



Pachet informativ pentru proaspeții tătici

Oferă o multitudine de informații utile pentru
părinți și îngrijitori



Publicat de Small Steps Big Changes (decembrie 2021)

Vă rugăm să nu reproduceți acest document în întregime sau parțial fără permisiunea Small Steps Big Changes

Vă rugăm să contactați: ncp.ss.bc@nhs.net

Cuprins

Introducere	4
Drepturile și prestațiile de care beneficiază angajații	5
Pregătirea pentru travaliu	14
Crearea unei legături emoționale cu bebelușul	26
Cum să vă îngrijiți	34
Alăptarea	44
Hrănirea cu biberonul cu lapte matern și lapte praf	53
Siguranța în interiorul și în exteriorul casei	58
Glosar de medici	71
Servicii oferite în Nottinghamshire	76
Organizații suplimentare de asistență specializată și linii naționale de asistență telefonică	77

Acest ghid oferă informații privind serviciile disponibile în Nottingham



Pentru cititorii care locuiesc în Nottinghamshire, acest simbol vă sugerează să consultați pagina 76 pentru informații locale.

Felicitări proaspătului tătic!



Adaptarea la viața cu un nou-născut este o adevărată provocare. Vă oferim o serie de sfaturi care să vă ușureze viața de proaspăt tătic.

De la pregătirea pentru travaliu, hrănire, jocuri și modul în care să vă îngrijiți, aici găsiți toate informațiile de care aveți nevoie.

Acest ghid vă va ajuta să vă pregătiți pentru viața alături de bebelușul dumneavoastră. Veți găsi informații privind diferitele servicii de care dispuneți.

Știm că poate fi dificil să fiți prezent la toate consultațiile din timpul sarcinii. Scopul acestui ghid este să vă ofere informațiile de bază necesare pentru a înțelege la ce să vă așteptați și cum să mențineți siguranța copilului dumneavoastră.

Drepturile și prestațiile de care beneficiază angajații

Informații corecte la momentul redactării acestui material – septembrie 2021

**Venirea pe lume
a unui bebeluș
poate fi foarte
costisitoare, așadar
este important să vă
cunoașteți situația
financiară.**

**Dacă sunteți încadrat în muncă,
în calitate de proaspăt părinte
sau viitor părinte, ați putea avea
dreptul la:**

- Concediu și indemnizație de paternitate
- Concediu comun de creștere a copilului
- Concediu și indemnizație de adopție
- Zile libere neplătite pentru îngrijirea copilului
- Zile libere neplătite pentru a participa la consultațiile prenatale

**Pentru a solicita și a beneficia de
prestații de paternitate, trebuie
să vă aflați în una dintre situațiile
următoare:**

- Tată al unui copil nenăscut
- Soțul/partenerul mamei – inclusiv partenerii de același sex
- Adopția unui copil
- Viitor părinte (dacă veți avea un copil prin intermediul unui contract de surrogat)



Concediul paternal

- Aveți dreptul la un concediu de până la două săptămâni după nașterea copilului
- Nu trebuie să vă luați concediul imediat, dar concediul trebuie să se încheie în termen de opt săptămâni de la nașterea copilului
- Nu aveți dreptul la o perioadă de concediu de paternitate mai lungă dacă aveți mai mult de un bebeluș (de exemplu, gemeni sau tripleți)
- Nu puteți ști întotdeauna cu exactitate când se va naște copilul dumneavoastră, dar, prin lege, angajatorul dumneavoastră are dreptul la 15 săptămâni de preaviz în ceea ce privește data estimată de începere a concediului de paternitate (aceasta va fi, de obicei, data estimată a nașterii, specificată de moașă, cu excepția cazului în care copilul dumneavoastră se naște prematur)
- Chiar dacă bebelușul se naște prematur, aveți dreptul la concediu de paternitate. Trebuie doar să vă informați angajatorul cât mai curând posibil, în special dacă decideți să vă luați concediul de paternitate imediat



Drepturile dumneavoastră în calitate de angajat rămân neschimbate pe durata concediului de paternitate.

Aceste drepturi includ:

- **Dreptul de a reveni la serviciu**
- **Acumularea indemnizației de concediu**
- **Creșteri salariale**

Indemnizația de paternitate

Indemnizația de paternitate reprezintă suma de bani pe care o veți primi în timpul concediului de paternitate, aceasta fiind plătită la fel cum primiți salariul obișnuit. Nu toată lumea are dreptul la indemnizație de paternitate.

Pentru a beneficia de indemnizația de paternitate trebuie:

- Să fiți angajat la angajatorul dumneavoastră de cel puțin 26 de săptămâni fără întrerupere
- Să fiți angajat la angajatorul dumneavoastră până la data nașterii
- Să câștigați cel puțin 120 £/pe săptămână (brut)
- Să dați preavizul corect (cu excepția cazului în care copilul dumneavoastră se naște prematur)

Valoarea săptămânală legală (prevăzută de lege) a indemnizației de paternitate este de **151,20 £** sau 90% din venitul mediu săptămânal, care dintre sume este mai mică.

Unii angajatori aleg să le plătească angajaților salariul obișnuit, dar acest lucru nu este obligatoriu prin lege. Veți plăti în continuare contribuții la asigurările naționale, impozite și alte deduceri care se aplică de obicei la salariul dumneavoastră.

Concediu pentru consultații prenatale

Conform legii, dumneavoastră (și mama copilului) vă puteți lua până la 6,5 ore de concediu fără plată pentru a merge la consultațiile prenatale. Puteți face acest lucru de până la două ori în timpul sarcinii.



Două consultații – până la 6,5 ore fiecare!

Trebuie să aveți un loc de muncă permanent sau să lucrați prin intermediul unei agenții de cel puțin 12 săptămâni pentru a avea dreptul la concediu pentru consultații prenatale.

Este important să participați la consultațiile prenatale, deoarece informațiile adresate mamei sunt la fel de importante și pentru dumneavoastră.

Concediul comun și indemnizația comună de creștere a copilului

Concediul comun de creștere a copilului permite ambilor părinți să își ia concediu pentru a avea grijă de copil în primul an de viață, atât timp cât responsabilitatea parentală este comună (ambele nume sunt înscrise pe certificatul de naștere). Vestea bună este că ambii părinți pot beneficia de concediu comun de creștere a copilului în același timp!

Dacă aveți dreptul la indemnizație de paternitate, veți beneficia și de concediu comun și indemnizație comună de creștere a copilului, atât timp cât și mama copilului îndeplinește aceleași criterii.

Ambii părinți pot beneficia de până la 50 de săptămâni cumulate de concediu comun de creștere a copilului – nu puteți beneficia fiecare de câte 50 de săptămâni de concediu.

Angajatorii vă solicită să anunțați intenția de a beneficia de concediu comun de creștere a copilului cu cel puțin 8 săptămâni înainte.

- Până la 37 de săptămâni de concediu comun de creștere a copilului sunt eligibile pentru indemnizația comună de creștere a copilului
- Concediul comun de creștere a copilului poate fi luat într-o singură tranșă sau până la trei tranșe (cu o durată de cel puțin o săptămână) separate de perioade de muncă
- Indemnizația comună de creștere a copilului se ridică la suma de 151,20 £ pe săptămână sau 90% din venitul mediu săptămânal, care dintre aceste sume este mai mică

** Perioada de concediu de paternitate de două săptămâni nu este inclusă în dreptul la concediu comun de creștere a copilului.*



Pentru a verifica dacă sunteți eligibil, accesați:
www.gov.uk/pay-leave-for-parents

Concediul fără plată

Concediul de urgență pentru îngrijitor

Atunci când aveți copii, pot interveni situații de urgență. Copilul poate fi bolnav, iar dumneavoastră ați putea fi nevoit să lipsiți de la serviciu, fără preaviz. În aceste situații, angajatorii ar trebui să vă acorde zile libere neplătite și ar putea să vă solicite să prezentați o dovadă a urgenței.

Vă recomandăm să vă informați cu privire la politica angajatorului dumneavoastră privind concediul pentru îngrijitori înainte să fie nevoie să recurgeți la această soluție.

Concediul parental fără plată

De asemenea, este posibil să considerați că aveți nevoie de timp liber pentru a vă acomoda copilul la noile condiții de la creșă/grădiniță sau că aveți nevoie să petreceți timp de calitate cu copilul.

Dacă ați fost angajat timp de un an sau mai mult, aveți posibilitatea:

- să vă luați până la patru săptămâni de concediu parental fără plată pe an
- să vă luați până la 18 săptămâni de concediu pentru fiecare copil până la împlinirea vârstei de 18 ani de către acesta

Trebuie să discutați concediul parental cu angajatorul dacă aveți nevoie să îl utilizați; va trebui să oferiți un preaviz suficient în prealabil, acesta putând fi discutat cu angajatorul dumneavoastră.

■ Ideal ar fi să luați acest concediu pe săptămâni întregi și nu fracționat pe zile.

Pentru informații suplimentare, accesați: www.gov.uk/parental-leave/entitlement



Ce prestații financiare sunt disponibile pentru familiile cu copii mici?

Alocația pentru copii

Alocația pentru copii contribuie la acoperirea costurilor de creștere a unui copil. Unul dintre părinți poate solicita alocația pentru copii după nașterea copilului. Aceasta se plătește o dată la fiecare patru săptămâni și nu există o limită a numărului de copii pentru care o puteți solicita. Suma primită pentru fiecare copil se reduce după primul copil.

- Puteți primi alocația pentru copii săptămânal dacă sunteți părinte singur sau dacă beneficiați de anumite prestații. Puteți contacta Biroul de alocații pentru copii în vederea stabilirii acest aspect.
- Când înregistrați copilul, vi se va înmâna un formular de solicitare a alocației pentru copii sau puteți accesa www.gov.uk/child-benefit.
- Alocația pentru copii va fi plătită până când copilul împlinește vârsta de 16 ani. Plățile pot continua până la împlinirea vârstei de 20 de ani, în cazul în care aceștia continuă să urmeze un program de educație și formare profesională aprobat.

Creditul universal

Creditul universal este un ajutor social care a înlocuit creditul fiscal pentru copii și ajutorul pentru locuință. Plata este destinată să contribuie la acoperirea costurilor de trai.

- Ați putea solicita acest ajutor dacă sunteți o familie cu venituri mici, nu aveți un loc de muncă sau nu puteți lucra.
- Dacă doriți să aflați mai multe despre creditul universal, inclusiv criteriile de eligibilitate și modalitatea de solicitare, vă rugăm să accesați www.gov.uk/universal-credit.

Serviciile de îngrijire a copiilor scutite de taxe

Serviciile de îngrijire a copiilor scutite de taxe fac parte dintr-un program guvernamental care vă ajută să acoperiți costurile de îngrijire a copiilor dacă sunteți încadrat în muncă (inclusiv activități independente) și câștigați cel puțin 120 £ pe săptămână și mai puțin de 100.000 £ pe an. Dacă locuiți cu un partener, și acesta trebuie să îndeplinească aceste criterii.

