabyć prawo do tego zasiłku, musisz:

- mieć ciągłość zatrudnienia u swojego pracodawcy przez co najmniej 26 tygodni
- być zatrudniony u swojego pracodawcy do dnia narodzin dziecka
- zarabiać do najmniej 120 £ tygodniowo (przed opodatkowaniem)
- złożyć prawidłowy wniosek (chyba że dziecko urodziło się jako wcześniak)

Ustawowa (ustalona w przepisach) tygodniowa stawka zasiłku ojcowskiego wynosi **151,20 £** lub 90% średnich tygodniowych zarobków, w zależności od tego, która z tych kwot jest niższa.

Niektórzy pracodawcy wypłacają swoim pracownikom kwotę równą ich zwykłemu wynagrodzeniu, ale nie jest obowiązek wynikający z przepisów. W trakcie urlopu od zasiłku normalnie odprowadzane są składki na ubezpieczenia społeczne, podatek i inne obciążenia, które zwykłe stosuje się do Twojego wynagrodzenia.

# Urlop na wizyty kontrolne w trakcie ciąży

---

Ty (i mama dziecka) możecie skorzystać z do 6,5 godziny bezpłatnego urlopu z przeznaczeniem na wizyty kontrolne w trakcie ciąży. To prawo wynika z przepisów. Z tej formy urlopu możesz skorzystać do dwóch razy podczas ciąży.



Są to dwie wizyty, na każdą przysługuje Ci 6,5 godziny urlopu!

Aby uzyskać prawo do urlopu na wizyty przedporodowe, musisz mieć stałą pracę lub być zatrudnionym poprzez agencję pośrednictwa pracy przez co najmniej 12 tygodni.

Ważne jest, abyś uczestniczył w wizytach przedporodowych, ponieważ informacje, które uzyskacie podczas tych wizyt, są tak samo ważne dla Ciebie, jak i dla mamy dziecka.

# Współdzielony urlop rodzicielski i współdzielony zasiłek rodzicielski

---

Współdzielony urlop rodzicielski to forma urlopu pozwalająca obojgu rodzicom na opiekę nad dzieckiem w pierwszym roku jego życia, o ile oboje posiadają władzę rodzicielską (na akcie urodzenia dziecka podane są dane obojga rodziców). Najfajniejsze jest to, że oboje rodzice mogą skorzystać z współdzielonego urlopu rodzicielskiego w tym samym czasie!

Jeśli przysługuje Ci prawo do zasiłku ojcowskiego, będziesz miał również prawo do współdzielonego urlopu rodzicielskiego i współdzielonego zasiłku rodzicielskiego, pod warunkiem że mama dziecka również spełnia kryteria kwalifikowania do tych świadczeń.

**Oboje rodzice mogą łącznie wziąć do 50 tygodni współdzielonego urlopu rodzicielskiego. A zatem, nie jest tak, że każdemu z Was przysługuje po 50 tygodni urlopu.**

**O swoich planach dotyczących współdzielonego urlopu rodzicielskiego musisz zawiadomić pracodawcę z co najmniej 8-tygodniowym wyprzedzeniem.**

- Za okres do 37 tygodni współdzielonego urlopu rodzicielskiego przysługuje Wam współdzielony zasiłek rodzicielski
- Ze współdzielonego urlopu rodzicielskiego można skorzystać jednorazowo lub w maksymalnie w trzech kolejnych okresach (trwających co najmniej jeden tydzień) rozdzielonych okresami pracy.
- Współdzielony zasiłek rodzicielski jest wypłacany w wysokości 151,20 £ za tydzień lub 90% średnich zarobków tygodniowych, w zależności od tego, która z tych kwot jest niższa.

\* Twój dwutygodniowy urlop ojcowski nie wlicza się do wymiaru współdzielonego urlopu rodzicielskiego.



Aby sprawdzić, czy się kwalifikujesz do skorzystania, wejdź na stronę: [www.gov.uk/pay-leave-for-parents](http://www.gov.uk/pay-leave-for-parents)

# Urlop bezpłatny

## Urlop opiekuńczy w sytuacjach nagłych

Gdy masz dzieci, zawsze może zdarzyć się coś nieprzewidzianego. Dziecko może zachorować, a Ty będziesz musiał zostać w domu i nie pojawić się w pracy. W takich sytuacjach pracodawca powinien udzielić Ci bezpłatnego urlopu, ale może poprosić o dowód wystąpienia sytuacji nagłej.

Warto zapoznać się z polityką Twojego pracodawcy dotyczącą urlopu opiekuńczego jeszcze zanim pojawi się potrzeba skorzystania z takiego urlopu.

## Bezpłatny urlop rodzicielski

Możesz czuć potrzebę skorzystania z urlopu, żeby wprowadzić Twojego dziecko do systemu zorganizowanej opieki w placówce lub po prostu chcesz z nim spędzić więcej czasu.

**Jeśli jesteś zatrudniony od ponad roku, możesz:**

- wziąć do czterech tygodni bezpłatnego urlopu rodzicielskiego rocznie
- wziąć do 18 tygodni urlopu na każde dziecko, które nie ukończyło 18 roku życia

**Jeśli chcesz skorzystać z urlopu rodzicielskiego, musisz skonsultować to z pracodawcą; powinieneś**

poinformować go o tym ze stosownym wyprzedzeniem, co również można z nim omówić.

**Z tego urlopu korzysta się w okresach tygodniowych, nie można wybierać okresów krótszych.**

Więcej informacji znajdziesz tutaj:  
[www.gov.uk/parental-leave/entitlement](http://www.gov.uk/parental-leave/entitlement)



# Z jakich świadczeń mogą skorzystać rodziny z małymi dziećmi?

---

## Zasiłek na dziecko

Zasiłek na dziecko pomaga pokryć koszty opieki i wychowania dziecka. Po narodzinach dziecka, jeden z rodziców może wnioskować o zasiłek na dziecko. Zasiłek wypłacany jest co cztery tygodnie. Nie ma ograniczeń co do liczby dzieci, dla których można wnioskować o ten zasiłek. Kwota należna na każde dziecko będzie niższa, jeśli zasiłek wypłacany jest dla więcej niż jednego dziecka.

- Jeśli jesteś rodzicem samodzielnie wychowującym dziecko lub korzystasz z określonych świadczeń, zasiłek na dziecko możesz otrzymywać co tydzień. Aby skorzystać z tej możliwości skontaktuj się z Biurem ds. Zasiłków na Dzieci.
- Przy rejestracji dziecka otrzymasz formularz wniosku o zasiłek. Możesz również wejść na stronę [www.gov.uk/child-benefit](http://www.gov.uk/child-benefit).
- Zasiłek na dziecko jest wypłacany do chwili osiągnięcia przez dziecko 16. roku życia. Jeżeli dziecko będzie kontynuować naukę w zatwierdzonej placówce edukacyjnej lub szkoleniowej, zasiłek może być wypłacany do jego 20-tych urodzin dziecka.

## Zasiłek uniwersalny

Dopłaty na dziecko i dopłaty do mieszkania zostały zastąpione jednym zasiłkiem uniwersalnym. Zasiłek ten pomaga pokryć koszty życia.

- Masz prawo ubiegać się o ten zasiłek, jeśli dochody Twojej rodziny są niskie, nie masz pracy lub jesteś niezdolny do pracy.
- Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o zasiłku uniwersalnym, w tym o kryteriach jego przyznawania oraz o tym jak złożyć wniosek, wejdź na stronę [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit).

# Nieopodatkowane dofinansowanie na opiekę nad dziećmi

Nieopodatkowane dofinansowanie kosztów opieki nad dziećmi jest rządowym programem mającym obniżyć koszty opieki nad dziećmi osób zatrudnionych (również samozatrudnionych), zarabiających co najmniej 120 £ tygodniowo, ale mniej niż 100 000 £ rocznie. Jeżeli mieszkasz z partnerem/partnerką, również on/ona musi spełniać te kryteria.

- Aby skorzystać z programu nieopodatkowanego dofinansowania opieki nad dziećmi, musisz założyć rachunek do rozliczeń opieki nad dzieckiem na rządowej stronie internetowej. Będziesz korzystał z tego rachunku płacąc za usługi zatwierdzonej instytucji zajmującej się opieką nad dziećmi.
- Rząd pokryje 20% kosztu opieki nad dzieckiem, ale nie więcej niż 2 000 £ rocznie (lub 4 000 £ rocznie w przypadku dzieci z niepełnosprawnością) na każde dziecko. Na przykład do każdych wpłaconych przez Ciebie 8 £ rząd dołoży 2 £.
- Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku do 12 lat (chyba że dziecko jest niepełnosprawne).
- Wszystkie niewykorzystane środki podlegają zwrotowi, wówczas organ rządowy również wycofa swój 20% wkład.

## Bezpłatna edukacja i opieka nad dziećmi (w wieku 2 - 4 lat)

### Bezpłatna edukacja i opieka nad dzieckiem dla dwulatków

Program wczesnego nauczania (ELP - Early Learning Programme) jest inicjatywą rządową mającą na celu zapewnienie 15 godzin tygodniowo bezpłatnej opieki nad dziećmi w wieku 2 lat z zastrzeżeniem spełnienia określonych kryteriów.

Aby sprawdzić, czy kwalifikujesz się do programu, odwiedź stronę [AskLion.co.uk](http://AskLion.co.uk), wejdź w zakładkę *children and families > childcare > Free childcare for 2 year olds* (dzieci i rodziny > opieka nad dzieckiem > bezpłatna opieka nad dziećmi w wieku 2 lat).

### Darmowa wczesna edukacja dla 3- i 4-latków.

Wszystkie dzieci mają prawo do 15 godzin tygodniowo bezpłatnej opieki począwszy od semestru roku szkolnego, który rozpocznie się po ich 3. urodzinach aż do rozpoczęcia nauki w szkole. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę [www.gov.uk](http://www.gov.uk) i wpisz w polu wyszukiwania „15 hours free childcare for 3 and 4 year olds” (15 godzin bezpłatnej opieki dla 3- i 4-latków).

# Zdrowy start



**Jesteś w ciąży lub masz dzieci poniżej 4 roku życia?**

**Możesz otrzymać pomoc na zakup:**

zwykłego mleka krowiego

owoców i warzyw - świeżych, mrożonych lub w puszkach  
roślin strączkowych - świeżych, suszonych lub w puszkach

mleka modyfikowanego dla niemowląt

Możesz również otrzymać darmowe witaminy Healthy Start.

**[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)**

  @NHSHealthyStart

# Przygotowanie do porodu



# Czego potrzebuje moje dziecko?

Dzieci wcale nie potrzebują tak wiele, jak mogłoby się nam wydawać.



Oto najważniejsze rzeczy, które trzeba mieć przygotowane na przybycie dziecka:

- Bezpieczne miejsce do spania z bezpieczną pościelą (zob. strona 64)
- Wózek dziecięcy lub chusta, żeby można było wyjść z dzieckiem na zewnątrz
- Ubranka. Dzieci bardzo szybko wyrastają z ubranek, więc nie potrzeba ich wiele z danego rozmiaru!
- Pieluszki i wata
- Jeżeli zdecydowaliście się karmić dziecko butelką, potrzebne będą butelki i coś do ich sterylizacji
- Fotelik samochodowy, jeśli planujesz wozić dziecko samochodem (również taksówką)

Wasza położna porozmawia z Tobą lub z mamą dziecka o tym, co trzeba spakować do torby do szpitala. Torbę spakujcie wcześnie, żeby była gotowa, kiedy zacznie się poród.



## Dzieci nie potrzebują:

- Produktów do pielęgnacji skóry, chusteczek nawilżanych ani mydła. Noworodki powinny być kąpane w czystej, ciepłej wodzie. Przy zmianie pieluszki najlepiej korzystać z waty nasączonej ciepłą wodą. Skóra każdego dziecka jest bardzo delikatna. Zawarte w kosmetykach substancje chemiczne i zapachowe mogą powodować wysypkę i dyskomfort.
- Produktów, które mają sprawiać, że dzieci lepiej śpią, takich jak kokony do spania. Są one niebezpieczne dla niemowląt. Jeśli masz wątpliwości, czy dany produkt jest bezpieczny dla dziecka, porozmawiaj z waszą położną lub pielęgniarką środowiskową\*.
- Buciki. Dzieci nie potrzebują bucików, nim nie nauczą się chodzić.

\* Informacje dotyczące wszystkich specjalistów znajdują się na stronie 71.

# Mentalne przygotowanie się do porodu

**Mama Twojego dziecka otrzyma dużo wsparcia w okresie poprzedzającym poród, np. podczas wizyt przedporodowych.**

**Postaraj się być obecnym przy tych rozmowach, ponieważ pomoże to przygotować się również i Tobie.**

- Zadaj pracownikom służby zdrowia pytania, jakie masz w związku z porodem. Warto mieć jasny obraz tego, czego należy się spodziewać.
- Narodziny dziecka to ekscytujące zdarzenie, które zmieni Twoje życie. Wiele osób martwi się w okresie poprzedzającym termin porodu i jest to całkowicie naturalne.