- Pentru a beneficia de serviciile de îngrijire a copiilor scutite de taxe, trebuie să deschideți un cont pentru îngrijirea copiilor pe site-ul guvernului. Veți utiliza acest cont pentru a plăti prestatorul aprobat de servicii de îngrijire a copilului.
- Guvernul va plăti 20% din costul serviciilor de îngrijire a copiilor în limita a 2.000 £ pe an (sau 4.000 £ pe an pentru copiii cu dizabilități) pentru fiecare copil. De exemplu, pentru fiecare 8 £ depuse în cont, guvernul depune 2 £.
- Disponibil pentru copiii sub 12 ani (cu excepția copiilor cu dizabilități).
- Aveți posibilitatea de a retrage fondurile neutilizate; în acest caz, guvernul va retrage, de asemenea, finanțarea de 20% acordată.

Educația și îngrijirea gratuită a copiilor (2-4 ani)

Educația și îngrijirea gratuită a copiilor de 2 ani

Programul de învățare timpurie (Early Learning Programme, ELP) este o inițiativă guvernamentală care oferă 15 ore pe săptămână de îngrijire gratuită a copiilor de 2 ani, cu condiția îndeplinirii anumitor criterii.

Pentru a vedea dacă sunteți eligibil, vă rugăm să accesați AskLion.co.uk, copii și familii > îngrijirea copiilor > Îngrijire gratuită pentru copii de 2 ani.

Educație timpurie gratuită pentru copiii de 3 și 4 ani

Toți copiii au dreptul la 15 ore pe săptămână de îngrijire gratuită începând cu semestrul școlar ulterior împlinirii vârstei de 3 ani și până la începerea școlii. Pentru informații suplimentare, accesați www.gov.uk și introduceți „15 ore de îngrijire gratuită a copiilor de 3 și 4 ani” în bara de căutare.

Un început sănătos



Sunteți însărcinată sau aveți copii cu vârsta până în 4 ani?

Puteți primi sprijin pentru a cumpăra:

- Lapte de vacă fără adaosuri
- Fruite și legume proaspete, congelate sau la conservă
- Leguminoase proaspete, uscate și la conservă
- Lapte praf pentru sugari

De asemenea, puteți beneficia de vitamine Healthy Start gratuite.

www.healthystart.nhs.uk

Pregătirea pentru travaliu



De ce anume are nevoie bebelușul meu?

Bebelușii au nevoie de mai puține lucruri decât ați fi tentat să credeți.



Enumerăm cele mai importante lucruri pe care să le aveți pregătite pentru bebeluș:

- Un loc sigur pentru somn, cu lenjerie de pat sigură (consultați pagina 64)
- Un cărucior sau un marsupiu pentru a ieși afară cu bebelușul
- Haine. Bebelușii cresc repede și hăinuțele le rămân imediat mici, așadar nu au nevoie de prea multe!
- Scutece și vată
- Dacă alegeți să vă hrăniți copilul cu biberonul, veți avea nevoie de biberoane și de o modalitate de sterilizare a acestor biberoane.
- Un scaun auto dacă intenționați să vă deplasați cu copilul în mașină (chiar și în taxi)

Moașa dumneavoastră* va discuta cu dumneavoastră și/sau cu mama bebelușului și vă va comunica ce trebuie să aveți în bagajul pentru spital. Faceți acest bagaj din timp, pentru a-l avea pregătit în momentul în care se declanșează travaliul.



Bebelușii nu au nevoie de:

■ Produse de îngrijire a pielii, șervețele sau săpun

Se recomandă ca nou-născuții să fie îmbăiați în apă caldă, fără a se utiliza și alte produse. Vă recomandăm să folosiți vată înmuiată în apă caldă pentru curățarea pielii la schimbarea scutecelor.

Pielea bebelușului este foarte sensibilă. Substanțele chimice și parfumul din produsele de toaletă pot provoca erupții cutanate și disconfort.

■ Produse care susțin că îi ajută pe bebeluși să doarmă mai bine, cum ar fi suporturile pentru somn

Acestea sunt periculoase pentru bebeluș. Vă rugăm să discutați cu moașa sau cu asistentul comunitar* în cazul în care aveți îndoieli cu privire la siguranța unui produs.

■ Încălțăminte

Până învață să meargă, copiii nu au nevoie de încălțăminte.

* La pagina 71 regăsiți o prezentare a tuturor specialiștilor menționați

Pregătirea mentală pentru naștere

Mama bebelușului va beneficia de asistență în perioada premergătoare nașterii, cum ar fi consultațiile prenatale.

Vă recomandăm să faceți un efort să fiți prezent la aceste discuții, deoarece vă vor ajuta și pe dumneavoastră să fiți pregătit.

- Adresați cadrelor medicale toate întrebările pe care le aveți în legătură cu travaliul. Ar fi ideal să știți clar la ce să vă așteptați.
- Nașterea este un eveniment emoționant care oferă vieții o nouă dimensiune. Este firesc să vă faceți multe griji în lunile premergătoare nașterii.

Uneori lucrurile nu se desfășoară exact așa cum vă așteptați. Sunteți însă pe mâini bune, deoarece moașele și medicii sunt profesioniști specializați.

- Înțelegerea etapelor travaliului vă poate ajuta să vă pregătiți pentru ziua cea mare.

Accesați www.nhs.uk și introduceți „*Stages of birth and labour*” în bara de căutare.

- Dacă bebelușul dumneavoastră se va naște prin cezariană, înțelegerea etapelor și a recuperării vă va ajuta să vă pregătiți.

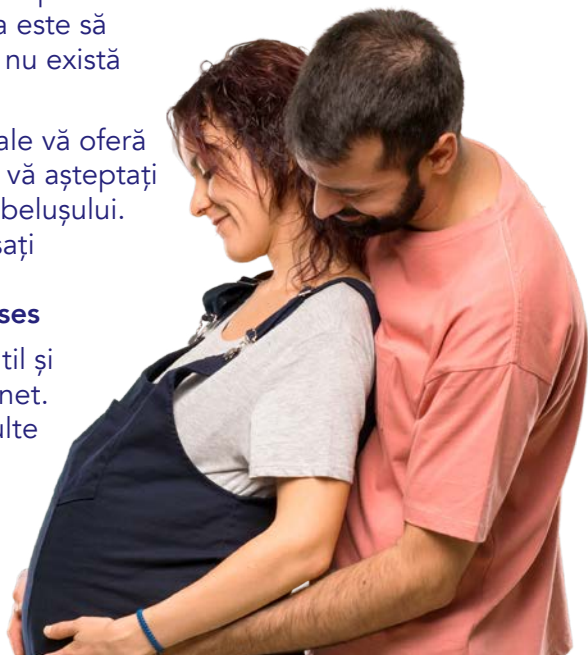
Accesați www.nhs.uk și introduceți „*Caesarean section*” la căutare.



Pregătirea pentru hrănirea bebelușului

- Este normal să nu fiți siguri de modul în care vă veți hrăni bebelușul. Ideal ar fi să fiți deschiși la mai multe variante.
- Cel mai bun mod de a vă pregăti este să discutați despre hrănirea bebelușului cu echipa de moașe sau cu asistentul comunitar. Aceștia vă vor putea răspunde la întrebările pe care le aveți (sau vă vor îndruma către alte persoane).
- Asistenții pentru nutriție* lucrează în cadrul Serviciului de sănătate publică a copiilor cu vârste cuprinse între 0 și 19 ani. Misiunea acestora este să sprijine alăptarea. Rețineți, nu există întrebări irelevante.
- Sesiunile grupurilor prenatale vă oferă informații și veți ști la ce să vă așteptați după venirea pe lume a bebelușului. Pentru cursuri locale, accesați www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes
- De asemenea, ar putea fi util și să vă documentați pe internet. Pe internet găsiți foarte multe informații corecte, dar trebuie să fiți atenți și la informațiile false sau înșelătoare.

* La pagina 71 regăsiți o prezentare a tuturor specialiștilor menționați



Pregătiți-vă pentru schimbarea scutecelelor; accesați www.nhs.uk și introduceți „**how to change your baby's nappy**” în bara de căutare.

Lucruri la care să vă așteptați imediat după nașterea copilului

Înainte de externare, bebelușul și mama acestuia vor fi supuși unor controale medicale. Scopul controalelor este să verifice starea lor de sănătate pentru ca aceștia să poată pleca acasă în siguranță.

Dacă nașteți la domiciliu, moașa vă va explica modul de efectuare a unora dintre aceste controale în ambulatoriu.



Rețineți!

Atât dumneavoastră, cât și mama trebuie să îi oferiți bebelușului cât mai mult contact piele pe piele!

■ Prima examinare a bebelușului

Imediat după naștere, moașa va verifica dacă bebelușul este sănătos și are o stare fizică bună. Dacă bebelușul are nevoie de asistență, moașa va cere ajutorul altor persoane.

■ Examinarea fizică a nou-născuților și sugarilor (NIPE)

Bebeluşul va fi examinat de o moaşă sau de un medic în termen de 72 de ore de la naștere pentru a depista eventuale afecțiuni ale ochilor, inimii, șoldurilor și testiculelor, în cazul băieților.

■ Injecția cu vitamina K

Aceasta va fi administrată numai cu consimțământul părinților. Injecția îl protejează pe bebeluș împotriva unei afecțiuni hemoragice rare, dar fatale. În general, acest aspect se discută înaintea nașterii copilului.

■ Este normal ca mama bebelușului să sufere mici rupturi și zgârieturi în timpul nașterii.

Uneori, aceste rupturi trebuie să fie suturate. Personalul medical va oferi analgezice mamei bebelușului în timpul executării suturii. De obicei, în timpul suturării, mama poate avea contact piele pe piele cu nou-născutul.

■ Majoritatea bebelușilor vor fi supuși unui test de screening auditiv

Dacă nu poate efectua acest test înaintea externării, spitalul va stabili o programare pentru ca bebelușul să facă acest test în ambulatoriu. Testul este nedureros și verifică dacă auzul bebelușului este normal; de obicei, bebelușii dorm în timpul acestui test.

■ Dacă bebelușul se va naște prin cezariană, personalul medical vă va explica întregul proces, atât dumneavoastră, cât și mamei bebelușului.

Mama bebelușului va primi sfaturi clare cu privire la modul în care trebuie să se îngrijească în urma cezarianei. Vă recomandăm să fiți prezent la aceste discuții pentru a-i putea oferi sprijin.

Îngrijirea specială a bebelușilor bolnavi sau prematuri

Uneori, bebelușii trebuie să fie îngrijiți într-o secție specializată pentru nou-născuți (numită unitate de neonatologie).