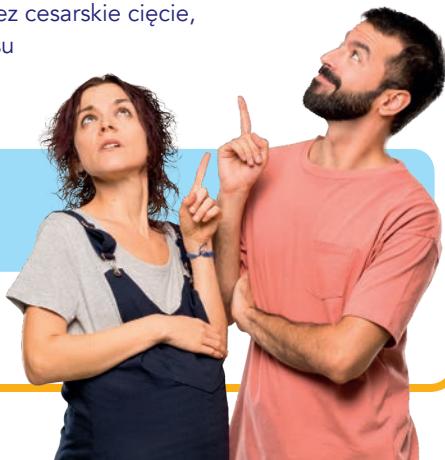
Nie zawsze wszystko przebiega tak, jak się spodziewamy. Jesteście w dobrych rękach, położne i lekarze są dobrze wyszkolonymi profesjonalistami.

- Zrozumienie etapów porodu pomoże Ci przygotować się na ten wielki dzień.

Przejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i wpisz '**Stages of birth and labour**' [„Etapy porodu i połogu”] w oknie wyszukiwania

- Jeżeli Twoje dziecko ma urodzić się poprzez cesarskie cięcie, zrozumienie kolejnych etapów oraz procesu powrotu do zdrowia pomoże Ci odpowiednio się przygotować.

Przejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i wpisz '**Caesarean section**' [„Cesarskie cięcie”] w oknie wyszukiwania



# Przygotowanie do karmienia

- Niepewność co do sposobu karmienia dziecka, gdy już przyjdzie na świat, jest całkowicie normalna. Lepiej być gotowym na każdą ewentualność.
- Najlepiej przygotować się rozmawiając na temat karmienia dziecka z zespołem położnych lub pielęgniarką środowiskową. Odpowiadą na każde Twoje pytanie (lub wskażą ci właściwy kierunek).
- Nutrition Peer Support Workers\* [Pracownicy wzajemnego wsparcia żywieniowego] pracują w ramach Children's Public Health 0- 19 Nursing Service [Usług pielęgniarskiej opieki pediatrycznej 0-19] Ich zadaniem jest wspieranie karmienia piersią. Pamiętaj, możesz zadać każde pytanie, nawet jeśli wydaje ci się trywialne.
- Podczas grupowych spotkań przedporodowym dowieś się, czego się możesz się spodziewać i uzyskasz odpowiednie informacje przed pojawiением się dziecka. Aby sprawdzić, gdzie w okolicy odbywają się takie spotkania, wejdź na [www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes](http://www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes) [zajęcia przedporodowe dla rodziców]
- Przeprowadzenie własnego researchu w internecie jest również pomocne. W internecie jest wiele wartościowych informacji, ale uważaj również na informacje, które są fałszywe i wprowadzają w błąd.

\* Informacje dotyczące wszystkich specjalistów znajdują się na stronie 71.



Naucz się zmieniać dziecku pieluszkę: wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz '**how to change your baby's nappy**' (jak zmienić dziecku pieluszkę).

# Czego należy się spodziewać bezpośrednio po porodzie?

Przed opuszczeniem szpitala zarówno dziecko, jak i mama przejdą badania, które mają na celu kontrolę stanu ich zdrowia i upewnienie się, że mogą bezpiecznie wrócić do domu.

Jeśli poród ma odbyć się w domu, położna wyjaśni Wam, jak niektóre z tych badań przeprowadza się w przychodni.



## Pamiętaj!

Zarówno Ty, jak i mama dziecka, powinniście zapewnić noworodkowi możliwie jak najwięcej bezpośredniego kontaktu cielesnego „skóra do skóry”!

### ■ Pierwsze badanie noworodka

Bezpośrednio po narodzinach dziecka położna sprawdzi, czy dziecko jest zdrowe i dobrze się czuje. Jeśli dziecko będzie potrzebować dodatkowego wsparcia, położna zorganizuje pomoc innych osób.

### ■ Badanie przedmiotowe noworodków i niemowląt (NIPE)

W ciągu 72 dwóch godzin od narodzin położna lub lekarz zbada Twoje dziecko, żeby sprawdzić jego stan zdrowia - oczy, serce, biodra a w przypadku chłopców - jądra.

## □ **Zastrzyk witaminy K**

Podawany wyłącznie za zgodą rodziców. Zastrzyk pomaga chronić Twoje dziecko przed rzadką, ale śmiertelną chorobą krvotoczną. Zazwyczaj kwestię tę omawia się z rodzicami przed porodem.

## □ **W trakcie porodu u mamy dziecka może dojść do niewielkich pęknięć lub otarć, co jest zjawiskiem normalnym.**

Czasami w przypadku pęknięcia krocza należy założyć szwy. Personel szpitala zaproponuje mamie dziecka podanie środka przeciwbólowego na czas zakładania szwów. Zwykle w tym czasie dzidziuś pozostaje przy mamie w kontakcie „skóra do skóry”.

## □ **U większości noworodków przeprowadzone zostanie badanie przesiewowe słuchu**

Jeżeli szpital nie może tego zrobić przed wypisem, umówią dziecko na stosowną wizytę w przychodni. Jest to bezbolesne badanie w celu sprawdzenia, czy dziecko dobrze słyszy; zwykle podczas tego badania dzieci śpią.

## □ **Jeżeli dziecko ma przyjść na świat przez cesarskie cięcie, personel szpitala dokładnie omówi z mamą dziecka przebieg zabiegu.**

Mama dziecka otrzyma dokładne wytyczne, jak powinna o siebie dbać po cesarskim cięciu. Powinieneś być obecny podczas tych rozmów, tak aby mama dziecka mogła mieć w Tobie oparcie.

# Specjalna opieka nad wcześniakami i noworodkami z problemami zdrowotnymi

---

Czasami dzieci wymagają opieki na specjalistycznym oddziale dla noworodków (często zwanym oddziałem neonatologicznym).

Istnieje wiele powodów, dla których dziecko może wymagać opieki na takim oddziale:

- wcześniaki
- noworodki o małej masie urodzeniowej
- noworodki z infekcją
- dzieci, które przyszły na świat w wyniku bardzo trudnego porodu
- dzieci urodzone z problemami zdrowotnymi

Informacja o tym, że noworodek wymaga opieki na oddziale neonatologicznym może bardzo zaniepokoić świeżo upieczonych rodziców.

Oddział neonatologiczny będzie wspierał Ciebie i mamę Twojego dziecka przez cały okres hospitalizacji. Wyjaśnią Wam, w jaki sposób możecie bezpiecznie przebywać z dzieckiem na oddziale.

W tym czasie otrzymacie również wsparcie waszej pielęgniarki środowiskowej.



Aby uzyskać pomoc i wsparcie w przypadku, gdy Twoje dziecko jest wcześniakiem lub ma jakieś problemy zdrowotne zaraz po urodzeniu, wejdź na stronę [www.emnodn.nhs.uk](http://www.emnodn.nhs.uk)

# Wsparcie dla mamy dziecka po porodzie

---

**Okres poporodowy to trudny czas dla mamy dziecka.  
Twoje wsparcie będzie bardzo ważne.**

- Mama dziecka otrzyma porady, jak powinna dbać o swoje zdrowie fizyczne po porodzie.
- Żeby wspierać świeżo upieconą mamę, możesz dowiedzieć się, jakich odczuć fizycznych może ona doświadczać. W tym celu wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i wpisz 'Your body after the birth' [Twoje ciało po porodzie] w pasku wyszukiwania.
- Nie jest tak, że - po urodzeniu dziecka - musicie przez jakiś ściśle określony okres czasu nie uprawiać seksu. Rozmawianie się ze sobą na ten temat pomoże Tobie i mamie dziecka czuć się komfortowo.
  - Świeżo upieczona mama dziecka może ponownie zajść w ciążę nawet niedługo po porodzie i nawet jeśli karmi piersią i nie wróciła jej jeszcze miesiączka. Dlatego, jeśli nie chcecie ponownie szybko zajść w ciążę, stosujcie antykoncepcję barierową (mechaniczną). Lekarz rodzinny porozmawia z mamą dziecka o antykoncepcji podczas wizyty w 6-tym tygodniu życia dziecka (zob. strona 24).
  - Pierwsze tygodnie po porodzie mogą nieść ze sobą dużo zmęczenia i trudnych emocji zarówno dla mamy dziecka, jak i dla Ciebie. Aby uzyskać więcej informacji, przeczytaj rozdział „Jak zadbać o siebie” (strona 34).

Wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz „**When can I use contraception after having a baby?**” [Kiedy mogę stosować antykoncepcję po narodzinach dziecka?].

# Wypełnianie dokumentów!

Po narodzinach dziecka będzie na Ciebie czekać kilka zadań.

## 1 Rejestracja narodzin

W ciągu pierwszych 42 dni po narodzinach dziecka należy je zarejestrować w lokalnym Urzędzie Stanu Cywilnego. Należy to zrobić osobiście.

Ponieważ jesteś tym z rodziców, który nie urodził dziecka, władza rodzicielska przysługuje Ci, jeśli pozostajesz w związku małżeńskim z mamą dziecka lub jesteś wpisany w akcie urodzenia dziecka.

Aby umówić wizytę lub znaleźć więcej informacji, wejdź na stronę [www.nottinghamcity.gov.uk](http://www.nottinghamcity.gov.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz **'register a birth'** [„zarejestruj narodziny”].

## 2 Rejestracja u lekarza pierwszego kontaktu

Po zarejestrowaniu narodzin dziecka otrzymasz akt urodzenia.

Następnie powinieneś odwiedzić wybraną przychodnię, aby zarejestrować dziecko do lekarza pierwszego kontaktu. Twoje dziecko i jego mama powinni być zarejestrowani w tej samej przychodni.

## 3 Złożenie wniosku o świadczenie na dziecko

Po zarejestrowaniu dziecka należy złożyć wniosek o świadczenie na dziecko.

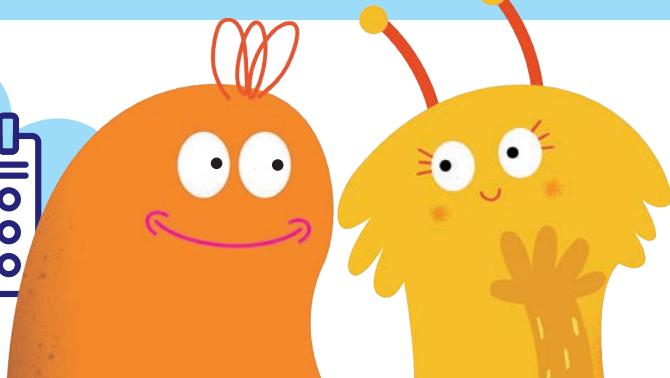
Informacje o tym, jak to zrobić, otrzymasz przy rejestracji narodzin dziecka. Zajrzyj do rozdziału "Prawa i świadczenia pracownicze" (strona 5), który znajdziesz w tym przewodniku.

## 4 Zorganizowanie miejsca w placówce opieki nad dziećmi/żłobku

Ważne jest, by wyboru odpowiedniej placówki zajmującej się opieką nad dziećmi nie odkładać na ostatnią chwilę, ponieważ liczba dostępnych miejsc jest ograniczona.

Przy wyborze sprawdź, czy placówka jest oficjalnie zarejestrowana, ponieważ takie placówki zarejestrowane podlegają odpowiednim przepisom, dzięki którym zapewnia się ich bezpieczeństwo.

Aby znaleźć placówkę w Twojej okolicy, wejdź na stronę [www.asklion.co.uk](http://www.asklion.co.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz „**childcare**” [„opieka nad dziećmi”].



### Planowe wizyty po narodzinach dziecka

- Wizyty będą umawiane telefonicznie lub listownie
- Jeżeli będzie taka potrzeba, pracownicy obsługi służby zdrowia uzgodnią kolejne terminy wizyt
- Odgrywasz ważną rolę podczas tych wizyt
- Informacje dotyczące wspomnianych tu pracowników służby zdrowia znajdują się na stronie 71

#### 1. Wizyty położnej w okresie połogu

Położna środowiskowa skontaktuje się z Wami w celu umówienia wizyt domowych. Wizyty te mają na celu udzielenie wsparcia w zakresie karmienia, porad dotyczących bezpieczeństwa oraz kontrolę wagi dziecka.

Jeśli dziecko rozwija się dobrze i nie ma żadnych obaw, zespół położnych zamknie cykl wizytą pielęgniarki środowiskowej około 10 - 14 dni po narodzinach dziecka. Niektóre dzieci mogą pozostać pod opieką położnej do 28 dnia życia.

## 2. Wizyta położnej w 5-tym dniu

Lokalna położna środowiskowa odwiedzi Was w domu, gdy dziecko będzie miało 5 dni.