Există multe motive pentru care un bebeluș poate avea nevoie de îngrijire în unitatea de neonatologie:

- Bebelușii născuți prematur
- Bebelușii cu greutate foarte mică
- Bebelușii născuți cu o infecție
- Bebelușii născuți în urma unei nașteri dificile
- Bebelușii născuți cu probleme medicale

Noii părinți pot fi foarte îngrijorați când li se comunică faptul că bebelușul necesită îngrijire în unitatea de neonatologie.

Cadrele medicale vă vor fi alături dumneavoastră și mamei bebelușului în cursul perioadei petrecute în unitatea de neonatologie. Acestea vă vor explica cum puteți interacționa în siguranță cu bebelușul.

De asemenea, asistentul comunitar vă va sprijini pe dumneavoastră și pe mama copilului în această perioadă.



Pentru ajutor și asistență online în cazul în care bebelușul se naște prematur și/sau cu probleme de sănătate, accesați www.emnodn.nhs.uk

Sprijinirea mamei după naștere

Este posibil ca mama să resimtă disconfort după nașterea bebelușului. Sprijinul dumneavoastră o va ajuta să treacă mai ușor prin aceste momente.

- Mama bebelușului va primi sfaturi privind modul în care se poate îngriji din punct de vedere fizic după naștere.

Vă puteți documenta cu privire la transformările fizice prin care ar putea trece mama copilului pentru a-i putea oferi sprijin accesând www.nhs.uk și introducând „*Your body after the birth*” în bara de căutare.

- Nu există un timp prestabilit de așteptare înainte de a întreține relații sexuale după nașterea copilului. Comunicarea pe această temă vă va ajuta pe dumneavoastră și pe mama copilului să vă simțiți confortabil.
- Mama copilului dumneavoastră poate rămâne însărcinată în orice moment după naștere, chiar dacă alăptează și nu a avut menstruație, și este important să folosiți metode contraceptive dacă doriți să evitați o nouă sarcină într-un viitor apropiat. Medicul de familie va discuta cu mama copilului despre contracepție în cadrul consultației care are loc la 6 săptămâni după naștere (consultați pagina 24).
- Săptămânile ulterioare nașterii pot fi obositoare și pline de emoții atât pentru dumneavoastră, cât și pentru mama copilului. Citiți secțiunea „Cum să vă îngrijiți” (pagina 34) pentru informații suplimentare.

Accesați www.nhs.uk și introduceți „*When can I use contraception after having a baby?*” în bara de căutare.

Nu uitați de acte!

După nașterea bebelușului aveți câteva sarcini de îndeplinit.

1 Înregistrarea nașterii

Trebuie să înregistrați nașterea copilului la biroul local de evidență a populației în termen de 42 de zile de la naștere. Trebuie să mergeți personal pentru efectuarea înregistrării.

Deoarece sunteți părintele care nu a născut, va trebui fie să fiți căsătorit cu mama copilului, fie să fiți menționat în certificatul de naștere pentru a deține drepturi parentale față de copil.

Pentru programarea înregistrării sau pentru obținerea de informații suplimentare, accesați www.nottinghamcity.gov.uk și introduceți „*register a birth*” în bara de căutare.

2 Înscrierea la medicul de familie

După ce ați înregistrat nașterea copilului, veți primi un certificat de naștere.

Ulterior, trebuie să vă prezentați la cabinetul medicului de familie pentru a înscrie copilul.

Se recomandă ca mama și copilul să fie înregistrați la același cabinet.

3 Solicitarea alocației pentru copii

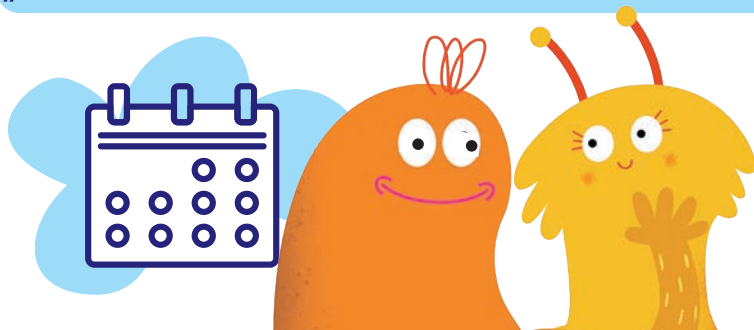
După înregistrarea copilului, vă recomandăm să solicitați alocația pentru copii.

Veți primi informații privind această solicitare în momentul înregistrării nașterii copilului. Consultați capitolul „Drepturile și prestațiile de care beneficiază angajații” (pagina 5) din cuprinsul acestui ghid.

4 Alegerea creșei/grădiniței copilului

Este important să vă interesați din timp de furnizorii de servicii de îngrijire a copiilor, deoarece locurile se pot ocupa rapid. Se recomandă să alegeți un furnizor acreditat de servicii de îngrijire a copilului, deoarece furnizorii acreditați sunt supuși unor reglementări privind siguranța.

Pentru a consulta furnizorii de servicii de îngrijire a copilului din zona dumneavoastră, accesați www.asklion.co.uk și introduceți „*childcare*” în bara de căutare.



Programări la care să vă așteptați după nașterea copilului dumneavoastră

- Aceste programări vor fi stabilite telefonic sau prin poștă
- Cadrele medicale vor stabili mai multe programări cu dumneavoastră, dacă acest lucru este necesar
- Reprezentați o parte importantă a acestor programări
- Pentru o prezentare a specialiștilor menționați, vă rugăm să consultați pagina 71

1. Programări postnatale cu moașa

Echipele de moașe din comunitatea dumneavoastră vă va contacta pentru a programa vizite la domiciliu. Aceste vizite vă oferă sfaturi privind hrănirea și siguranța bebelușului și monitorizează greutatea acestuia.

Dacă bebelușul se dezvoltă normal și nu există motive de îngrijorare, echipa de moașe va renunța la vizite după ce ați consultat asistentul comunitar, de obicei la aproximativ 10-14 zile după naștere. Unii bebeluși pot rămâne sub supravegherea moașei până la vârsta de 28 de zile.

2. Vizita echipei de moașe în a 5-a zi după naștere

Un membru al echipei de moașe vă va vizita la domiciliu în ziua în care bebelușul împlinește 5 zile.

În cadrul acestei vizite, bebelușul poate fi cântărit și, cu acordul părinților, i se va preleva o mostră de sânge din picior. Această mostră este necesară analizelor de sânge pentru a depista dacă bebelușul prezintă anumite afecțiuni ereditare.

Pentru mai multe informații privind acest test, accesați www.nhs.uk și introduceți „**newborn blood spot test**” în bara de căutare.

3. Vizita asistentului comunitar

Între ziua 10 și 14 de la naștere veți fi vizitați la domiciliu de un asistent comunitar.

În cadrul acestei consultații veți primi o serie de informații importante și utile privind siguranța și sănătatea bebelușului. De asemenea, veți primi informații privind serviciile disponibile în orașul Nottingham.

4. Controlul efectuat de medicul de familie la 6-8 săptămâni de la naștere

Mama și copilul vor beneficia fiecare de o programare la medicul de familie la 6-8 săptămâni de la naștere. Uneori, aceste consultații coincid.

Medicul de familie:

- Va verifica starea de sănătate a bebelușului
- Va discuta starea mamei după naștere, și anume cum se vindecă și cum se simte din punct de vedere emoțional.
- Vă va informa cu privire la imunizările copilului
- Va discuta despre contracepție cu mama copilului, dacă este nevoie

5. Vizita asistentului comunitar la 6-8 săptămâni după naștere

Într-un interval de 6 până la 8 săptămâni de la naștere, asistentul comunitar vă va vizita la domiciliu pentru:

- A verifica dezvoltarea bebelușului
- A vă informa cu privire la dezvoltarea bebelușului
- A vă oferi sprijin, atât dumneavoastră, cât și mamei

6. Imunizările de la 8, 12 și 16 săptămâni

Vaccinurile vă vor proteja copilul și alte persoane de o serie de boli grave. Este important ca dumneavoastră și mama copilului să beneficiați de toate imunizările disponibile, cum ar fi vaccinul anti-COVID-19, care va contribui la protejerea copilului și a altor persoane.

Asistentul comunitar și medicul de familie ar trebui să vă vorbească despre vaccinări și să vă răspundă la toate întrebările.

Primul vaccin ar trebui administrat după ce bebelușul împlinește 8 săptămâni. Vaccinul poate fi programat sunând la cabinetul medicului dumneavoastră de familie.

Accesați www.nhs.uk și introduceți „**NHS vaccinations and when to have them**” în bara de căutare.



Crearea unei legături emoționale cu bebelușul

Bebelușii se nasc gata de interacțiune. Ei depind de dumneavoastră pentru a le îndeplini nevoile fizice și emoționale.

Când se naște copilul, corpul dumneavoastră va suferi transformări fizice în ceea ce privește nivelul de hormoni. Aceste transformări vă vor face mai tolerant, mai iubitor, mai grijuliu și mai capabil să faceți față provocărilor pe care le implică statutul de tată.



Mișcările și plânsetele bebelușului sunt modul său de a vă transmite că are nevoie de ceva. Poate fi vorba de un scutech murdar sau poate îi este foame, este obosit ori are nevoie de dragostea și atenția dumneavoastră.

O să va ia ceva timp să înțelegeți semnificația limbajului corporal, a sunetelor și a plânsetelor bebelușului – acestea se numesc indicii. **Pe măsură ce ajungeți să îl cunoașteți, vă veți da seama de ce anume are nevoie.**

Cel mai probabil, bebelușul va începe să zâmbească în jurul vârstei de șase săptămâni.

Răspunzând la indiciile bebelușului cu dragoste, atenție și sprijin, veți contribui la procesul de învățare al copilului. Aceste răspunsuri pozitive din partea dumneavoastră contribuie la dezvoltarea creierului bebelușului și la starea lui de bine din punct de vedere emoțional. Atenția dumneavoastră îi va da copilului încredere să exploreze lumea din jurul său.

Aceste experiențe pozitive din prima parte a vieții joacă un rol important în modul de construire a relațiilor mai târziu în viață.



Crearea legăturii emoționale începe în timpul sarcinii

Toate programările și cursurile prenatale se adresează atât mamei, cât și tatălui. Acestea vă oferă oportunitatea de a adresa întrebări și de a afla la ce să vă așteptați. Este important ca atât mama, cât și tatăl să cunoască aceste lucruri.

Cu cât sunteți mai pregătit, cu atât mai bine, deoarece:

- Veți fi pregătit pentru naștere și sprijinul pe care îl veți oferi mamei în timpul travaliului
- Veți oferi siguranță bebelușului
- Veți dobândi încredere să aveți grijă de bebeluș
- Veți cunoaște serviciile disponibile când aveți nevoie de ajutor
- Veți avea succes în ceea ce privește hrănirea, în special alăptarea
- Veți avea o relație mai solidă cu mama bebelușului
- Veți ști cum să îmbunătățiți starea psihică a mamei și a dvs.
- Veți reveni mai ușor la muncă după concediul paternal

Puteți începe crearea unei legături emoționale cu bebelușul încă din timpul sarcinii

Vorbiți cu burtica și simțiți mișcările copilului! Astfel, veți crea o conexiune cu copilul. La 26 de săptămâni, copilul va începe să răspundă la vocile familiare și le va recunoaște după ce se naște.

Activități

Cât este încă în burtică, puteți să încercați să îi cântați un cântecel. După ce se naște, acest cântec îl poate alina și liniști pe bebeluș.



Crearea unei legături emoționale după naștere

Contactul piele pe piele este una dintre cele mai simple și mai puternice modalități de a crea o legătură emoțională cu bebelușul.



Încă de la naștere, contactul piele pe piele:

- Eliberează hormoni, precum oxitocina (hormonul iubirii)
- Contribuie la crearea unei legături emoționale și consolidarea afecțiunii
- Reduce stresul resimțit atât de dumneavoastră, cât și de bebeluș
- Reglează temperatura corpului bebelușului

Puteți practica metoda contactului piele pe piele oricât de des doriți

Cu cât încercați mai des această metodă, cu atât veți recunoaște mai bine indiciile și vă veți consolida relația cu bebelușul. Este important să rămâneți treaz în timpul contactului piele pe piele pentru a vă asigura că bebelușul este în siguranță. Această practică este foarte relaxantă. Dacă simțiți că vă ia somnul, așezați copilul într-un mediu de dormit mai sigur (consultați pagina 64 pentru sfaturi privind dormitul în siguranță).




Activități

Priviți bebelușul și încercați să folosiți diferite expresii, zâmbete și zgomote. Așteptați reacția lui – poate fi un zâmbet sau o mișcare bruscă.

Nou-născuții nu mențin contactul vizual decât pe perioade scurte, dar, pe măsură ce cresc și se dezvoltă, își vor perfecționa această abilitate. Chiar dacă vi se pare că nu vedeți o reacție din partea bebelușului, continuați să comunicați cu el, deoarece astfel învață să răspundă.

Uneori, poate vi se pare ciudat să vorbiți cu un bebeluș văzând că nu reacționează și ați putea avea senzația că nu știți ce să îi spuneți. Cititul de povești, indiferent de vârstă și de poveste (poate fi o carte pe care o citiți chiar dumneavoastră), reprezintă o modalitate excelentă de sprijinire a dezvoltării copilului și, de asemenea, îi poate crea un interes pentru cărți încă de mic!



Masarea bebelușului este o metodă ideală de a petrece timp de calitate, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru bebeluș.

Masajul vă va ajuta pe amândoi să vă relaxați și să înțelegeți mai bine indiciile bebelușului.

Importanța jocului

În primele 18 luni de viață ale bebelușului, creierul face peste un milion de conexiuni pe secundă.

Joaca este excelentă pentru învățare, dezvoltarea creierului și crearea unei relații strânse.

Aceste aventuri trăite împreună sunt extraordinare pentru dezvoltarea încrederii și rezistenței copilului. Joaca îl va ajuta să facă față provocărilor viitoare, cum ar fi începerea școlii, și să fie mai predispus să își revină în urma provocărilor cu care se va confrunta în viață.



Prin intermediul jocului, copiii învață în permanență, rezolvând probleme, creând, experimentând, gândind, dezvoltându-și imaginația și comunicând.

Ajutându-vă copilul să învețe prin joacă, îi veți dezvolta încrederea în sine pentru a continua să exploreze și să învețe despre lumea din jurul său.

Implicarea și încurajarea jocului imaginativ poate îmbunătăți procesul de învățare al copilului:

- Explorați împreună jucăriile și urmați-i exemplul
- Recunoașteți ceea ce îl interesează pe copil, încurajându-l în același timp să încerce și lucruri noi
- Cântați cântecele și citiți povești
- Jucați jocuri precum „De-a v-ați ascunselea”, „În jurul grădinii” (joc cu degetele) și „Pe locuri, fiți gata, start!”.

Rețineți că timpul pe care îl investiți în copilul dumneavoastră este mai important decât activitatea în sine și îl ajută să realizeze mai multe în viață. Nu aveți nevoie de jucării sofisticate și nu este necesar să cheltuiți bani pentru a ieși din casă! Veți fi surprins cât de mult vă puteți distra cu o cutie de carton!



RELATAREA UNEI ÎNTÂMPĂRI

Creierile tinere se construiesc precum casele. Relatarea unor întâmplări este foarte importantă deoarece ajută creierile tinere să se dezvolte și să învețe.

Aceste mici momente îl ajută pe copil să crească mare.

Cine vă poate ajuta?

Este normal să aveți emoții în ceea ce privește conectarea cu bebelușul, în special dacă sunteți la primul copil; nu trebuie să vă fie rușine de acest lucru.

Dacă aveți nevoie de sprijin, următoarele servicii v-ar putea fi de ajutor:

- Serviciul de moașe
- Serviciul de sănătate publică a copiilor de 0 - 19 ani (fostul Serviciu de asistenți comunitari)
- Asistentul medical de familie (dacă sunteți înscrisi)
- Mentorul familial (dacă sunteți înscrisi)

Cum să vă îngrijiți



Mulți tați consideră că sentimentele lor nu sunt la fel de importante ca ale altor persoane – nu este adevărat!

Depresia postnatală nu afectează numai femeile, ci și bărbații. Prin urmare, este important să nu ignorați ceea ce simțiți.

Este dificil să știți la ce să vă așteptați după ce se naște bebelușul.

Haideți să aflăm mai multe despre gestionarea acestor sentimente.



Sarcina și nașterea

Mama bebelușului va beneficia de asistență în perioada premergătoare nașterii, cum ar fi consultațiile prenatale cu moașele pentru a discuta planul de naștere. Moașa vă va explica planul de naștere pentru a vă ajuta să înțelegeți la ce să vă așteptați. Încercați să fiți cât mai prezent la consultațiile prenatale.

Uneori, lucrurile nu merg așa cum ne-am planificat.

După naștere, atât mamele, cât și tații se pot confrunta cu sindromul de stres posttraumatic postnatal.

Dacă simțiți că aveți oricare dintre următoarele simptome, vă rugăm să vorbiți cu echipa de moașe, asistentul comunitar sau medicul de familie:

- Amintiri despre naștere care vă provoacă suferință emoțională
- Coșmaruri care au sau nu legătură cu nașterea
- Sentimentul că dumneavoastră, o persoană dragă și/sau bebelușul nu sunteți în siguranță
- Sentimente de vinovăție. Îndoieli în legătură cu acțiunile dumneavoastră și ale altor persoane în timpul nașterii
- Tendința de a vă menține mereu ocupat pentru a evita sentimentele și amintirile
- Moral scăzut, depresie și anxietate

Mind este o organizație caritabilă pentru sănătate mintală, al cărei site oferă o mare varietate de informații utile.



Primele zile după naștere și sprijinul acordat mamei

Multe femei au moralul scăzut (plâns, anxietate și tristețe) în primele săptămâni după naștere. Aceste stări se datorează hormonilor și oboselii – simptomele dispar, de regulă, după câteva zile.

Puteți ajuta:

- Susțineți-o (faptul că îi sunteți alături o va ajuta să se simtă mai bine)
- Încurajați-o să aibă contact piele pe piele cu bebelușul
- Încurajați-o să tragă un pui de somn (pentru a recupera somnul pierdut)
- Asigurați-vă că mănâncă bine și bea apă (pentru a avea energie).
- Interesați-vă de starea ei (prin SMS sau telefon, dacă nu puteți fi alături de ea)

Grijile legate de sănătatea bebelușului sunt normale. Este important să primiți ajutor dacă sunteți îngrijorat.

Obținerea de răspunsuri vă ajută să reduceți nivelul de neliniște și impactului pe care grijile îl pot avea asupra sănătății dumneavoastră mintale.



În primele zile după ce ați devenit tată, este posibil să vă petreceți cea mai mare parte a timpului împreună cu bebelușul și ajutându-o pe mamă.

Este un lucru perfect normal! Dar nu uitați să vă faceți timp și pentru dumneavoastră și activitățile care vă fac plăcere, cum ar fi sportul și întâlnirile cu prietenii.

Protejarea copilului de fumul de țigară

Fumatul pasiv este deosebit de dăunător pentru copii, deoarece aceștia au căile respiratorii, plămânii și sistemul imunitar mai puțin dezvoltate.

Copiii care locuiesc într-o casă în care cel puțin 1 persoană fumează sunt mai predispuși la următoarele afecțiuni:

- Astm
- Infecții pulmonare, precum pneumonia și bronșita
- Meningită
- Infecții ale urechii
- Tuse și viroze

Discutați cu echipa de moașe, cu asistentul comunitar sau medicul de familie despre modul în care fumatul poate afecta bebelușul și pentru a primi sprijin în vederea renunțării la fumat.



Dacă sunteți fumător și doriți să renunțați la fumat, descărcați aplicația gratuită NHS Smokefree, care vă permite să vă urmăriți progresul, să vedeți câți bani economisiți și să beneficiați de sprijin zilnic.

Aveți de patru ori mai multe șanse să renunțați la fumat dacă beneficiați de sprijin.

Înțelegerea și reacția la schimbările de dispoziție

Mulți tați se simt demoralizați la câteva luni după nașterea copilului.

Sănătatea mintală poate fi un subiect delicat. Nimeni nu vă va judeca dacă decideți să vorbiți despre emoțiile pe care le simțiți – este cel mai bun mod de a obține sprijin.

Serviciul medical prin SMS este o metodă confidențială de a obține ajutor prin simpla trimitere a unui mesaj text.



Lucruri pe care să le încercați dacă vă simțiți deprimat:

- Restabiliți structura zilei, dacă simțiți că aceasta este afectată
- Faceți o plimbare
- Petreceți timp cu familia și prietenii
- Faceți sport (afară sau acasă)
- Petreceți timp cu bebelușul, încercați contactul relaxant piele pe piele
- Mâncați bine
- Respectați programul de somn
- Practicați tehnici de meditație și relaxare

Adaptarea la somnul bebelușului poate fi dificilă; este posibil să vă simțiți obosit până reușiți să vă adaptați.

Recomandările privind gestionarea somnului bebelușului vor depinde de factori precum hrănirea. Vă puteți adresa asistentului comunitar pentru sfaturi privind somnul copilului.

Dacă aveți dificultăți în a face față programului de somn al bebelușului, este momentul să cereți ajutor.



Mă îngrijorează dezvoltarea copilului meu.

Sunt aici să vă ajut. Indiferent de ce vă îngrijorează, puteți discuta cu mine.