Podczas tej wizyty położna może zważyć dziecko. Za zgodą rodziców może także pobrać niewielką próbkę krwi ze stópki dziecka. Próbka krwi potrzebna jest do wykonania badania krwi na bibułce laboratoryjnej w celu sprawdzenia, czy niemowlę nie ma pewnych chorób dziedzicznych.

Aby uzyskać więcej informacji jeszcze przed tym badaniem, wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz „**newborn blood spot test**” (badanie krwi na bibułce laboratoryjnej).

## 3. Wizyta pielęgniarki środowiskowej po porodzie

Pielęgniarka środowiskowa odwiedzi Was w domu między 10 a 14 dniem po porodzie.

Podczas tej wizyty otrzymacie wiele ważnych i przydatnych informacji na temat zapewnienia bezpieczeństwa i zdrowia Waszemu dziecku. Dostaniecie również informacje o usługach dostępnych w mieście Nottingham.

## 4. Kontrola u lekarza pierwszego kontaktu w 6 - 8 tygodniu życia dziecka

Pomiędzy 6 a 8 tygodniem po porodzie dziecko i jego mama zostaną umówieni na wizyty u lekarza pierwszego kontaktu. Czasami wizyty te odbywają się w tym samym terminie.

Lekarz pierwszego kontaktu:

- Skontroluje zdrowie dziecka
- Porozmawia z mamą dziecka na temat przebiegu połogu i emocji po porodzie
- Poinformuje Was o szczepieniach ochronnych dla dziecka
- Jeśli będzie taka potrzeba, porozmawia z mamą dziecka o metodach antykoncepcji

## 5. Wizyta pielęgniarki środowiskowej w 6 - 8 tygodniu życia dziecka

Między 6 a 8 tygodniem po porodzie pielęgniarka środowiskowa odwiedzi Was w domu, żeby:

- sprawdzić, czy dziecko rośnie prawidłowo
- udzielić Wam informacji na temat rozwoju waszego dziecka
- udzielić wsparcia Tobie i mamie dziecka

## 6. Szczepienia ochronne w 8, 12 i 16 tygodniu życia

Szczepienia chronią Twoje dziecko i inne osoby przed paroma poważnymi chorobami. Ważne jest, abyście - Ty i mama dziecka - poddali się wszystkim dostępnym dla Was szczepieniom, takim jak szczepienie na COVID-19. Będzie to stanowić dodatkową ochronę dla Waszego dziecka i innych osób.

Wasza pielęgniarka środowiskowa i lekarz pierwszego kontaktu powinni porozmawiać z Wami o szczepieniach i odpowiedzieć na wszelkie pytania.

Pierwsze szczepienie powinno mieć miejsce, gdy dziecko ma 8 tygodni, a wizytę w tym celu można umówić dzwoniąc do Waszej przychodni.

Wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz '**NHS vaccinations and when to have them**' (Szczepienia ochronne NHS i kiedy je przeprowadzić).



# Tworzenie więzi z dzieckiem

**Dzieci po urodzeniu są gotowe do wchodzenia w interakcje. Polegają na Was, licząc że spełnicie ich potrzeby fizyczne i emocjonalne.**

Kiedy urodzi się Wasze dziecko w Twoim ciele dojdzie do fizycznej zmiany poziomu hormonów. Ta zmiana sprawi, że staniesz się bardziej tolerancyjny, kochający, opiekuńczy i zdolny, by sprostać wymogom ojcostwa.



Ruchy dziecka i jego płacz to sposoby pokazanie opiekunom, że czegoś potrzebuje. Może trzeba zmienić pieluszkę, może sygnalizuje, że jest głodne, zmęczone albo potrzebuje Twojej miłości i uwagi.

Poznanie języka ciała, odgłosów i płaczu dziecka, które pozwalają odczytywać jego potrzeby, zajmie Ci trochę czasu. **W miarę jak będziesz je poznawać, coraz łatwiej będzie Ci rozpoznawać potrzeby dziecka.**

Twoje dziecko prawdopodobnie zacznie się do Ciebie uśmiechać w wieku około sześciu tygodni.

Reagowanie z miłością, uwagą i wsparciem na sygnały dawane przez dziecko to świetny początek wzajemnego poznawania się.

Pozytywne reakcje z Twojej strony wspierają rozwój mózgu dziecka i działają korzystnie na komfort emocjonalny dzidzusia.

Uwaga poświęcana dziecku da mu poczucie poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie, aby mogło eksplorować otaczający je świat.

Pozytywne doświadczenia we wczesnym dzieciństwie są bardzo ważnym fundamentem dla umiejętności tworzenia relacji w późniejszym życiu.



# Tworzenie więzi zaczyna się w ciąży

Wszystkie spotkania i zajęcia przedporodowe skierowane są zarówno do matek, jak i do ojców. Jest to okazja do zadawania pytań i uzyskania informacji o tym, czego można spodziewać się po porodzie. Ważne, abyś to wszystko wiedział - tak samo jak mama Twojego dziecka.

## Dobre przygotowanie pomoże ci:

- być gotowym na przyjęcie noworodka i wspierać mamę dziecka podczas porodu
- lepiej dbać o bezpieczeństwo dziecka
- w opiece nad dzieckiem
- mieć orientację co do dostępnych usług wsparcia
- prawidłowo karmić dziecko, szczególnie w przypadku karmienia piersią
- wzmacniać więź z mamą dziecka
- lepiej zadbać o zdrowie psychiczne swoje i mamy dziecka
- Płynnie wrócić do pracy po urlopie ojcowskim

## Możesz zacząć tworzyć więź ze dzieckiem jeszcze podczas ciąży

Rozmawiaj z dzieckiem w brzuchu mamy i poczuj, jak się porusza!  
Pomoże Ci to tworzyć więź emocjonalną.

W 26-tym tygodniu ciąży dziecko zaczyna reagować na głosy, które zna i będzie je rozpoznawać po narodzinach.

## Działanie

A może zaśpiewałbyś dziecku piosenkę?  
Po narodzinach, ta piosenka może działać na nie kojąco i uspokajająco.



# Tworzenie więzi tuż po porodzie



**Kontakt „skóra do skóry” jest jednym z najłatwiejszych i najpotężniejszych sposobów tworzenia więzi ze waszym małeństwem.**

Od momentu narodzin bezpośredni kontakt cielesny „skóra do skóry”:

- powoduje uwalnianie hormonów, takich jak oksytocyna („hormon miłości”)
- pomaga tworzyć więź i przywiązanie
- redukuje stres - zarówno Twój, jak i dziecka
- reguluje temperaturę ciała dziecka

## Kontaktu „skóra do skóry” nigdy nie jest za dużo

Im częstszy będzie ten kontakt, tym łatwiej będziesz rozpoznawać wysyłane przez dziecko sygnały i budować waszą więź. Ze względu na bezpieczeństwo dziecka ważne jest, abyś nie zasnął podczas kontaktu „skóra do skóry”. Kontakt ten jest bardzo relaksujący, więc jeśli czujesz, że zaczynasz odpływać w drzemkę, odłóż dziecko w miejsce, gdzie może bezpieczniej spać (porady dotyczące bezpiecznego snu znajdziesz na stronie 64).



## Działanie

Patrz na swoje dziecko i spróbuj zmieniać wyraz twarzy, uśmiechnąć się i wydać jakieś dźwięki. Poczekaj na reakcję dziecka - może nią być uśmiech albo kopnięcie.

Noworodki nie są jeszcze zbyt dobre w kontaktach wzrokowych, ale w miarę wzrostu i rozwoju doskonalą tę umiejętność. Nawet jeśli wydaje Ci się, że nie zauważasz reakcji ze strony dziecka, nie ustawaj w próbach komunikowania się, ponieważ w ten sposób dziecko uczy się odpowidać.

Czasami mówienie do dziecka, gdy wydaje Ci się, że nie reaguje, może być dziwne i możesz mieć wrażenie, że nie wiesz, co powiedzieć. Czytanie dziecku bajek, bez względu na wiek i rodzaj historii (może to być książka, którą sam akurat czytasz), to świetny sposób wspierania rozwoju dziecka, a także wzbudzenia wczesnego zainteresowania książkami!



**Masaż dziecka jest  
świetnym pomysłem na miłe  
spędzenie czasu razem.**

Masaż będzie relaksem dla dziecka i dla Ciebie, pozwoli Ci też lepiej rozumieć sygnały wysypane przez dziecko.

# Jak ważna jest zabawa?

---

**Przez pierwsze 18 miesięcy życia Twojego dziecka, jego mózg wykonuje ponad milion połączeń na sekundę.**

Zabawa jest świetną metodą nauki, wspiera rozwój mózgu i budowanie bliskich relacji.

Te wspólne przygody świetnie budują pewność siebie i odporność Twojego dziecka. Pomogą one w podejmowaniu przyszłych wyzwań, takich jak rozpoczęcie szkoły i przygotują dziecko do radzenia sobie z trudnościami, których doświadczy w życiu.



W trakcie zabawy dzieci cały czas się uczą rozwiązyując problemy, tworząc, eksperymentując, myśląc, wyobrażając sobie i komunikując się.

Pomagając dziecku w nauce poprzez zabawę, budujesz jego pewność siebie w dalszym odkrywaniu i poznawaniu otaczającego je świata.

Angażując i zachęcając dziecko do twórczej zabawy możesz poprawić jego zdolności uczenia się:

- razem odkrywajcie zabawki i bawcie się nimi
- obserwuj, co interesuje Twoje dziecko, zachęcając je jednocześnie do próbowania również nowych rzeczy
- śpiewaj mu piosenki i czytaj bajki
- baw się w takie zabawy, jak „a ku ku”, „rak nieborak” czy „do biegu, gotowi, start!”

Pamiętaj, że w zabawie mniej liczy się sama aktywność, a o wiele bardziej czas, który dajesz dziecku, dzięki któremu osiągnie w życiu więcej. Nie potrzebujecie wymyślnych zabawek czy pieniędzy na wyjścia z domu! Zdziwisz się, jak świetnie można się bawić z dzieckiem używając zwykłego kartonowego pudełka!



## oPOWIADANIE HISTORII

Mózg - tak jak dom - potrzebuje budulca. Opowiadanie dziecku różnych historii jest bardzo ważne, gdyż pomaga jego młodemu mózgowi rozwijać się i uczyć.

**Te drobne wspólne chwile  
to wielkie wsparcie  
dla dziecka.**

# Kto może pomóc?

---

To normalne, że tworzenie więzi z dzieckiem może wzbudzać niepokój, zwłaszcza w przypadku pierwszego dziecka. Nie ma się czego wstydzić.

Jeżeli szukasz wsparcia, możesz liczyć na pomoc ze strony:

- położnych środowiskowych
- pediatrycznych służb pielęgniarskich -  
**Children's Public Health  
0-19 Nursing Service**  
(wcześniej: Health Visiting Service)
- pielęgniarki rodzinnej (jeśli taką macie)
- opiekuna rodziny (jeśli takiego macie)

# Jak zadbać o siebie



Wielu ojców uważa, że ich uczucia nie są tak ważne jak uczucia innych. To nieprawda!



Depresja poporodowa bywa doświadczenie nie tylko kobiet. Zdarza się również mężczyznom. Dlatego tak istotne jest, żebyś nie ignorował swoich uczuć.

Trudno wyobrazić sobie, jak to będzie, gdy dziecko przyjdzie na świat.

Warto zawczasu dowiedzieć się, jak radzić sobie z pojawiającymi uczuciami.



# Ciąża i poród

Mama dziecka otrzyma dużo wsparcia w okresie poprzedzającym poród, np. podczas przedporodowych wizyt u położnej, podczas których omawiany jest plan porodu i opieki okołoporodowej. Położna przybliży wam plan porodu i opieki okołoporodowej, co pomoże Wam zrozumieć, czego możecie oczekwać. Postaraj się jak najczęściej uczestniczyć w tych wizytach.

## Nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem.

Zarówno mamy, jak i ojcowie dziecka mogą doświadczyć poporodowego zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Jeśli zauważysz u siebie któryś z poniższych objawów, porozmawiaj z zespołem położniczym, pielęgniarką środowiskową lub swoim lekarzem pierwszego kontaktu:

- Retrospekcje z przebiegu porodu, które powodują stres emocjonalny
- Koszmary senne, które mogą, ale nie muszą być związane z porodem
- Poczucie, że Ty, bliska Ci osoba lub Wasze dziecko nie jesteście bezpieczni
- Poczucie winy Kwestionowanie swoich działań i działań innych osób podczas porodu
- Szukanie sobie zajęć, żeby nie myśleć o uczuciach i uniknąć wspomnień
- Pogorszony nastrój, depresja i lęk

Mind jest organizacją charytatywną zajmującą się zdrowiem psychicznym, która na swojej stronie internetowej zamieściła wiele przydatnych informacji.



# Pierwsze tygodnie do porodzie i wsparcie dla mamy dziecka

---

W pierwszych tygodniach po porodzie wiele kobiet odczuwa pogorszenie nastroju (płaczliwość, niepokój i smutek). Winne są zazwyczaj hormony i zmęczenie. Objawy te zwykle ustępują po kilku dniach.