Suntem un serviciu de mesagerie SMS confidențial pentru părinți și îngrijitori, cu care puteți vorbi despre:

- Hrănirea și nutriția
- Somnul
- Folosirea toaletei
- Sfaturi și sprijin privind creșterea și educarea copiilor
- Dezvoltarea copilului
- Sănătatea familiei

Trimiteți un mesaj text (SMS) unui asistent medical la numărul

07480 635002



Este posibil să transmitem informațiile mai departe dacă suntem îngrijorați în ceea ce privește siguranța dumneavoastră, dar, în general, vom vorbi mai întâi cu dumneavoastră. Mesajele dumneavoastră sunt stocate și pot fi consultate de alți membri ai personalului medical cărora li se aplică aceeași politică de confidențialitate. Ne propunem să vă răspundem în termen de o zi lucrătoare și ar trebui să primiți imediat un mesaj de răspuns care confirmă primirea mesajului dvs. Mesajul va fi citit numai între orele 9:00 și 17:00. Dacă aveți nevoie de ajutor înaintea primirii unui răspuns din partea noastră, contactați medicul de familie, cel mai apropiat centru de primire fără programare sau apelați 111.

Numărul nostru pentru mesaje text (SMS) nu primește apeluri vocale sau mesaje MMS. Acceptăm numai mesajele trimise de pe numere de telefonie mobilă din Regatul Unit (acestea nu includ mesajele trimise de pe telefoane fixe, numere de telefonie mobilă internațională și unele aplicații mobile cu anonimizare a numărului).


Pentru a bloca funcția de primire de mesaje din partea cadrelor noastre medicale, trimiteți mesajul STOP la numărul nostru. Mesajele sunt tarificate la prețurile dumneavoastră obișnuite.

Pentru informații suplimentare privind modul de utilizare a informațiilor dumneavoastră, accesați www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance/you-and-your-information

Depresia și anxietatea postnatală afectează mamele și tații deopotrivă

Dacă dumneavoastră sau mama bebelușului vă confrunțați cu oricare dintre următoarele situații, contactați asistentul comunitar sau medicul de familie:

- Tristețe care durează mai mult de două săptămâni
- Pierderea interesului pentru lucruri care vă făceau înaintea plăcere
- Modificarea obiceiurilor alimentare
- Adormirea cu dificultate fără un motiv aparent
- Lipsa dorinței de a ieși din casă sau de a vedea alte persoane
- Senzația că nu puteți face față vieții de zi cu zi
- O persoană apropiată vă spune că este îngrijorată de starea dumneavoastră psihică
- Creșterea frecvenței obiceiurilor nesănătoase, cum ar fi consumul de alcool și fumatul
- Senzație frecventă de frustrare după naștere



Site-ul NHS dispune de un instrument online foarte util de autoevaluare, prin intermediul căruia vi se adresează întrebări și vi se oferă recomandări în funcție de răspunsurile dumneavoastră.

Nu este necesar să furnizați date personale și rămâne la latitudinea dumneavoastră dacă urmați sau nu recomandările.

Vizitați www.nhs.uk

Introduceți „*Depression and anxiety self-assessment quiz*” în bara de căutare.

Comunicarea

Pentru sănătatea dumneavoastră mintală și a mamei, este important să vorbiți despre sentimentele voastre ca părinți.

Nu uitați că este normal ca oboseala și stresul să ducă la neînțelegeri. Discuțiile calme și ascultarea partenerului contribuie la rezolvarea problemelor.

Activități

Încercați să vorbiți despre aspectele pozitive (lucrurile pe care dumneavoastră și mama copilului le faceți bine).

Discutați apoi despre dificultățile pe care le întâmpinați (de exemplu, situațiile în care aveți nevoie de ajutor).

Nu vă veți pune de acord în toate privințele. Nu uitați să ascultați și să vă puneți de acord asupra unei soluții.

Discutarea gândurilor și a sentimentelor dumneavoastră reduce stresul.

Încercați să purtați aceste discuții cu mai multe persoane (mama copilului, familia, prietenii și alți tați).



Puteți solicita ajutor apelând la un specialist

- **Insight Healthcare:** www.insighthealthcare.org
T: 0300 555 5580 / E: nottinghamcity@insighthealthcare.org
- **Let's Talk Wellbeing:** www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing T: 0115 956 0888
- **Trent PTS:** www.trentpts.co.uk T: 0115 896 3160

Gestionarea stresului și a plânselor bebelușului

Statutul de proaspăt părinte poate fi stresant din multe motive. Bebelușii au nevoie de multă îngrijire și atenție. Este normal să își dorească să fie ținuti mult în brațe și hrăniți.

Plânsetele bebelușilor nu semnifică întotdeauna că au nevoie de ceva anume, acesta este modul lor de a comunica. Gestionarea plânselor este o sursă frecventă și justificată de stres pentru părinți. Bebelușii încep să plângă mai mult în jurul vârstei de 2 săptămâni. Intensitatea maximă a plânselor intervine, de obicei, între 6 și 8 săptămâni.



ICON este o resursă care vine în sprijinul părinților pentru a-i ajuta să gestioneze plânsetele sugarului. Puteți vizualiza multe filmulețe utile accesând iconcope.org

- I Ideea este că plânsetele sugarului sunt normale
- C Cu metodele de alinare îl puteți liniști
- O OK – este OK să luați o pauză să vă calmați
- N Nu scuturați niciodată bebelușul

Este mai bine să vă îndepărtați pentru câteva minute și să lăsați bebelușul într-un spațiu sigur decât să vă înfuriați lângă el. Bebelușii sunt foarte fragili.

Dacă stresul devine copleșitor (sau dacă îi afectează pe copii sau pe mamă), vă rugăm să solicitați ajutorul asistentului comunitar sau al medicului de familie.

Violența domestică

În cadrul unei relații, violența domestică reprezintă un comportament utilizat pentru a obține sau a menține puterea și controlul asupra unui membru apropiat al familiei sau a unui partener.

Violența domestică se poate manifesta în diferite moduri, inclusiv:

- Amenințări de vătămare
- Vătămare fizică
- Amenințarea cu interdicția de a mai vedea copilul
- Imposibilitatea de a vorbi cu anumite persoane
- Controlul financiar

Asistarea la violența domestică este dăunătoare pentru toți copiii, indiferent de vârstă. Dacă credeți că sunteți victima violenței domestice, trebuie să obțineți rapid ajutor pentru a vă proteja pe dumneavoastră și copiii.

Bărbații se pot simți adesea stânjeniți dacă sunt victime ale violenței domestice și se tem că nu vor fi crezuți. Nu este adevărat! Există servicii specializate de sprijin adresate bărbaților care sunt victime ale violenței domestice.

Servicii disponibile

- Equation este un serviciu destinat victimelor violenței domestice cu sediul în Nottingham, adresat bărbaților și femeilor **0115 960 5556** Luni-Vineri 9:30-16:30 cu robot telefonic confidențial disponibil 24/24
- Respect este o organizație națională care oferă sprijin bărbaților care sunt victime ale violenței domestice – Linie telefonică gratuită **0808 8010327**

Dacă credeți că dumneavoastră sau o altă persoană este în pericol iminent, vă rugăm să apelați poliția la numărul 999.

Alăptarea

Modul în care decideți să hrăniți bebelușul este o decizie pe care trebuie să o luați împreună cu mama copilului.

Laptele matern este cea mai bună alegere* pentru bebelușul dumneavoastră.

**Cu excepția unei recomandări contrare din partea unui cadru medical*



În primele zile, alăptarea poate fi solicitantă pentru mama bebelușului, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional.

O puteți ajuta pe mamă ca alăptarea să fie o experiență mai confortabilă și mai plăcută.

De ce este atât de important să vă implicați în alăptare?

Este posibil să fiți prima persoană la care va apela mama bebelușului pentru sprijin.

Ajutorul dumneavoastră este important!

- În acest capitol veți regăsi multiple moduri în care puteți împărtăși responsabilitățile de hrănire a bebelușului.
- În primele luni, nou-născutul va mânca și va dormi în majoritatea timpului. Implicarea în procesul de hrănire vă va ajuta să creați o legătură emoțională cu bebelușul.
- Veți primi multe recomandări privind alăptarea de la diverse cadre medicale. Ar fi ideal să fiți prezent la conversațiile respective.



Nu uitați că echipa de moașe și asistentul comunitar vă stau la dispoziție pentru a vă sprijini atât pe dumneavoastră, cât și pe mama bebelușului.

Dacă aveți motive de îngrijorare, vă rugăm să contactați echipa locală pentru sprijin.

De ce laptele matern este cea mai sănătoasă alegere* pentru familia ta și pentru planetă?

Pentru copil:

- Stimulează sistemul imunitar al bebelușului
- Previne stările de vomă și diareea
- Contribuie la prevenirea apariției eczemelor și a astmului
- Contribuie la protejarea copilului împotriva infecțiilor pulmonare
- Reduce riscul de obezitate, diabet și afecțiuni cardiovasculare la maturitate
- Reduce riscul de sindrom al morții subite la sugari
- Este benefic pentru dezvoltarea dinților
- Alină bebelușul și creează o legătură emoțională solidă
- Laptele matern se adaptează la nevoile zilnice ale bebelușului (de exemplu, compoziția laptelui se modifică în cazul în care sugarul răcește)
- Laptele matern se adaptează la temperaturi, devenind mai apos dacă bebelușului îi este cald și este mai predispus să îi fie sete
- Laptele matern este disponibil în momentul în care bebelușul are nevoie. Accelerarea procesului de hrănire



Laptele matern expune bebelușul la diverse gusturi, în funcție de alimentația mamei. Astfel, copilul va fi mai dispus să încerce gusturi noi când faceți tranziția la hrană solidă.

*Cu excepția unei recomandări contrare din partea unui cadru medical

Pentru mamă:

- Reduce riscul de cancer mamar și ovarian
- Reduce riscul de afecțiuni precum osteoporoza (oase fragile) și bolile cardiovasculare
- Facilitează recuperarea fizică după naștere
- Alăptatul este o experiență relaxantă prin care se eliberează oxitocină (hormonul iubirii)

Oxitocina o ajută pe mamă să se relaxeze și facilitează producția de lapte.

De asemenea, oxitocina prezintă beneficii pentru sănătatea fizică și mentală a mamei, reducând riscul de depresie postpartum.

Oxitocina consolidează legătura emoțională cu bebelușul.

*Cu excepția unei recomandări contrare din partea unui cadru medical

Pentru tată:

- Dacă mama simte că este sprijinită, potențialul de depresie postnatală scade atât în cazul ei, cât și în cazul dumneavoastră
- Un somn mai bun! Alăptarea elimină drumurile la bucătărie pentru prepararea laptelui praf
- Liniște sufletească. Știți că bebelușul dumneavoastră primește exact ceea ce dorește* atunci când dorește
- Scade probabilitatea îmbolnăvirilor în timpul copilăriei
- Alăptarea este mult mai ieftină decât hrănirea cu lapte praf
- Este mult mai ușor să plecați de acasă mai multe zile dacă nu trebuie să vă faceți griji în ceea ce privește prepararea laptelui praf. De asemenea, volumul bagajelor dumneavoastră se reduce semnificativ
- Mai puțin timp petrecut spălând biberoane, preparând și răcind laptele praf. De asemenea, dispuneți de mai mult timp pentru consolidarea relației familiale

Se recomandă ca mamele care alăptează și bebelușii alăptați să ia suplimente de vitamina D. Aceste suplimente pot fi gratuite în baza Schemei „Un început sănătos”, consultați pagina 13.