## Możesz być pomocny:

- okazuj wsparcie (sama Twoja obecność sprawi, że mama dziecka poczuje się lepiej)
- zachęcaj mamę dziecka do bliskiego kontaktu cielesnego skóra do skóry z waszym dzieckiem
- namawiaj ją na drzemki (żeby nadrabiała deficyt snu!)
- Dopilnuj, żeby dobrze jadła i piła dużo wody (to zapewni jej energię!)
- Sprawdzaj, co u niej (pisz wiadomości lub dzwoń, gdy nie ma Cię w domu)

Martwienie się o zdrowie waszego dziecka jest normalne. Ważne, żebyś poprosił o wsparcie, jeśli masz obawy.

Dzięki uzyskanym informacjom będziesz mniej się martwił, co pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie psychiczne.



W pierwszych dniach po przyjściu dziecka na świat prawdopodobnie spędzasz większość czasu wspierając mamę dziecka i spędżając czas z dzidziusiem.

**I bardzo dobrze! Pamiętaj jednak, aby znaleźć również czas dla siebie i robić rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, jak wysiłek fizyczny czy spotkanie z przyjaciółmi.**

# Ochrona dziecka przed dymem

Bierne palenie jest szczególnie szkodliwe dla dzieci, ponieważ mają one słabiej rozwinięte drogi oddechowe, płuca i układ odpornościowy.

Dzieci mieszkające w domu, w którym przynajmniej jedna osoba pali, są bardziej narażone na:

- ▢ astmę
- ▢ infekcje dróg oddechowych takie jak zapalenie płuc i oskrzeli
- ▢ zapalenie opon mózgowych
- ▢ infekcje uszu
- ▢ kaszel i przeziębienia

Porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu o wpływie palenia na Twoje dziecko oraz o wsparciu w walce z nałogiem.



Jeśli palisz i chciałbyś rzucić palenie, pobierz darmową aplikację NHS Smokefree, w której będziesz mógł śledzić swoje postępy, zobaczyć ile pieniędzy oszczędzasz i będziesz mógł korzystać z codziennego wsparcia.

Dzięki takiemu wsparciu szansa, że uda Ci się zerwać z nałogiem jest czterokrotnie większa.

# Zrozumienie zmienności nastrojów i reagowanie na nie

---

## Wielu ojców odczuwa pogorszenie nastroju w miesiącach po narodzinach dziecka.

Rozmowa na temat zdrowia psychicznego może być trudna. Nikt nie będzie Cię oceniał, gdy zdecydujesz się mówić o swoich emocjach. To najlepszy sposób na uzyskanie wsparcia.

**Usługa wsparcie zdrowia psychicznego w formie wiadomości tekstowych to poufny sposób na proste uzyskanie pomocy poprzez wysłanie wiadomości.**



**Jeśli czujesz się przygnębiony, możesz spróbować zastosować się do następujących rad:**

- przywróć porządek dnia, jeśli czujesz że Ci go brakuje
- spędżaj czas z rodziną i przyjaciółmi
- spędżaj czas ze swoim dzieckiem, spróbuj relaksującego kontaktu cielesnego „skóra do skóry”
- spaceruj
- ćwicz (w domu lub na zewnątrz)
- dobrze się odżywiaj
- dbaj o higienę snu
- praktykuj uważność i techniki relaksacyjne

Dopasowanie się do trybu snu dziecka może być trudne; prawdopodobnie w okresie adaptacji będziesz odczuwać zmęczenie.

Uregulowanie snu dziecka będzie zależało od takich czynników jak karmienie. Możesz poprosić pielęgniarkę środowiskową o wskazówki dotyczące snu dziecka.

**Jeśli doświadczasz trudności w związku z trybem snu dziecka, zwróć się o pomoc.**



**Martwię się o rozwój  
mojego dziecka.**

**Jestem tu po to, żeby  
Ci pomóc. Jeżeli coś cię  
martwi, porozmawiamy o tym.**

Jesteśmy zapewniającym poufność serwisem w formie wiadomości tekstowych dla rodziców i opiekunów; możesz kontaktować się z nami w kwestiach takich jak:

- Karmienie i odżywianie
- Porady i wsparcie dla rodziców
- Sen
- Rozwój dziecka
- Nauka korzystania z nocnika
- Zdrowie rodziny

Napisz wiadomość do pielęgniarki publicznej służby zdrowia na numer

**07480 635002**



W przypadku obaw o Twoje bezpieczeństwo możemy powiadomić odpowiednie służby, ale zazwyczaj najpierw porozmawiamy z Tobą. Twoje wiadomości tekstowe będą przechowywane i mogą być widoczne dla innych pracowników opieki zdrowotnej, których obowiązują te same zasady dotyczące poufności. Staramy się odpowidać na przesłaną wiadomość w ciągu jednego dnia roboczego. Niezwłocznie po wysłaniu wiadomości otrzymasz wiadomość zwrótną z potwierdzeniem odczytu Twojej wiadomości. Wiadomości czytamy tylko w godzinach 9-17. Jeśli potrzebujesz pomocy, zanim otrzymasz od nas odpowiedź, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, najbliższym ośrodkiem zdrowia lub zadzwoń pod numer 111.

Nasz telefon nie odbiera wiadomości głosowych ani obrazów MMS. Odbieramy wiadomości wysypane wyłącznie z telefonów komórkowych zarejestrowanych w Zjednoczonym Królestwie (a więc nie dotrą do nas wiadomości z telefonów stacjonarnych, zagranicznych numerów telefonów komórkowych i niektórych aplikacji mobilnych służących do maskowania numeru telefonu).

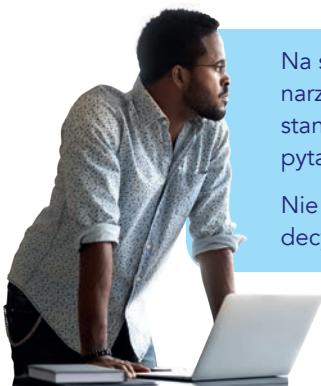
Jeśli nie chcesz, by pracownik służby zdrowia wysyłał do Ciebie wiadomości, wystarczy, że na nasz numer wyślesz sms o treści STOP. Oplaty za wiadomości są standardowe.

Aby dowiedzieć się, jak przetwarzamy otrzymane od Ciebie informacje, wejdź na stronę [www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance/you-and-your-information](http://www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance/you-and-your-information)

# Niepokój i depresja poporodowa dotykają zarówno matki, jak i ojców dziecka.

Jeżeli Ty lub mama dziecka doświadczacie którejś z poniższych trudności, skontaktujcie się z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu:

- obniżony nastrój utrzymujący się dłużej niż kilka tygodni
- utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność
- zmiana nawyków żywieniowych
- trudności z zasypianiem - bez wyraźnej przyczyny
- niechęć do wychodzenia z domu i spotykania się z innymi ludźmi
- niemożność radzenia sobie z codziennym życiem
- gdy bliska osoba mówi Ci, że martwi się stanem Twojego zdrowia psychicznego
- nasilenie niezdrowych nawyków, takich jak picie alkoholu i palenie papierosów
- częste uczucie frustracji od momentu narodzin dziecka



Na stronie internetowej NHS znajduje się przydatne narzędzie internetowe do dokonania samooceny swojego stanu psychicznego. Po udzieleniu odpowiedzi na serię pytań otrzymasz odpowiednie porady.

Nie musisz podawać żadnych danych osobowych i sam decydujesz, czy skorzystasz z udzielonej porady.

Proszę wejść na stronę  
**[www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)**

Wpisz w pasku wyszukiwania ***“Depression and anxiety self-assessment quiz”*** (Quiz samooceny w zakresie depresji i stanów lękowych).

# Komunikacja

**Rozmowa o tym, jak czujecie się jako rodzice, jest ważna dla zdrowia psychicznego - Twojego i mamy dziecka.**

Pamiętaj, że to całkiem normalne, że zmęczenie i stres prowadzą do nieporozumień.

Spokojna rozmowa i wysłuchanie partnerki pomogą rozwiązać problemy.

## Działanie



Staraj się mówić o pozytywach (o tym co Ty i mama dziecka robicie dobrze).

Następnie porozmawiajcie o trudnościach, z jakimi się mierzycie (na przykład o czynnościach, przy których potrzebujecie pomocy)

Nie we wszystkim będącie się ze sobą zgadzać. Pamiętaj, by słuchać i wspólnie uzgodnić rozwiązanie.

**Rozmowa o swoich przemyśleniach i odczuciach pozwoli obniżyć poziom stresu.**

Spróbuj rozmawiać z różnymi osobami (z mamą dziecka, rodziną, przyjaciółmi i innymi ojcamii).



## Możesz poszukać pomocy zgłaszając się do specjalisty

- **Insight Healthcare:** [www.insighthealthcare.org](http://www.insighthealthcare.org)  
**tel:** 0300 555 5580 / **e-mail:** [nottinghamcity@insighthealthcare.org](mailto:nottinghamcity@insighthealthcare.org)
- **Let's Talk Wellbeing:** [www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing) **tel:** 0115 956 0888
- **Trent PTS:** [www.trentpts.co.uk](http://www.trentpts.co.uk) **tel:** 0115 896 3160

# Radzenie sobie ze stresem i płaczem dziecka

---

**Bycie rodzicem może być stresujące z wielu powodów. Dzieci wymagają dużo opieki i uwagi. To normalne, że chcą tulone, noszone i często karmione.**

Płacz dziecka nie zawsze oznacza jakąś jego konkretną potrzebę, jest po prostu sposobem komunikacji dziecka. Płacz dziecka to częste i zrozumiałe źródło stresu rodziców. Noworodki stają się bardziej płaczliwe około 2. tygodnia życia, a zwykle najbardziej płaczliwe są między 6. a 8. tygodniem życia.



**ICON to strona, na której znajdziesz informacje na temat różnych sposobów radzenia sobie z płaczem niemowlęcia.**

Wiele przydatnych materiałów wideo znajdziesz na stronie [iconcope.org](http://iconcope.org)

**I**

Infant crying is normal (To normalne, że dziecko płacze.)

**C**

Comforting methods can help [Pomóc mogą różne metody uspokajania]

**O**

It's OK to walk away [Nie ma niczego złego w tym, by na jakiś czas oddalić się od dziecka.]

**N**

Never, ever shake a baby [Przenigdy nie potrząsaj dzieckiem.]

**Lepiej odejść na kilka minut zostawiając dziecko w bezpiecznym miejscu, niż rozzłościć się na nie. Dzieci są bardzo delikatne.**

**Jeżeli stresu jest za dużo (lub jeżeli zaczyna on odbijać się na dzieciach lub ich mamie), zwróć się po pomoc do pielęgniarki środowiskowej lub lekarza rodzinnego.**

# Przemoc domowa

---

**Przemoc domowa to taki wzorzec zachowania w związku, który służy do uzyskania lub utrzymania władzy i kontroli nad bliskim członkiem rodziny lub partnerem.**

Przemoc domowa może przybierać wiele form, w tym takie jak:

- groźby skrzywdzenia
- przemoc fizyczna
- groźby uniemożliwienia kontaktu z dzieckiem
- groźby uniemożliwienia rozmowy z określonymi osobami
- kontrola finansowa



Bycie świadkiem przemocy domowej jest szkodliwe dla wszystkich dzieci niezależnie od ich wieku. Jeśli uważasz, że możesz być ofiarą przemocy domowej, nie czekaj i zwróć się po pomoc, aby chronić siebie i swoje dzieci.

**Mężczyźni, którzy są ofiarami przemocy domowej często czują się tym zawszydzieni, a ponadto obawiają się, że nikt im nie uwierzy. Nie jest to prawda. Istnieją specjalistyczne placówki wsparcia dla ofiar przemocy domowej skierowane do mężczyzn.**

## Dostępne wsparcie

- Equation to miesiącząca się w Nottingham placówka udzielająca wsparcia ofiarom przemocy domowej, zarówno kobietom jak i mężczyznom **0115 960 5556** pon. - pt. 9:30-16:30 z całodobową pocztą głosową
- Respect to ogólnokrajowa organizacja udzielająca wsparcia mężczyznom doświadczającym przemocy domowej - bezpłatny telefon: **0808 8010327**

**Jeżeli Ty lub inna osoba znaleźliście się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń na policję pod numer 999.**

# Karmienie piersią

Decyzję o sposobie karmienia dziecka powinniście podjąć wspólnie.

Mleko matki jest najzdrowszym wyborem\* dla waszego dziecka.

\*chyba że otrzymaliście inne zalecenia od pracowników służby zdrowia



W pierwszych dniach karmienie piersią może okazać się fizycznym i emocjonalnym wyzwaniem dla mamy dziecka.

Możesz pomóc, aby uczynić to doświadczenie bardziej komfortowym i przyjemnym.