Pentru informații privind importanța vitaminei D, accesați www.nhs.uk și introduceți „**Vitamin D**” în bara de căutare.

Beneficii pentru mediu:

Alăptarea reprezintă cel mai curat și ecologic mod de hrănire a bebelușului.



550 milioane
de cutii de lapte praf ajung la groapa de gunoi în fiecare an

Pentru fiecare 1 kg de lapte praf pentru sugari



12,5 kg

de pădure tropicală se pierd



4.700 litri

de apă se utilizează



21,8 kg

de gaze de seră se eliberează în atmosferă

Cum funcționează alăptarea?

Procesul de alăptare începe în timpul sarcinii.

Sânii se modifică datorită hormonilor generați de sarcină.

Mama poate remarca faptul că sânii se măresc pe măsură ce aceștia suferă modificări. De asemenea, sânii pot deveni mai sensibili.

Este posibil să observați scurgeri de lapte în timpul sarcinii. Acesta nu este indiciu că alăptarea va fi ușoară sau dificilă.

La naștere, stomacul bebelușului este mic și nu reține mult lichid.

Primul lapte secretat, colostrul, este foarte vâscos și poate fi gălbui – acest lucru se datorează faptului că este foarte concentrat pentru a oferi toate substanțele nutritive de care are nevoie bebelușul, fără a-i extinde stomacul.

Chiar dacă ați decis împreună cu mama ca bebelușul să nu fie alăptat, ar fi ideal ca acesta să beneficieze măcar de acest colostru.

În zilele ulterioare nașterii, cantitatea de lapte produs va crește, pe măsură ce se dezvoltă și bebelușul.

Laptele va deveni mai apos și mai alb.

Hormonii sunt responsabili de reglarea cantității de lapte.

REȚINEȚI ACEST NUMĂR ÎN TELEFON:

Puteți apela linia telefonică națională dedicată alăptării 0300 100 0212 pentru sprijin, zilnic în intervalul orar 9.30 - 21.30.

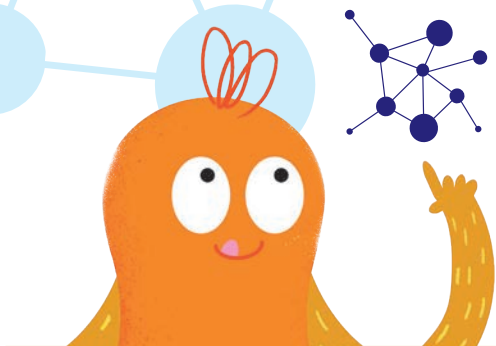
Lecția de știință!

Estrogenul și progesteronul sunt hormoni eliberați de placenta în timpul sarcinii. Aceștia pregătesc sânii pentru lactație, pe care o mențin la un nivel minim până la naștere.

După naștere, acești hormoni încep să scadă. Astfel, corpul știe că a venit momentul să producă lapte ca urmare a eliberării unui alt hormon, prolactina.

Prolactina stimulează sânii să producă lapte și este eliberată la fiecare alăptare. Din acest motiv, mamele trebuie să alăpteze la intervale regulate pe parcursul zilei. Laptele neconsumat rămâne în sânii.

Suptul bebelușului (sau pompa manuală/mulsul) stimulează eliberarea oxitocinei, hormon care transmite sânilor să elibereze laptele (deseori numită secreția de lapte). Am mai vorbit despre acest hormon – **este hormonul iubirii!** Uneori, eliberarea de oxitocină poate fi provocată și numai la auzul unui plâns de bebeluș.




Hormonii implicați în alăptare pot afecta și stările emoționale. Se întâmplă frecvent ca femeile (mai ales la începutul alăptării) să sufere schimbări de dispoziție.

Descărcați aplicația Baby Buddy pe smartphone pentru a accesa o serie de clipuri video gratuite despre alăptare și multe altele.



Cum puteți sprijini alăptarea?

- Încurajați mama să aibă mult contact piele pe piele cu bebelușul după naștere. Prin acest contact se eliberează hormoni care stimulează lactația, fiind în același timp o metodă de creare a unei legături emoționale cu bebelușul.
- În cursul zilei și al nopții, mama va petrece mult timp hrănind bebelușul. Încurajați-o să doarmă în timpul zilei, cât vă ocupați dumneavoastră de bebeluș. Dacă se teme că va adormi, îi puteți spune că sunteți în preajmă pentru a lua copilul când adoarme.
- Mama va consuma multă energie hrănind bebelușul și îngrijindu-l. Este important să vă asigurați că se hrănește bine, consumând mâncare gătită și gustări, și că se hidratează, consumând multe lichide.
- Asumarea treburilor casnice reprezintă metoda ideală prin care o puteți ajuta pe mamă. Acceptați și ajutorul altor persoane, cum ar fi membrii apropiați ai familiei.
- Reamintiți-i mamei că este normal să o încerce o gamă variată de emoții. Asigurați-o că, de regulă, aceste sentimente dispar fără intervenție.
- În cazul în care considerați că vă confrunțați cu probleme legate de alăptare, trimiteți un mesaj la Text Health la numărul **07480 635002** 
- Greutatea bebelușului vă poate indica dacă alăptarea decurge bine, dar nu este întotdeauna cel mai bun indiciu. Puteți merge cu bebelușul la clinică pentru a-l cântări periodic sau puteți contacta asistentul local pentru nutriție (consultați informațiile de contact de la pagina 73).
- La început, este posibil ca mama să nu știe exact unde poate alăpta bebelușul când nu se află acasă* sau să aibă rețineri să facă acest lucru. Dacă îi sunteți alături primele dați când alăptează în afara casei, o puteți ajuta să se simtă mai puțin stânjenită.



***Este ilegal să i se solicite unei femei care alăptează să înceteze să își hrănească bebelușul.**

Cum știți dacă alăptatul decurge bine?

Alăptatul decurge bine* când bebelușul:



- este hrănit de 8-12 ori în decurs de 24 de ore (mesele se vor rări pe măsură ce bebelușul crește)
- se hrănește peste cinci minute (până la 40 de minute) la fiecare alăptat
- este calm pe durata suptului și, în general, rămâne atașat la sân pe toată durata alăptării
- pare mulțumit după majoritatea meselor
- udă cel puțin șase scutece și are măcar două scaune pe zi

**Cu excepția unei recomandări contrare din partea unui cadru medical*

Contactați asistentul comunitar și solicitați ajutor dacă bebelușul:

- capătă o culoare gălbuie (face icter)
- este foarte somnoros și nu se trezește la intervalele obișnuite de hrănire
- se hrănește mai puțin de cinci minute la fiecare alăptat
- sugă mai mult de 40 de minute în mod frecvent și/sau adoarme frecvent la sân, fără o hrănire completă
- refuză frecvent să sugă și/sau prinde și dă drumul la sân pe durata alăptării
- nu udă destule scutece și nu are suficiente scaune

De asemenea, dacă:

- mama resimte durere la nivelul sânilor în cursul sau ulterior alăptării
- împreună cu mama luați în considerare oprirea alăptării ca urmare a unei îngrijorări privind hrănirea bebelușului

Hrănirea cu biberonul cu lapte matern și lapte praf

Dacă decideți să hrăniți bebelușul cu biberonul, din necesitate sau din proprie inițiativă, trebuie să știți următoarele lucruri.



Hrănirea la sân și cu biberonul

Hrănirea cu biberonul poate afecta alăptatul. Bebelușul ar putea refuza hrănirea la sân, ar putea interveni probleme de lactație, iar mama ar putea simți disconfort.

Dacă hrăniți bebelușul cu lapte praf, cantitatea de lapte produs de mamă se va modifica.

Când hrăniți bebelușul cu biberonul, urmăriți-i comportamentul deoarece vă va comunica dacă s-a săturat, dacă mai vrea să mănânce sau dacă are nevoie de o pauză. Eticheta de pe cutia de lapte praf vă sugerează cantitatea de lapte necesară bebelușului, în funcție de vârstă. Nu respectați întrutotul aceste informații deoarece nu iau în considerare greutatea bebelușului. Hrănirea în exces îi poate face rău bebelușului.



Pentru mai multe informații, accesați www.nhs.uk și introduceți „**How to combine breast and bottle feeding**” în bara de căutare.

Indicii că bebelușul are nevoie de o pauză sau s-a săturat:

- Își desface degetele de la mâini și picioare
- Îi curge lapte din gură
- Nu mai sugă
- Își întoarce capul/împinge biberonul

Mama trebuie să își golească sânii în mod regulat. În acest mod menține lactația și se asigură că sânii nu devin dureroși.

Dacă decideți să introduceți hrănirea cu biberonul, încercați să hrăniți bebelușul cam la același moment al zilei pentru a reduce impactul asupra alăptării.

Digestia bebelușului se va modifica după introducerea laptelui praf. Acest lucru se datorează faptului că laptele praf se digeră mai greu și produce mai multe reziduuri. Scaunele se pot rări, pot deveni mai închise la culoare și pot fi mai închegate.

Mulgerea laptelui

Mama se poate mulge manual sau poate utiliza o pompă manuală sau electrică

Mama ar putea dori să se mulgă dacă:

- Bebelușul este în spital
- Bebelușul nu poate sugă
- Revine la serviciu
- Încearcă să își stimuleze lactația
- Produce foarte mult lapte și sânii plini devin dureroși
- Intenționează să plece undeva fără bebeluș



Pentru mai multe informații, accesați www.nhs.uk și introduceți „**expressing breast milk**” în bara de căutare.

Laptele praf

Există o gamă variată de mărci de lapte praf

Cadrele medicale nu vă pot sugera pe care să o folosiți. Această decizie o veți lua împreună cu mama copilului.