# Dlaczego zaangażowanie się w karmienie piersią jest tak ważne?

---

Jesteś prawdopodobnie pierwszą osobą, którą mama dziecka poprosi o wsparcie.

## Twoja pomoc jest ważna!

- Istnieje wiele sposobów umożliwiających współdzielenie odpowiedzialności za karmienie. Opisujemy je w dalszej części tego rozdziału.
- W ciągu pierwszych miesięcy życia wasze nowo narodzone dziecko będzie głównie jeść i spać. Wsparcie podczas karmienia pomoże Ci tworzyć więź z dzieckiem.
- Pracownicy służby zdrowia udzielają Wam wielu porad dotyczących karmienia piersią. Dobrze byłoby, żebyś był obecny podczas tych wizyt.



Pamiętaj, że zawsze możecie liczyć na wsparcie położnej i pielęgniarki środowiskowej.

Jeśli masz jakiekolwiek obawy, skontaktuj się z lokalną służbą położniczą i poproś wsparcie.

# Dlaczego mleko matki jest najzdrowszym wyborem\* dla Twojej rodziny i dla planety?

## Zalety dla dziecka:

- wzmacnia układ odpornościowy dziecka
- zapobiega chorobom i biegunkom u dziecka
- pomaga zapobiegać wystąpieniu egzemy i astmy u dziecka
- pomaga chronić dziecko przed infekcjami dróg oddechowych
- zmniejsza ryzyko otyłości, cukrzycy i chorób układu krążenia w późniejszym życiu
- zmniejsza ryzyko zespołu nagłej śmierci śrózeczkowej
- jest lepsze dla rozwoju zębów
- działa kojąco na dziecko i jest doświadczeniem, które tworzy z nim mocną więź
- mleko matki dostosowuje się do bieżących potrzeb dziecka (na przykład mleko zmienia nieco swój skład, żeby wspierać dziecko w zwalczaniu przeziębienia)
- mleko matki dostosowuje się do temperatury - kiedy skóra dziecka jest cieplejsza, co może oznaczać, że dziecko jest bardziej spragnione, mleko staje się mniej gęste
- mleko matki jest dostępne zawsze, gdy dziecko go potrzebuje. Przyspieszanie procesu rozszerzania diety



Mleko matki dostarcza dziecku różnych wrażeń smakowych w zależności od tego, co jadła mama. To sprawia, że dziecko jest bardziej otwarte na różne smaki, kiedy próbuje stałych pokarmów.

\*Chyba że otrzymaliście inne zalecenia od pracowników służby zdrowia

## Zalety dla matki:

- ▢ Zmniejsza ryzyko raka piersi i jajników
- ▢ Zmniejsza ryzyko wystąpienia takich chorób, jak osteoporozę (osłabienie kości) i choroby układu krążenia
- ▢ Wspomaga fizyczną regenerację organizmu po porodzie
- ▢ Karmienie piersią jest relaksującym doświadczeniem, które uwalnia oksytocynę (hormon miłości)

Oksytocyna pomaga mamie dziecka się zrelaksować i wspomaga przepływ mleka.

Oksytocyna przynosi fizyczne i psychiczne korzyści dla zdrowia mame dziecka, zmniejszając ryzyko wystąpienia depresji poporodowej.

Oksytocyna wzmacnia więź z dzieckiem.

## Zalety dla ojca:

- ▢ Kiedy mamy czują, że otrzymują wsparcie, ryzyko wystąpienia depresji poporodowej zmniejsza się u obojga rodziców
- ▢ Lepiej się śpi! Karmienie piersią nie wymaga nocnych wędrówek do kuchni w celu przygotowania mleka modyfikowanego.
- ▢ Spokój ducha. Wiesz, że wasze dziecko dostaje dokładnie to, czego potrzebuje\* zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz
- ▢ Zmniejsza się prawdopodobieństwo różnych dolegliwości w okresie dzieciństwa
- ▢ Karmienie piersią jest dużo tańsze niż karmienie butelką
- ▢ Łatwiej jest wyjechać z domu na parę dni, gdy nie musisz się martwić o to, gdzie będziesz w stanie przygotować dziecku mleko modyfikowane. Oznacza również mniej bagażu
- ▢ Mniej czasu poświęca się na mycie butelek, przygotowywanie i chłodzenie butelek. Oznacza również, że macie więcej czasu, który można poświęcić na tworzenie więzi rodzinnych

Zaleca się, aby matki karmiące piersią i karmione piersią dzieci przyjmowały suplementy witaminy D. Suplementy te można otrzymać bezpłatnie w ramach programu Zdrowy start, jeśli spełnia się określone wymogi, patrz strona 13.

Aby dowiedzieć się, dlaczego witamina D jest tak ważna, wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i wpisz „**Vitamin D**” w pasku wyszukiwania.

\*Chyba że otrzymaliście inne zalecenia od pracowników służby zdrowia

## Korzyści dla środowiska naturalnego:

Karmienie piersią jest najczystszym i najbardziej ekologicznym sposobem karmienia dziecka.



Wyprodukowanie 1 kg mleka modyfikowanego oznacza



to 12,5 kg

wyciętego lasu deszczowego



4700 litrów

zużytej wody



21,8 kg

gazów cieplarnianych uwolnionych do atmosfery



# Jak to działa karmienie piersią?

.....

## Proces karmienia piersią zaczyna się jeszcze w ciąży.

Piersi zmieniają się pod wpływem wydzielanych w czasie ciąży hormonów.

Mama dziecka może zauważyc, że jej piersi powiększają się i zmieniają się w środku. Mogą również stać się bardziej wrażliwe.

Podczas ciąży może płynąć z nich mleko, ale nie zawsze tak się dzieje. Nie oznacza to lepszych perspektyw na karmienie piersią.

Żołądek noworodka jest małutki i nie pomieści dużej objętości płynu.

Pierwsze wytwarzane przez matkę mleko jest bardzo gęste i może mieć żółtawą barwę. Dzieje się tak dlatego, że jest ono mocno skoncentrowane, by dostarczyć dziecku wszystkie potrzebne substancje odżywcze nie rozcierając zbytniego żołądka dziecka.

**Nawet jeśli Ty i mama dziecka zdecydujecie, że dziecko nie będzie karmione piersią, warto podać mu przynajmniej to pierwsze mleko.**

W dniach następujących po porodzie, dzidziuś rośnie a wraz z nim zwiększa się ilość wytwarzanego mleka.

Mleko staje się bardziej wodnistą i nabiera białej barwy.



**Za regulację produkcji mleka odpowiadają hormony.**

## ZAPISZ TEN NUMER W SWOIM TELEFONIE:

Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz zadzwonić na krajową infolinie wspierania karmienia piersią (National Breastfeeding Helpline) pod numer 0300 100 0212, czynną codziennie w godzinach od 9:30 do 21:30.

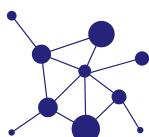
# Z naukowego punktu widzenia

**Estrogen i progesteron to hormony uwalniane przez łożysko w czasie ciąży. Przygotowują one piersi do wytwarzania mleka i utrzymują wytwarzaną ilość na minimalnym poziomie aż do narodzin dziecka.**

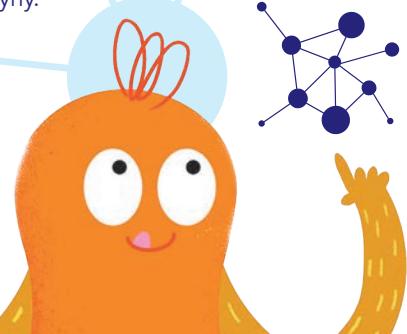
Po narodzinach dziecka ilość tych hormonów zmniejsza się. W ten sposób ciało matki otrzymuje sygnał, że czas zacząć wytwarzać mleko - uwalniany jest inny hormon, prolaktyna.

Prolaktyna sygnalizuje piersiom, żeby wytwarzaly mleko, i jest uwalniana podczas każdego karmienia. To dlatego mamy muszą karmić w regularnych odstępach czasu w ciągu całego dnia. Niewykorzystane ilości mleka są przechowywane w piersi.

Ssanie piersi przez dziecko (lub odciąganie pokarmu laktatorem/ręką) powoduje uwalnianie oksytocyny, która daje piersiom sygnał, by wytwarzaly mleko (może dochodzić do wyciekania mleka z piersi). O tym hormonie już mówiliśmy - **to właśnie jest hormon miłości!** Czasami już sam dźwięk płaczącego dziecka może spowodować uwalnianie oksytocyny.



Hormony odpowiedzialne za karmienie piersią mogą również oddziaływać na emocje. Kobiety często (zwłaszcza na wczesnych etapach karmienia piersią) doświadczają wahania nastrojów.



Aby uzyskać dostęp do darmowych materiałów dotyczących między innymi karmienia piersią, pobierz na swój telefon aplikację Baby Buddy.



# Jak możesz pomóc przy karmieniu piersią?

---

- Zachęcaj mamę dziecka do częstego kontaktu bezpośredniego kontaktu cielesnego „skóra do skóry” z dzieckiem. Powoduje to uwolnienie hormonów odpowiedzialnych za produkcję mleka i sprzyja tworzeniu więzi.
- Mama dziecka poświęcać będzie dużo czasu na karmienie, zarówno w dzień jak i w nocy. Zachęcaj ją do drzemek w ciągu dnia, podczas gdy Ty możesz zająć się dzieckiem.  
Jeżeli boi się, że mogłaby zasnąć, powiedz jej, że będziesz blisko, żeby przejąć opiekę nad dzieckiem, gdyby zasnęła.
- Mama dziecka będzie wkładać dużo energii w karmienie oraz opiekę nad dzieckiem. Ważne jest, by dobrze się odżywiała w formie posiłków i przekąsek i dużo piła.
- Świetym sposobem, by pomóc mamie dziecka jest wzięcie na siebie obowiązków domowych. Dopusz także inne osoby, które chcą pomóc w tym członków najbliższej rodziny.
- Rozmawiaj z mamą dziecka o tym, że przeżywanie różnych emocji jest rzeczą zupełnie normalną. Uspakaj ją, że emocje pojawiają się i odchodzą.
- Jeżeli czujesz, że mama dziecka zmaga się z trudnością związaną z karmieniem piersią, wyślij sms do Text Health na numer **07480 635002** 
- Jednym ze wskaźników, czy karmienie przebiega prawidłowo, jest przyrost wagi dziecka, choć dzieci różnią się od siebie pod względem wagi. Możesz regularnie kontrolować wagę dziecka w przychodni lub skontaktować się z lokalnym pracownikiem wsparcia matek karmiących Nutrition Peer Support (dane kontaktowe znajdziesz na stronie 73).
- Mama dziecka może czuć się niepewnie karmiąc dziecko poza domem to po raz pierwszy, może też nie wiedzieć, gdzie może nakarmić dziecko\*. Twoja obecność przy niej podczas kilku pierwszych karmień pomoże jej poczuć się bardziej komfortowo.



**\*Proszę kobiety karmiącej piersią o zaprzestanie karmienia jest złamaniem prawa.**

# Skąd wiadomo, że karmienie piersią przebiega prawidłowo?

Karmienie piersią odbywa się prawidłowo\* jeśli dziecko:



- jest karmione 8 - 12 razy w ciągu doby (im starsze jest dziecko, tym karmienia są rzadsze)
- je dłużej niż przez pięć minut (do 40 minut) podczas każdego karmienia
- jest spokojne podczas karmienia i zazwyczaj nie odrywa się od piersi przez cały czas karmienia
- jest zadowolone po większości karmień
- moczy co najmniej sześć pieluszek i robi dwie kupki na dobę

\*Chyba że otrzymaliście inne zalecenia od pracowników służby zdrowia

**Skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową i poproś o pomoc, jeśli:**

- skóra dziecka ma żółtawy odcień (objaw żółtaczki)
- dziecko jest bardzo śpiące i nie budzi się na karmienie w zwyczajnych porach
- dziecko je krócej niż przez pięć minut podczas każdego karmienia
- często je dłużej niż przez 40 minut lub często zasypia przy piersi nie kończąc karmienia
- regularnie odmawia ssania piersi lub puszcza piersią w trakcie karmienia
- nie moczy i nie brudzi wystarczającej liczby pieluszek

**Również jeśli:**

- mamę dziecka bolą piersi w trakcie lub po karmieniu
- Ty i mama dziecka zamierzacie odstawić dziecko od piersi z powodu obaw związanych z karmieniem

# Karmienie butelką: mleko matki i mleko modyfikowane

Jeżeli decydujecie  
się na karmienie  
butelką -  
z konieczności  
czy z wyboru,  
to w tym rozdziale  
znajdziecie  
informacje,  
które będą wam  
potrzebne.



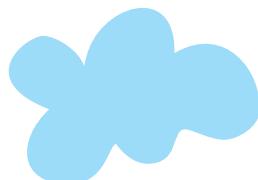
# Karmienie piersią i butelką

Podawanie dziecku butelki może spowodować trudności z karmieniem piersią. Do takich trudności należą: odrzucenie piersi przez dziecko, problemy z ilością mleka matki oraz dyskomfort odczuwany przez mamę dziecka.

W przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym zmienia się ilość mleka wytwarzanego przez mamę dziecka.

Karmiąc dziecka butelką obserwuj jego zachowanie; dziecko zasygnalizuje czy zjadło wystarczająco czy nie lub że potrzebuje przerwy podczas karmienia. Na etykietach mleka modyfikowanego podana jest sugerowana porcja dla dziecka w zależności od wieku.

Nie traktuj tego jako informacji wiążącej, ponieważ nie uwzględnia ona wagi dziecka. Przekarmianie dziecka może mu zaszkodzić.



**Sygnały mówiące o tym, że dziecko potrzebuje przerwy w karmieniu lub że jest najedzone:**

- prostowanie paluszków u rąk i stóp
- ulewanie mleka buzią
- zaprzestanie ssania
- odwracanie głowy/ odpychanie butelki

Mama dziecka musi regularnie odciągać mleko z piersi. Pozwoli to podtrzymać podaż mleka i uniknąć dyskomfortu w piersiach.

Jeśli decydujecie się na wprowadzenie karmienia butelką, starajcie się wprowadzić karmienie butelką o podobnej porze każdego dnia, aby zminimalizować wpływ na karmienie piersią.

Wprowadzenie mleka modyfikowanego ma wpływ na pracę jelit dziecka. Dzieje się tak dlatego, że trawienie trwa dłużej i powstaje więcej resztek pokarmowych. Stolce będą prawdopodobnie mniej częste, ciemniejsze i lepiej uformowane.

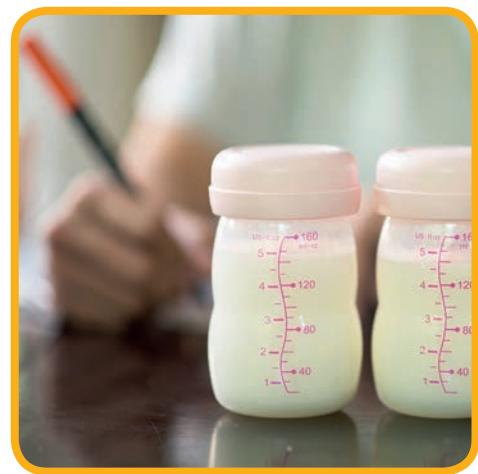
Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w polu wyszukiwania wpisz „**How to combine breast and bottle feeding**” (Jak połączyć karmienie piersią z karmieniem butelką).

# Odciąganie mleka z piersi

Mama dziecka może odciągać mleko ręcznie lub używać do tego celu ręcznego lub elektrycznego laktatora.

Mama dziecka być może będzie odciągać mleko, gdy:

- dziecko będzie w szpitalu
- dziecko nie może być karmione piersią
- mama wraca do pracy
- mama próbuje zwiększyć podaż mleka
- piersi wytwarzają bardzo dużo mleka, co generuje dyskomfort
- mama planuje być z dala od dziecka przez jakiś czas



Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w polu wyszukiwania wpisz „**expressing breast milk**” (odciąganie mleka z piersi).

# Mleko modyfikowane

## Dostępnych jest wiele marek takich preparatów.

Pracownicy służby zdrowia nie mogą Ci doradzić, którą z nich wybrać. Decyzję, czym będziecie karmić swoje dziecko, powinniście podjąć wspólnie z mamą dziecka.

### W przypadku dzieci do roku:

- należy użyć standardowego „pierwszego” mleka modyfikowanego, na opakowaniu powinna być nadrukowana cyfra 1
- Nie powinniście podawać dziecku do picia mleka krowiego (można użyć pełnego mleka krowiego z butelki z niebieską zatrką jako składnika pokarmu stałego.)

**Wszystkie mleka modyfikowane sprzedawane w Wielkiej Brytanii spełniają rygorystyczne normy żywieniowe.**

- Stosowanie preparatów reklamowanych jako przeznaczone do określonego celu niemedycznego, takich jak mleko uspokajające lub mleko antykolkowe nie jest zwykle zalecane. Zanim użyjecie takiego mleka, porozmawiajcie z położną lub pielęgniarką środowiskową.
- Jeżeli w waszej rodzinie przestrzega się określonych kulturowych lub religijnych wymogów żywieniowych, przeczytaj podany na etykiecie skład produktu.
- Jeżeli rozważacie zastosowanie preparatów alternatywnych do produktów na bazie mleka krowiego, skontaktujcie się z pracownikiem Children's Public Health 0-19 Nursing Service (patrz strona 73) w celu uzyskania wskazówek.
- Mleko modyfikowane można kupić w postaci proszku lub jako produkt już przygotowany do spożycia. Preparat w postaci proszku jest znacznie tańszy w przeliczeniu na każde karmienie.
- Kupione w sklepie mleko gotowe do użycia nie powinno być podgrzewane przed podaniem dziecku.
- Jeżeli wasze dziecko nie chce jeść wybranego przez was mleka modyfikowanego, porozmawiajcie z pracownikiem Children's Public Health 0-19 Nursing Service przed zmianą na inne.

Aby uzyskać więcej informacji wejdź na stronę [www.firststepsnutrition.org](http://www.firststepsnutrition.org) i wybierz zakładkę „**Infant Milks**” (Mleko modyfikowane dla niemowląt).

# Bezpieczne karmienie butelką

---

- W butelce podasz dziecku mleko modyfikowane albo odciągnięte mleko matki.
- Ważne, aby wsterylizować butelkę przed użyciem.
- Mleka modyfikowane w proszku nie są sterylne. Musisz prawidłowo przygotować mieszankę, żeby wsterylizować mleko przed podaniem go dziecku. Postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.
- Na każdy posiłek należy przygotować świeżą mieszankę.
- Podczas karmienia należy trzymać butelkę ręką. Nie używaj żadnych „pomocy” do podpierania butelki przy karmieniu, ponieważ jest to niebezpieczne dla dziecka. Spróbuj tak ułożyć dziecko, żeby butelka ułożona była poziomo lub tylko nieznacznie przekształcona.
- Nie należy łączyć w butelce mleka modyfikowanego z mlekiem odciągniętym z piersi. Temperatura mleka modyfikowanego może być zbyt wysoka i mogłaby zniszczyć enzymy znajdujące się w mleku matki.
- W przeciwnieństwie do karmienia piersią, przy karmieniu butelką mleko stale napływa do ust dziecka.  
**Gdy widzisz, że mleko ulewa się z ust dziecka, zrób przerwę w karmieniu.**
- Po nakarmieniu butelką, dziecku musi się odbić. Jest to potrzebne, ponieważ pijąc z butelki dzieci często połykają powietrze.  
Podczas odbicia dzieci zazwyczaj ulewają niewielką ilość mleka.
- Jeśli wydaje Ci się, że dziecko wymiotuje po karmieniach, skontaktuj się z służbami położnych lub z Children's Public Health 0-19 Nursing Service.

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i wpisz w polu szukania „**How to make up baby formula**” (Jak przygotować mleko modyfikowane dla dziecka) i „**Sterilising baby bottles**” (sterylizacja butelek do karmienia) oraz na stronę [NHS.uk/Start4Life](http://NHS.uk/Start4Life) i wpisz w polu wyszukiwania „**Burping your baby**” (Odbijanie po posiłku).

Aby uzyskać dodatkową pomoc i wsparcie, skontaktuj się z służbą położnych lub pielęgniarką środowiskową albo wejdź na stronę [www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding](http://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding)

# Bezpieczeństwo w domu i poza domem

Jednym z Twoich głównych zadań jako rodzica jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa.

Poniżej znajdziesz przydatne informacje, które pomogą Ci dokonywać bezpiecznych dla dziecka wyborów. Na końcu tego rozdziału zamieściliśmy również listę bardzo dobrych źródeł wiedzy, które znajdziecie w Internecie.



O bezpieczeństwie najlepiej jest rozmawiać z pielęgniarką środowiskową. Możesz do niej zadzwonić lub spotkać się z nią w przychodni pediatrycznej. Jeśli tam nie będą w stanie udzielić konkretnej odpowiedzi na zadane pytane, z pewnością wskażą właściwy kierunek.

# Noszenie noworodka

**Noworodek nie potrafi jeszcze utrzymać główki.  
Nosząc niemowlę, podtrzymuj jego główkę tak,  
by nie odchylała się od reszty ciała.**

- Nie podnoś dziecka wkładając dlonie pod jego paszki. W ten sposób nie będziesz w stanie przytrzymać główki dziecka. Podnoszenie niemowlęcia pod paszkami generuje nacisk na ciało dziecka i ustawia ramiona dziecka w nienaturalnej pozycji.
- Noworodek nie zawsze płacze, nawet jeśli jest mu niewygodnie. A zatem a ty musisz dopilnować, by dziecko było w bezpiecznej pozycji.

## Najbezpieczniejszy i najwygodniejszy sposób podnoszenia dziecka:

1. Umieść jedną rękę pod główką i ramionami dziecka
2. Następnie drugą dłoń umieść pod pośladkami dziecka
3. Podnieś dziecko w pozycji leżącej

Jest to też najbardziej bezpieczny sposób podania dziecka drugiej osobie.



□ Przytrzymując dziecko, żeby mu się odbiło możesz umieścić jego główkę nad Twoim ramieniem. W ten sposób dziecku może się odbić po karmieniu, a ty masz okazję, by dziecko poprzytulać, uważając na jego główkę.

Jeśli zauważysz, że główka dziecka nie jest stabilna, gdy je trzymasz, spróbuj innej pozycji trzymania dziecka, póki nie wzmacnią się mięśnie przytrzymujące główkę.

□ Jeśli używasz nosidełka lub chusty, upewnij się, że wybrany produkt jest odpowiedni do wagi dziecka. Nosidełka są przeznaczone dla dzieci mieszczących się w określonym zakresie wagowym.

Nie wszystkie nosidełka i chusty zapewniają dziecku podparcie głowy i szyi. Jeśli nie jesteś pewien, czy dane nosidełko jest bezpieczne, zapytaj o to pielęgniarkę środowiskową w przychodni.

□ Jeśli wasze dziecko musi korzystać z jakiegoś urządzenia medycznego (np. rurki intubacyjnej albo sondy do karmienia), zapytaj pielęgniarki, jak prawidłowo podnosić dziecko.

□ Nigdy nie przesuwaj dziecka po żadnej powierzchni ani nie ciągnij go za ubranie. Może to skutkować odparzeniami spowodowanymi tarciem i ułożeniem dziecka w nienaturalnej pozycji. Gdy chcesz przenieść dziecko w inne miejsce, zawsze rób to przez podniesienie dziecka a nie przesuwanie.



**Nie podrucaj dziecka do góry ani nie trzymaj go w pozycji wysoko uniesionej!  
Jest to bardzo niebezpieczne.**

# Choroba dziecka

Jeśli nie masz poczucia, że dolegliwość dziecka wymaga szybkiej interwencji:



## Apteka

Fachowa wiedza na temat leków stosowanych w leczeniu chorób



## Pielęgniarka środowiskowa

Przeszkolone pielęgniarki lub położne udzielające wsparcia i wskazówek



## Lekarz pierwszego kontaktu

Powiedz na recepcji, że chodzi o małe dziecko



## Zadzwoń pod numer 111

Darmowa infolinia Publicznej Służby Zdrowia NHS

Informacje dla rodziców dotyczące zdrowia dzieci w różnym wieku, w tym porady na wypadek choroby, można znaleźć na stronie internetowej Healthier Together: [what0-18.nhs.uk](http://what0-18.nhs.uk)



Jeśli masz poczucie, że dolegliwość dziecka wymaga szybkiej interwencji::

Udaj się bezpośrednio na SOR lub zadzwoń pod numer 999, by wezwać karetkę.



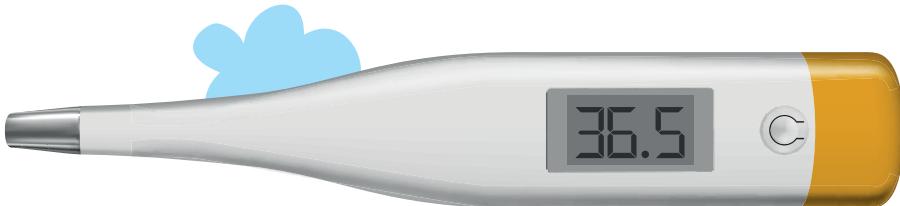
Szpital Queens Medical Centre ma swój oddział ratunkowy SOR. Szpital Miejski nie posiada takiego oddziału.



# Postępowanie w przypadku choroby

---

- Dobrze jest mieć w domu termometr, żeby móc zmierzyć dziecku temperaturę. Wysoka temperatura wskazuje na to, że coś jest nie tak.