Pentru copii mai mici de an

- Utilizați un lapte praf care se introduce încă de la naștere; acesta va fi prevăzut cu cifra 1 pe ambalaj
- Nu este recomandat să îi dați bebelușul să bea lapte de vacă (*Laptele integral, prevăzut cu albastru pe ambalaj, poate fi utilizat ca ingredient în mâncărurile solide.*)

Toate formulele de lapte din Regatul Unit îndeplinesc standarde nutriționale stricte

- De regulă, nu se recomandă utilizarea formulelor de lapte comercializate în scopuri nemedicale specifice, cum ar fi laptele pentru probleme digestive și laptele anti-colici. Înaintea utilizării acestor formule, vă recomandăm să vă adresați moașei sau asistentului comunitar.
- Dacă familia dumneavoastră respectă cerințe alimentare de natură culturală sau religioasă, verificați ingredientele specificate pe etichetă.
- Dacă intenționați să utilizați un înlocuitor al laptelui praf pe bază de lapte de vacă, vă rugăm să contactați un membru al Serviciului de sănătate publică a copiilor cu vârste cuprinse între 0 și 19 ani (consultați pagina 73) pentru îndrumări.
- Puteți cumpăra formule de lapte sub formă de pudră sau gata preparate. Laptele praf este mult mai ieftin per hrănire.
- Formulele de lapte gata preparate cumpărate din magazin nu trebuie încălzite înaintea hrănirii.
- Dacă bebelușului nu îi priște laptele praf pe care l-ați ales, adresați-vă Serviciului de sănătate publică a copiilor cu vârste cuprinse între 0 și 19 ani înainte să îl schimbați.

Pentru mai multe informații, accesați www.firststepsnutrition.org și selectați „*Infant Milks*” de la fila cu opțiuni.

Hrănirea cu biberonul în siguranță

- Puteți hrăni bebelușul cu biberonul cu lapte praf sau lapte muls.
- Este important să sterilizați biberonele înainte să le utilizați pentru a hrăni bebelușul cu lapte matern sau lapte praf.
- Laptele praf nu este steril. Laptele praf trebuie să fie preparat corect pentru a-l steriliza înaintea hrănirii bebelușului. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.
- Laptele praf trebuie să fie proaspăt preparat la fiecare masă.
- Hrăniți bebelușul cu biberonul ținut în mână. Nu utilizați articole de sprijinire a biberonului deoarece acestea pot prezenta un pericol pentru bebeluș. Încercați să poziționați bebelușul în așa fel încât biberonul să fie ținut orizontal/ doar puțin înclinat.
- Nu amestecați lapte praf și lapte muls în același biberon. Temperatura laptelui praf ar putea fi prea mare, distrugând enzimele din laptele matern.
- Spre deosebire de alăptare, biberonul furnizează un flux de lapte constant în gura bebelușului.
- **Faceți o pauză dacă se scurge lapte din gura bebelușului.**
- După hrănirea cu biberonul, bebelușii trebuie ajutați să elimine aerul din stomac. Aceștia înghit deseori aer atunci când sunt hrăniți cu biberonul. Se întâmplă frecvent ca bebelușii să regurgiteze puțin lapte după ce elimină aerul.
- În situația în care considerați că bebelușul vomită după mese, vă rugăm să contactați echipa de moașe sau Serviciul de sănătate publică a copiilor cu vârste cuprinse între 0 și 19 ani.

Pentru informații suplimentare, accesați www.nhs.uk și introduceți „*How to make up baby formula*” și „*Sterilising baby bottles*” în bara de căutare și NHS.uk/Start4Life și introduceți „*Burping your baby*” în bara de căutare.

Dacă aveți nevoie de ajutor și sprijin suplimentar, contactați echipa de moașe ori asistentul comunitar sau accesați www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding

Siguranța în interiorul și în exteriorul casei

Siguranța copilului dumneavoastră este una dintre cele mai importante misiuni pe care le aveți în calitate de părinte.

Vă oferim câteva informații care vă pot ajuta să faceți cele mai sigure alegeri pentru bebelușul dumneavoastră. De asemenea, la sfârșitul acestei secțiuni veți regăsi o listă cu cele mai bune resurse online.

Asistentul comunitar este persoana potrivită cu care puteți discuta pe teme de siguranță. Îl puteți apela sau vizita la clinica de pediatrie. Dacă deține informațiile de care aveți nevoie, cu siguranță vă va oferi cele mai bune recomandări.



Manipularea bebelușului

Nou-născuții nu sunt suficient de puternici pentru a-și ține singuri capul. Când îi țineți în brațe, este important să le sprijiniți capul pentru ca acesta să fie la același nivel cu corpul.

- Evitați ridicarea bebelușului din zona axilelor. În acest fel nu veți putea să îi susțineți și capul. Această metodă aplică presiune asupra corpului bebelușului și îi deplasează umerii într-o poziție nefirească.
- Nou-născuții nu plâng întotdeauna când stau într-o poziție inconfortabilă. Când țineți bebelușul în brațe, trebuie să vă asigurați că acesta stă într-o poziție sigură.

Cea mai sigură și confortabilă metodă de ridicare a bebelușului:

1. Puneți o mână sub cap și umeri
2. Apoi, puneți cealaltă mână sub fese
3. Ridicați-l în poziție orizontală

De asemenea, aceasta este și cea mai sigură metodă de a transfera bebelușul unei alte persoane.



- Atunci când ajutați bebelușul să elimine gazele din stomac, puteți-i cu capul deasupra umărului dumneavoastră. Aceasta este o bună metodă de eliminare a aerului din stomac, dar și de a-i oferi o îmbrățișare, în același timp având grijă la cap. În cazul în care capul bebelușului se mișcă destul de tare, încercați o poziție diferită până când bebelușul devine un pic mai puternic.



- Dacă utilizați un port-bebe/marsupiu, asigurați-vă că greutatea bebelușului este compatibilă cu produsul ales. Toate sistemele de tip port-bebe au un interval de greutate specific.

Nu toate sistemele de tip port-bebe/marsupiu sunt prevăzute cu suport pentru capul și gâtul bebelușului. Puteți merge la o clinică de pediatrie pentru a discuta cu asistentul comunitar dacă aveți îndoieli în ceea ce privește siguranța sistemului.

- În cazul în care bebelușul necesită echipamente medicale (tub de oxigen sau de hrănire), vă rugăm să vă adresați asistentului specialist pentru recomandări de manipulare a bebelușului cu aceste echipamente.
- Nu trageți bebelușul pe suprafețe și nu îl prindeți de haine. Pielea bebelușului se poate irita prin fricțiune și corpul poate rămâne într-o poziție nefirească. Ridicați întotdeauna bebelușul dacă doriți să îi schimbați poziția.

Nu aruncați bebelușul în aer și nu îl țineți ridicat la înălțime, acestea sunt acțiuni foarte periculoase pentru un copil mic.

Bolile bebelușilor

Dacă nu considerați că e urgență:



Farmacie

Cunoștințe de specialitate privind medicamentele specifice bolilor



Asistentul comunitar

Asistente calificate sau moașe pentru sprijin și îndrumări



Medicul de familie

Comunicați personalului de la recepție că este vorba despre un bebeluș



Apelați 111

Serviciu NHS gratuit

Pentru informații medicale pe vârste pentru părinți, inclusiv sfaturi privind bolile, consultați site-ul Healthier Together: [what0-18.nhs.uk](https://www.what0-18.nhs.uk)



Considerați că reprezintă o urgență:

Mergeți direct la Secția de primiri urgențe sau apelați 999 pentru trimiterea unei ambulanțe



Queens Medical Centre are secție de primiri urgențe. City Hospital nu are secție de primiri urgențe.



Gestionarea bolilor

- Vă recomandăm să aveți în casă un termometru pentru a verifica temperatura bebelușului. Temperatura ridicată este un prim indiciu că bebelușul este bolnav.



Temperatura normală a bebelușilor și copiilor este de aproximativ 36,5°C, dar diferă de la copil la copil. Se consideră că un copil are febră dacă temperatura depășește 38°C.

NHS.uk face recomandări clare în funcție de vârsta copilului. Accesați site-ul și căutați „*febra la copii*”.

- Bebelușii depind de lapte pentru hidratare și nutriție. Dacă sunteți îngrijorat în ceea ce privește scăderea poftei de mâncare a bebelușului, apălați asistentul comunitar. Acesta va efectua o evaluare telefonică și vă va recomanda cum să procedați.
- **Bebelușii nu trebuie să bea apă înaintea introducerii hranei solide.*** Apelați 111 dacă bebelușul pare să fie deshidratat.
- Imunizările din copilărie vă protejează copilul de multe boli grave. Acestea protejează și alte persoane vulnerabile care nu se pot vaccina. Asistentul comunitar vă va oferi dumneavoastră și mamei o serie de informații privind imunizările. Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, vă rugăm să vă adresați asistentului comunitar.
- Asistentul comunitar vă va oferi informații privind gestionarea bolilor. Vă rugăm să studiați aceste informații sau să accesați site-ul **NHS.uk** pentru a vă documenta privind nelămuririle pe care le aveți.

**Cu excepția unei recomandări contrare din partea unui cadru medical*

Septicemia

Septicemia reprezintă o urgență medicală care poate pune viața bolnavului în pericol și care poate fi dificil de identificat. Septicemia necesită instituirea de urgență a unui tratament.

Apelați 999 sau mergeți direct la secția de primiri urgențe dacă bebelușul prezintă oricare dintre următoarele simptome:

- Piele, buze sau limbă cianotice, palide sau pătate
- O iritație care nu se albește în momentul în care rulați un pahar pe deasupra acesteia
- Respirație dificilă, dispnee sau respirație rapidă (puteți remarca zgomote înfundate sau intrarea pielii sub coaste)
- Un plâns set firav, dar strident, diferit de plânsul normal
- Somnolență accentuală sau dificultate în a-l trezi
- Lipsa reacțiilor obișnuite

Siguranța somnului

Este important să știți cum să culcați bebelușul.

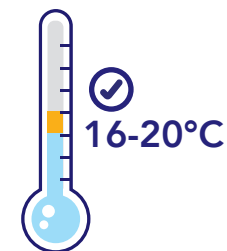
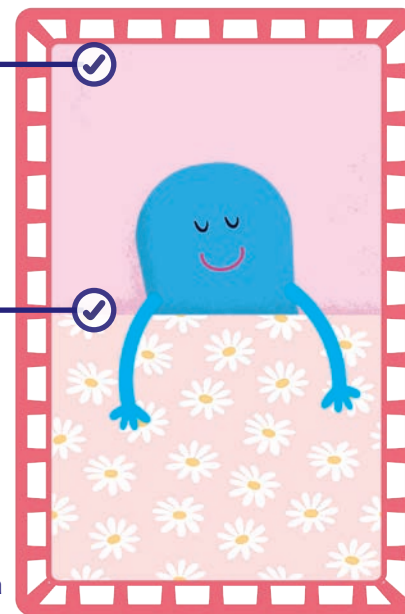
Bebelușii nu sunt suficient de puternici pentru a se poziționa singuri în siguranță.

- Bebelușii trebuie culcați întotdeauna pe spate. Dormitul pe o parte sau cu fața în jos poate duce la sufocare. Nasul și gura pot fi obstrucționate de o pătură sau de saltea.
- Bebelușii reușesc să se miște, chiar și în primele săptămâni. Când doarme, este important ca bebelușul să fie așezat cu picioarele foarte aproape de capătul pătuțului/coșului pentru bebeluși. Astfel, chiar dacă se mișcă, nu poate ajunge sub pătură.