**Prawidłowa temperatura ciała u niemowląt i dzieci wynosi około 36,5°C, ale mogą występować różnice indywidualne. Za podwyższoną temperaturę uznaje się temperaturę powyżej 38°C.**

Na stronie **NHS.uk** znajdziesz przystępnie opisane porady dotyczące dzieci w różnym wieku. Wejdź na tę stronę i w pasku wyszukiwania wpisz „**fever in children**” („gorączka u dzieci”).

- Mleko podawane dziecku jest dla niego źródłem zarówno nawodnienia, jak i odżywienia. Jeśli zauważysz, że dziecko ma mniejszy apetyt, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową. Przeprowadzi ona telefoniczną ocenę sytuacji i powie, co robić dalej.

**Dzieci nie powinny pić wody, dopóki nie zacząną jeść pokarmów stałych.\***  
**Jeśli u dziecka pojawią się oznaki odwodnienia, zadzwoń pod numer 111.**
- Szczepienia przeprowadzane w dzieciństwie chronią dziecko przed wieloma poważnymi chorobami.

Pomagają również chronić inne osoby, które nie mogą się zaszczepić. Pielęgniarka środowiskowa udzieli Tobie i mamie dziecka wszelkich informacji na temat szczepień. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości śmiało kontaktuj się z pielęgniarką środowiskową, aby je omówić.
- Pielęgniarka środowiskowa udzieli Wam informacji na temat postępowania w przypadku choroby. Skorzystajcie z tych informacji lub wejdźcie na stronę **NHS.uk** w celu wyszukania konkretnych zagadnień.

\*O ile pracownik służby zdrowia nie zaleci inaczej

# Sepsa

**Sepsa to zagrażający życiu nagły stan, którego pierwsze objawy mogą być trudne do zauważenia. Sepsa wymaga szybkiej interwencji.**

**Zadzwoń na numer 999 lub zawieź dziecko prosto na pogotowie, jeśli zauważysz którykolwiek z poniższych objawów:**

- sina, blada lub plamista skóra, wargi lub język
- wysypka, która nie znika po tzw. teście szklanki czyli dociśnięciu szklanki lub innego przezroczystego naczynia w miejscu występowania wysypki
- Trudności w oddychaniu, duszność lub znacznie przyspieszony oddech (można zauważyc odgłosy chrząkania lub zapadanie się skóry pod żebrami)
- Słaby, piskliwy płacz, który różni się od zwykłego płaczu dziecka
- Dziecko jest bardziej senne niż zwykle lub trudno je obudzić
- Nie reaguje na rodzica tak jak zwykle

# Bezpieczny sen

---

**Ważne, żebyś wiedział, jak ułożyć dziecko do snu.**

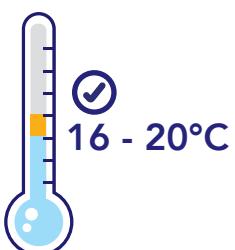
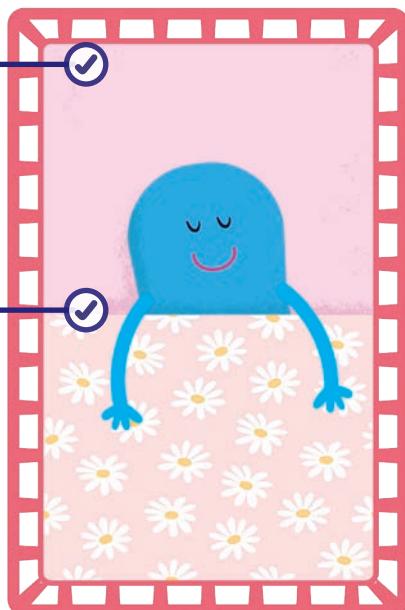
**Niemowlaki nie mają wystarczająco dużo siły, by samodzielnie ułożyć się w bezpiecznej pozycji.**



- Zawsze układaj dziecko do snu w pozycji na plecach. Ułożenie na boku lub na brzuszku może skutkować uduszeniem. Może dość do zasłonięcia noska i ust dziecka kocykiem/kołderką lub przyciśnięcia noska i ust do materaca.
- Dzieci potrafią się przesunąć, robią to już w pierwszych tygodniach życia. Podczas układania dziecka do snu ważne jest, aby układać je stópkami jak najbliżej końca łóżeczka czy koszyka do spania. Wtedy dziecko nie będzie mogło wsunąć się głębiej pod kocyk czy kołderkę.

● Płaski, solidny i wodooodporny materac  
- nie wolno podnosić materaca.\*

● Pozycja do spania  
- dziecko leży na pleckach, stópkami jak najbliżej dolnej krawędzi łóżeczka. Wsuń kołderkę pod ramiona dziecka, tak aby nie mogło jej naciągnąć na głowę.



Temperatura pokojowa wynosząca 16 - 20°C  
- z lekką pościelą lub lekkim, dobrze dopasowanym śpiworkiem - tak będzie bezpiecznie i wygodnie dla dziecka.



Żadnych zabawek, ochraniaczy, grubych koców ani poduszek - puste łóżeczko to bezpieczne łóżeczko!

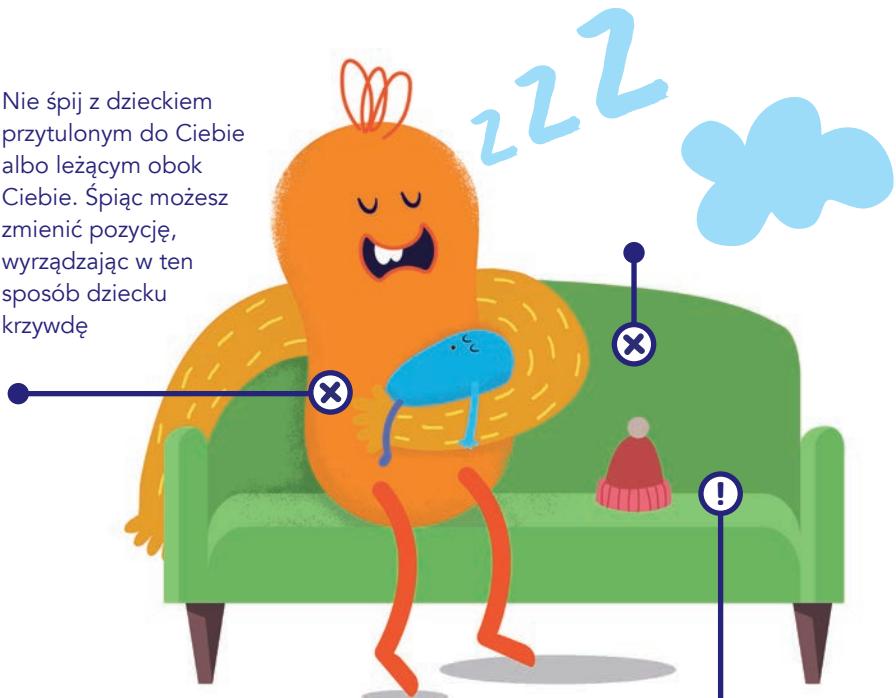
● Najbezpieczniejszym miejscem do spania jest łóżeczko, kosz do spania lub wózek głęboki.



Dostępnych jest wiele produktów reklamowanych jako wyroby, dzięki którym dziecko będzie lepiej spać (poduszki do spania w kształcie owalnym, gniazda do spania, jaśki czy ochraniacze na łóżeczko). **Nie są one bezpieczne dla dziecka.** Mogą skutkować uduszeniem. Istnieje Norma Brytyjska dotycząca materacy do łóżeczek dla niemowląt, ale nie obejmuje ona poduszek czy gniazda do spania.

\*O ile pracownik służby zdrowia nie zaleci inaczej

Nie śpij z dzieckiem przytulonym do Ciebie albo leżącym obok Ciebie. Śpiąc możesz zmienić pozycję, wyrządzając w ten sposób dziecku krzywdę



W pomieszczeniach dzieci nie muszą nosić żadnych czapeczek ani innych nakryć głowy takich jak na przykład opaski.

Kiedy dziecku jest za gorąco, jego ciało reguluje temperaturę tzn. pozbywa się nadmiaru ciepła właśnie przez głowę. Czapeczka może uniemożliwić dziecku regulację temperatury ciała.



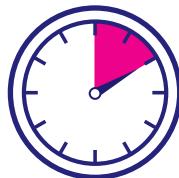
Najlepszym źródłem informacji dla rodziców na temat bezpiecznego snu jest Lullaby Trust.

Warto wejść na ich stronę i skorzystać z zamieszczonych tam porad.

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

# Foteliki samochodowe

Foteliki samochodowe zapewniają bezpieczeństwo dzieciom w czasie podróży, ale nie służą do spania przez dłuższy czas.



2  
GODZINY

Maksymalny czas podróży to 2 godziny

- jeżeli podróż trwa dłużej, rób przerwy na postój.



Możesz używać specjalnych lusterek, dzięki którym będziesz widział dziecko, albo poprosić dorosłego pasażera, by siadał z dzieckiem na tylnym siedzeniu.



Używaj fotelika samochodowego, który jest nowy albo pochodzi z zaufanego źródła.



Do fotelików dołączone są instrukcje zawierające wiele porad dotyczących bezpieczeństwa, z którymi musicie się zapoznać.



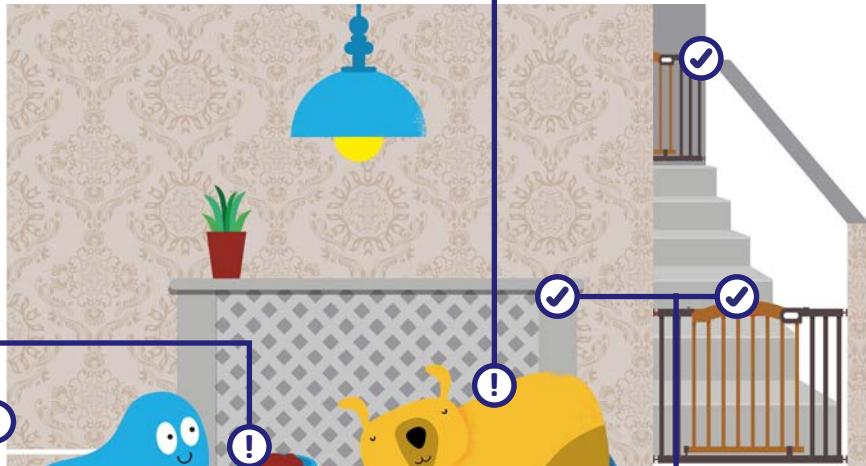
Zanim włożysz dziecko do fotelika, zdejmij dziecku zimową kurteczkę i wszelkie inne grube ubrania.

# Bezpieczeństwo - ogólnie

Zjedzenie przez dziecko karmy dla zwierząt domowych może być dla niego szkodliwe. Niebezpieczeństwo generować może też zwierzak domowy w naturalny sposób chcący bronić swojej miski.



Pchły i robaki są szkodliwe dla dzieci. Zadbaj, aby wasze zwierzęta były odpchlonie i odrobaczone.



Naucz dziecko, by nie przeszkadzało zwierzęciu domowemu, gdy zwierzę je albo śpi.



Bramki przy schodach oraz osłony kominkowe są koniecznością, kiedy maluszek zaczyna się przemieszczać.

Nie pozwalaj zwierzęciu spać ani siadać na rzeczach dziecka (w celu uniknięcia infekcji).

Odchody zwierząt domowych mogą stwarzać zagrożenie dla dzieci i kobiet w ciąży. Pamiętaj, aby od razu usuwać odchody zwierząt.

Trzymaj gorące napoje oraz wszelkie inne gorące przedmioty, takie jak na przykład prostownica do włosów, poza zasięgiem dziecka.



Nigdy nie podgrzewaj butelek w kuchence mikrofalowej! Mleko może zagrazać się do wysokiej temperatury i poparzyć dziecko

Trzymaj wszystkie kable poza zasięgiem dziecka.

Dziecko może chcieć pociągnąć za widoczny kabel.

Zawsze przypinaj dziecko szelkami w foteliku, żeby nie wypadło.



Nie pozostawiaj dzieci samych podczas kąpieli, na basenie oraz w pobliżu jezior i nad morzem.

Zanim włożysz dziecko do wanienki czy wannę, przygotuj wszystkie potrzebne rzeczy.

Środki do utrzymania czystości są bardzo szkodliwe! Przechowuj je w bezpieczny sposób.

**Ważne!** Najpierw do wanny nalej zimnej wody, a następnie dodawaj wodę gorącą, sprawdzając temperaturę łokciem (bezpieczna temperatura to 37°C - 38°C).

Chroń dziecko przed bezpośrednim oddziaływaniem promieni słonecznych.

W gorące dni załącz dziecku jedną warstwę luźnej, lekkiej odzieży i zadbaj, by było w cieniu (np. rozłoż parasol).



Małe, okrągłe baterie powszechnie używane w zabawkach są niebezpieczne. Ich połknięcie często kończy się operacją. Sprawdzaj stan zabawek i prawidłowe zabezpieczenie baterii.

Tabletki do prania i do zmywarki mają jaskrawe kolory, przez co są atrakcyjne dla dzieci. W razie połknięcia lub kontaktu ze skórą i oczami są jednak bardzo szkodliwe. Przechowuj je w górnych szafkach, poza zasięgiem dziecka.



## Przydatne strony internetowe

- Bezpieczeństwo w domu i poza domem:  
[www.rospa.com](http://www.rospa.com) i [www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)
- Bezpieczny sen:  
[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)
- Porady dotyczące zdrowia:  
[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)



Wskazówki dotyczące pierwszej pomocy, w tym resuscytacji (przywrócenia krążenia): wejdź na stronę internetową St John's Ambulance [www.sja.org.uk](http://www.sja.org.uk), a potem w zakładkę „*Paediatric first aid*” (Pierwsza pomoc pediatryczna).

# Poznaj pracowników służby zdrowia

Jako rodzice czy też przyszli rodzice  
możecie korzystać ze wsparcia wielu  
różnych pracowników służby zdrowia.

Oto niektóre z  
dostępnych usług



# Opieka dla mamy dziecka

Trust NHS Szpitali Uniwersyteckich w Nottingham

---

## Położna:

Podczas ciąży i porodu przyszłe mamy pozostają przede wszystkim pod opieką położnych. Studentki i studenci położnictwa pracują razem z położnymi i pod ich nadzorem.

## Starsza położna:

Starsze położne są położnymi, na których spoczywa więcej obowiązków - na przykład kierują podległymi im zespołami. Niektóre mają dodatkowe specjalne kwalifikacje, takie jak przepisywanie leków lub wykonywanie badania USG.

## Asystent położniczy:

Asystenci położniczy (Maternity Support Worker - MSW) pomagają położnym i lekarzom położnikom w terenie i w szpitalach. Do ich zadań należy:

- prowadzenie obserwacji
- wykonywanie badań krwi
- pomóc przy karmieniu i kąpaniu dziecka

## Lekarz położnik

Lekarze ci specjalizują się w ciążach i porodach.

## Lekarz anestezjolog

Lekarze ci specjalizują się w usmierzaniu bólu i przygotowaniu pacjentów do operacji.



[www.nuh.nhs.uk/maternity](http://www.nuh.nhs.uk/maternity)

# Publiczna opieka pediatryczna 0 - 19 Służby pielęgniarskie

Nottingham CityCare Partnership CIC

---

## Pielęgniarka środowiskowa:

(zwana również Specialist Community Public Health Nurse):

Pielęgniarki środowiskowe są zarejestrowanymi pielęgniarkami lub położnymi, które udzielają wsparcia w zakresie zdrowia i rozwoju dzieci. Pielęgniarka środowiskowa:

- pracuje z rodzicami noworodków
- zapewnia wsparcie i doradztwo od etapu ciąży do wieku edukacyjnego czyli 5 lat

## Pielęgniarka rodzinna:

Pielęgniarki rodzinne realizują program o nazwie Family Nurse Partnership (FNP). Program FNP jest skierowany do rodziców i przyszłych rodziców w wieku 24 lat i mniej.

Pielęgniarka rodzinna odwiedza rodziców od wczesnej ciąży do ukończenia przez dziecko 2 roku życia. Rodziny kwalifikujące się do takiej pomocy otrzymują informację o programie FNP jeszcze podczas ciąży.

## Nutrition Peer Support Worker:

Nutrition Peer Support Workers czyli pracownicy wzajemnego wsparcia żywieniowego promują i wspierają karmienie piersią. Wspierają przyszłe matki jeszcze w ciąży a potem matki i rodziny przez pierwsze 6 tygodni życia dziecka, na drodze karmienia piersią.

## Pielęgniarka pediatryczna:

(formalnie nazywana wykwalifikowaną pielęgniarką noworodków - Nursery Nurse)

Pracuje wraz z pielęgniarkami środowiskowymi i pielęgniarką szkolną, zajmuje się:

- udzielaniem porad
- oceną rozwoju dziecka
- wspieraniem rodziców

Pracownicy oraz lekarze zajmujący się dziećmi i młodzieżą posiadają odpowiednie kwalifikacje w obszarze zdrowia i rozwoju dzieci.

[www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service](http://www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service)



# Lekarze, wybierani lokalnie:

---

## Lekarz pierwszego kontaktu (General Practitioner - GP):

Lekarze pierwszego kontaktu leczą wszystkie powszechnie występujące dolegliwości. W razie potrzeby kierują pacjentów do szpitala lub innych ośrodków służby zdrowia.

## Pielęgniarka ogólna:

Pielęgniarki ogólne pracują w gabinetach lekarzy pierwszego kontaktu, są członkiniami zespołu opieki zdrowotnej. Do ich zadań należy:

- przeprowadzanie szczepień
- prowadzenie przychodni
- pobieranie krwi
- wykonywanie testów i niektórych badań pacjentów

Wszyscy lekarze i pielęgniarki zaangażowani w świadczenie opieki zdrowotnej dla Twojej rodziny mają obowiązek dbać o bezpieczeństwo i dobro wszystkich dzieci. Pracownicy służby zdrowia mogą przekierować Was do organów władz lokalnych, które zapewnią dodatkową pomoc i wsparcie. Jeśli będzie taka możliwość, takie przekierowanie zostanie najpierw omówione z Wami.

## Farmaceuta:

Farmaceuci posiadają specjalistyczną wiedzę na temat leków i ochrony zdrowia. Udzielają pacjentom porad i wskazówek. Są doskonałym źródłem informacji i wsparcia dla rodziców. Wiele aptek jest otwartych całodobowo.

# Opieka obszarowa i ukierunkowana

---

## Opiekun rodziny (Family Mentor):

Opiekunowie rodzin udzielają rodzicom wsparcia i służą poradą w wielu różnych tematach. Wspierają całą rodzinę w procesie przystosowania się do życia z nowo narodzonym dzieckiem. Ich porady oparte są na najnowszych badaniach dotyczących rozwoju dzieci.

Opiekunowie rodzinni organizują również grupy wsparcia i prowadzą bezpłatne zajęcia.

Są oni dostępni w oddziałach SSBC.  
Wejdź na stronę  
[www.smallstepsbigchanges.org.uk](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk)

## Pracownik wsparcia rodziny (FSW):

Pracownicy wsparcia rodzin są zatrudniani przez Radę Miasta Nottingham. Ich zadaniem jest zapewnianie praktycznego i emocjonalnego wsparcia rodzinom doświadczającym chwilowych lub długotrwałych trudności.

Pomoc Pracownika wsparcia rodzin w ramach wczesnej interwencji można uzyskać poprzez lokalne Centrum ds. Dzieci.

## Pracownik socjalny zajmujący się dziećmi:

Pracownicy socjalni są zatrudniani przez Radę Miasta Nottingham. Pracownicy socjalni zajmujący się dziećmi pomagają dzieciom, młodzieży i ich rodzinom, gdy ci zmagają się z trudnościami.

<https://www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies>



# Usługi dostępne w Nottinghamshire

---



## ■ [www.nottshelpyourself.org.uk](http://www.nottshelpyourself.org.uk)

Kompletny katalog usług, aktywności lokalnych i instytucji opieki nad dziećmi dla mieszkańców Nottinghamshire. Przejrzyj treści w zakładce parent/carer zone (dla rodziców/opiekunów).

## ■ [www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk)

Wyszukaj "Healthy Family Teams", aby uzyskać informacje o lokalnych zespołach pielęgniarek środowiskowych i szkolnych.

## ■ [www.nottinghamshire.gov.uk](http://www.nottinghamshire.gov.uk)

Na stronie internetowej Rady County Council, wyszukaj informacje dotyczące rejestracji narodzin dziecka.



Aby znaleźć najbliższy oddział pogotowia ratunkowego (SOR), centrum przypadków nagłych, lekarza pierwszego kontaktu, stomatologa lub inną usługę w ramach służby zdrowia, wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i w pasku wyszukiwania wpisz **find xx**.

# Inne specjalistyczne organizacje udzielające wsparcia oraz infolinie krajowe

**Godziny otwarcia i dostępność mogą ulec zmianie, aktualne informacje znajdziesz na odpowiednich stronach internetowych**

## □ The Birth Trauma Association:

Stowarzyszenie to pomaga osobom z traumą poporodową  
[www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)

## □ Bliss:

Dla rodzin dzieci chorych i wcześniaków  
Zarezerwuj rozmowę wideo na stronie:  
[www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)

## □ Cry-sis:

Wsparcie dla rodziców dzieci płaczliwych i wykazujących problemy ze snem  
Numer infolinii: **0845 122 8669**  
(2p/min. plus standardowa opłata sieciowa)  
Godziny dostępności infolinii: 09:00 – 22:00  
[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)

## □ Family Lives:

Wsparcie w zakresie wszystkich aspektów życia rodzinnego, w tym rodzicielstwa osób tej samej płci oraz rodzicielstwa osób bardzo młodych i samotnych  
Numer infolinii: **0808 800 2222** (standardowa opłata sieciowa)  
Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 9:00 - 21:00 | sob. - niedz. 10:00 - 15:00  
Czat online: pon. - pt. 13:30 - 21:00  
[www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)

#### □ **Gingerbread:**

Wsparcie dla samodzielnych rodziców

Numer infolinii: **0808 802 0925**

Godziny dostępności infolinii: mogą się zmieniać, proszę sprawdzić na stronie internetowej

[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)

#### □ **Hub of Hope:**

Wpisując kod pocztowy twojego miejsca zamieszkania, znajdziesz lokalne placówki wsparcia w przypadku różnych trudności, takich jak problemy ze zdrowiem psychicznym

[www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk)

#### □ **Kicks Count:**

Pogłębianie wiedzy rodziców na temat ciąży, a zwłaszcza ruchów dziecka w łonie matki

[www.kickscount.org.uk](http://www.kickscount.org.uk)

#### □ **ManKind Initiative:**

Wsparcie dla mężczyzn będących ofiarami przemocy domowej

Numer infolinii: **0182 333 4244** (standardowa opłata sieciowa)

Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 10:00 - 16:00

[www.mankind.org.uk](http://www.mankind.org.uk)

#### □ **Mind:**

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Numer infolinii: **0300 123 3393** (połączenie bezpłatne)

Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 9:00-18:00 (z wyjątkiem dni świątecznych)

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

#### □ **Miscarriage Association:**

Wsparcie dla rodzin z doświadczeniem poronienia

Numer infolinii: **0192 420 0799** (standardowa opłata sieciowa)

Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 9:00-16:00

[www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

#### □ **Sands:**

Wsparcie dla rodzin z doświadczeniem śmierci małego dziecka

Numer infolinii: **0808 164 3332** (standardowa opłata sieciowa)

Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 10:00 -15:00 / wtorki i czwartki wieczorem  
18:00 - 21:00

[www.sands.org.uk](http://www.sands.org.uk)

#### □ **Shelter:**

Wsparcie w problemach mieszkaniowych

Numer infolinii: **0808 800 4444** (połączenie bezpłatne)

Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 8:00 - 20:00/ sob. - niedz. 8:00-17:00

[www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk)

#### □ **Shout 85258:**

Bezpłatne, anonimowe i poufne wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego  
w drodze wiadomości tekstowych

Napisz: **SHOUT** i wyślij na numer **85258** (usługa nieodpłatna, nie pojawi się  
na wykazie połączeń)

Dostępność infolinii w formie wiadomości tekstowych: 24/7

[www.giveusashout.org](http://www.giveusashout.org)

#### □ **Start4Life:**

Informacje publicznej służby zdrowia NHS dla rodziców w temacie karmienia  
i wielu innych

[www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

#### □ **Twins Trust:**

Wsparcie dla rodzin z bliźniakami i wieloraczkami

Numer infolinii: **0800 138 0509**

Godziny dostępności infolinii: pon. - pt. 10:00 - 13:00/19:00 - 22:00

[www.twinstrust.org](http://www.twinstrust.org)

**Materiał opublikowany przez Small Steps Big Changes (grudzień 2021 r.)**

Dziękujemy Nottingham CityCare Partnership CIC, Nottingham University Hospitals Trust, miastu Nottingham i hrabstwu Nottinghamshire

Local Maternity and Neonatal System, ICON, Father Inclusive Practice Group  
oraz ojcom z Nottingham za ich wkład.

# Gratulujemy! Cieszcie się ojcostwem!

tego życzy Wam cały zespół Small Steps Big Changes



-  [www.smallstepsbigchanges.org.uk](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk)
-  [ncp.ss.bc@nhs.net](mailto:ncp.ss.bc@nhs.net)
-  [smallstepsbigchanges](https://www.facebook.com/smallstepsbigchanges)
-  [ncitycare\\_ssbc](https://twitter.com/ncitycare_ssbc)
-  [ssbc\\_nottingham](https://www.instagram.com/ssbc_nottingham)

**Small Steps Big Changes - aby każdemu dziecku zapewnić  
jak najlepszy start w życie**