Saltea dreaptă, tare și impermeabilă – nu trebuie să ridicați salteaua.*

Poziția de dormit – pe spate, cu picioarele la capătul patului. Înfășurați păturica pe sub brațele bebelușului, astfel încât aceasta să nu poată ajunge să îi acopere capul.

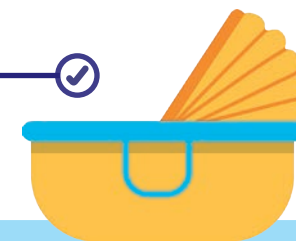


O temperatură a camerei de **16-20°C** – cu lenjerie de pat ușoară sau cu sac de dormit ușor și care nu este prea larg – acesta este confortabil și sigur pentru bebeluși în timpul somnului.



Fără jucării, perne de protecție, pături groase sau perne – un pătuț liber este un pătuț sigur!

Cele mai sigure locuri de dormit sunt pătuțul, coșulețul sau un landou/cărucior cu spătarul pe orizontală



Există o mare varietate de produse de dormit care pretind că ajută bebelușul să doarmă mai bine (suporturi de dormit cu formă ovală, coșulețe, perne, perne de protecție pentru pătuț). **Acestea nu prezintă siguranță pentru bebeluș.** Acestea pot duce la sufocare. Există un standard britanic pentru saltelele de pătuț, dar nu și pentru suporturile de dormit/coșulețe.

*Cu excepția unei recomandări contrare din partea unui cadru medical

Nu dormiți cu copilul în brațe sau lângă dumneavoastră. Vă puteți mișca în somn și îi puteți face rău bebelușului.



Bebelușii nu au nevoie de căciuliță sau altceva care să acopere capul, cum ar fi bentițe, când sunt în casă.

Capul bebelușului este principala cale de răcorire, dacă le este cald. Căciulița poate împiedica auto-reglarea temperaturii corpului.

Lullaby Trust este cea mai bună sursă de informații pentru părinți cu privire la siguranța somnului.

Vă rugăm să consultați acest site pentru recomandări.
www.lullabytrust.org.uk

Scaunul auto

Scaunul auto este conceput pentru siguranța bebelușului atunci când călătoriți. Nu îl folosiți pentru somnul bebelușului pe perioade lungi de timp.

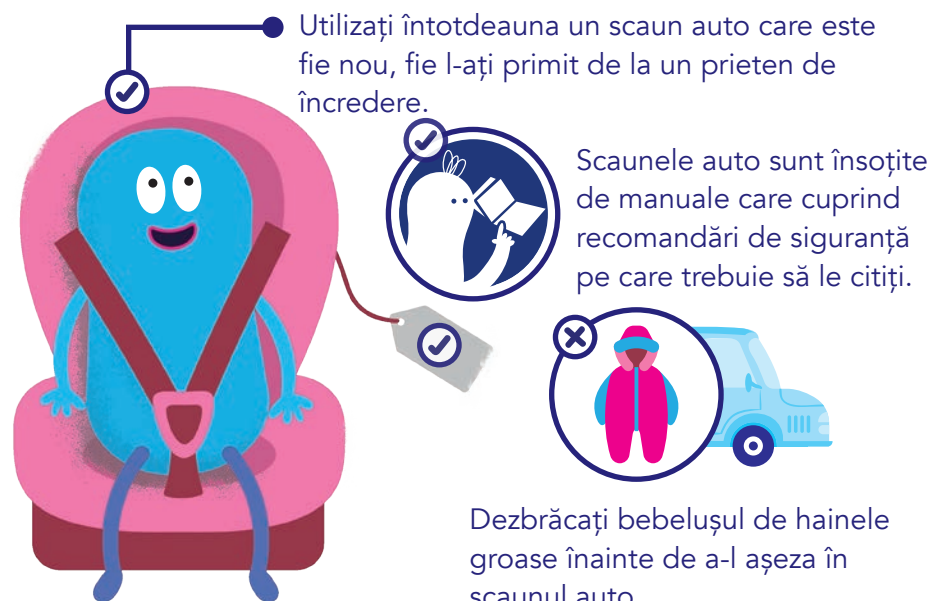


Maximum 2 ore

– faceți pauze în cazul în care călătoriți pe o perioadă mai lungă de 2 ore.

Puteți folosi oglinzi speciale pentru a vedea bebelușul sau acesta poate fi însoțit de un adult pe bancheta din spate.

Utilizați întotdeauna un scaun auto care este fie nou, fie l-ați primit de la un prieten de încredere.



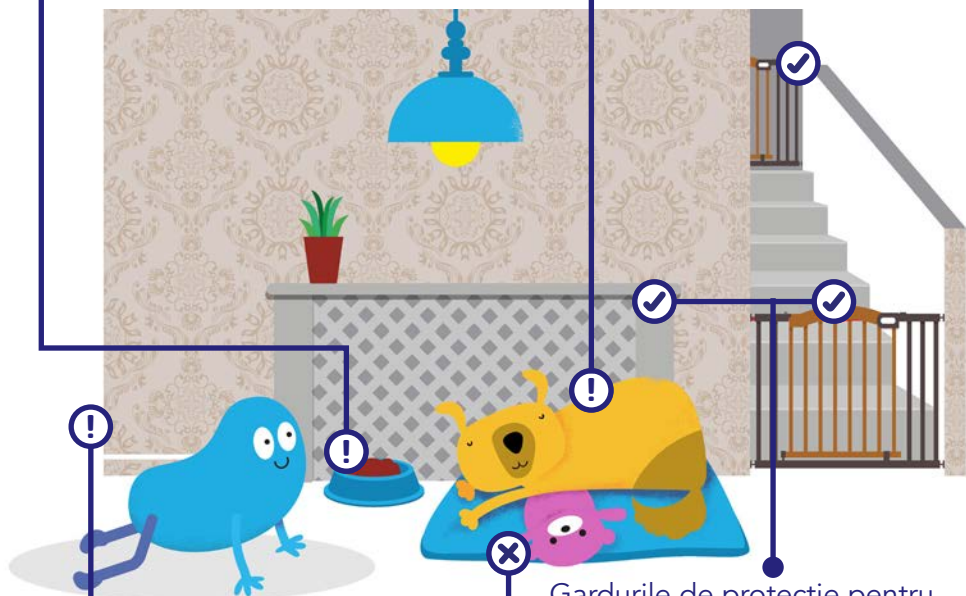
Dezbrăcați bebelușul de hainele groase înainte de a-l așeza în scaunul auto.

Siguranța generală

Hrana pentru animale este dăunătoare pentru copii în cazul în care este ingerată, iar animalele pot deveni posive cu mâncarea lor.



Puricii și viermii intestinali sunt dăunători pentru copii. Tratați animalele de companie împotriva paraziților.



Învățați copilul să nu deranjeze animalul de companie atunci când doarme sau mănâncă.

Gardurile de protecție pentru scări și șemineu sunt o necesitate absolută în momentul în care cel mic începe să se deplaseze prin casă.

Nu permiteți animalului de companie să doarmă sau să se așeze pe lucrurile copilului (pentru a evita infecțiile).

Excrementele animalelor de companie pot fi dăunătoare pentru bebeluși și gravide – asigurați-vă că le strângeți imediat.



Nu lăsați băuturi fierbinți și electrocasnice fierbinți, precum plăcile de îndreptare a părului, la îndemâna copilului.

Nu încălziți niciodată biberonele în cuptorul cu microunde! Acestea pot fi foarte fierbinți și pot provoca arsuri copilului.

Mascați toate cablurile. Copilul poate să tragă de acestea.

Utilizați întotdeauna centuri de siguranță pentru a preveni căderea copilului.

Supravegheați întotdeauna copiii când sunt în cadă, piscină sau în preajma iazurilor și a mării.

Organizați la îndemână toate lucrurile de care aveți nevoie înainte de a așeza copilul în cadă.

Sfat important! Când pregătiți apa pentru băiță, dați mai întâi drumul la apă rece și mai apoi la apă caldă, verificând temperatura cu cotul (temperatura sigură este de 37°C-38°C).

Produsele de curățare sunt extrem de nocive! Depozitați-le într-un loc sigur.



Nu lăsați copilul la lumina directă a soarelui.

În zilele călduroase, acoperiți pielea copilului cu un singur strat de haine subțiri și largi și țineți copilul la umbră (utilizați, de exemplu, o umbrelă).



Bateriile mici și rotunde care se folosesc frecvent la jucării sunt dăunătoare în cazul ingerării și deseori este nevoie de intervenție chirurgicală pentru a le elimina. Asigurați-vă că jucăriile sunt în stare bună, cu bateriile fixate corect.

Capsulele și tabletele de detergent pentru mașinile de spălat rufe și vase sunt viu colorate și foarte atractive pentru copii, dar sunt și foarte dăunătoare dacă sunt înghițite sau sparte pe pielea și în ochii copilului. Depozitați-le în dulapuri montate la înălțime la care copilul nu ajunge.



Site-uri utile


- Siguranța în interiorul și în exteriorul casei:
www.rosipa.com și www.capt.org.uk
- Siguranța somnului:
www.lullabytrust.org.uk
- Sfaturi medicale:
www.nhs.uk



Pentru îndrumări privind primul ajutor, inclusiv manevre de resuscitare: accesați site-ul serviciului de ambulanță St John Ambulance: www.sja.org.uk, faceți clic pe „Paediatric first aid”

Glosar de medici

Dispuneți de o multitudine de medici care vă pot ajuta în calitate de părinte sau viitor părinte.

Enumerăm mai jos o serie de servicii 



Maternitate

Nottingham University Hospitals NHS Trust

Moașa:

Moașele sunt cele care îngrijesc în mare măsură femeile în timpul sarcinii și nașterii. Moașele stagiare lucrează împreună cu moașele, sub supraveghere.

Moașa principală:

Moașele principale dețin mai multe responsabilități, cum ar fi conducerea echipei. Unele dintre acestea sunt specializate în roluri suplimentare, cum ar fi prescrierea de medicamente și efectuarea de ecografii.

Asistentul maternal:

Asistenții maternali ajută moașele și obstetricienii în cadrul comunității și a spitalului. Rolurile acestora includ:

- efectuarea de observații
- analize de sânge
- asistență la hrănirea și îmbăierea bebelușului

Medicul obstetrician:

Acești medici se ocupă de sarcină și naștere.

Anestezistul:

Acești medici se ocupă de gestionarea durerii și pregătirea pacientelor pentru intervenție chirurgicală.



www.nuh.nhs.uk/maternity

Serviciul de sănătate publică a copiilor de 0 - 19 ani

Nottingham CityCare Partnership CIC

Asistentul comunitar:

(cunoscut și sub denumirea de Asistent comunitar specializat în sănătate publică):

Asistenții medicali comunitari sunt asistenți medicali calificați sau moașe care oferă asistență pe probleme pediatrice de sănătate, creștere sau dezvoltare. Aceștia:

- colaborează cu părinții nou-născuților
- oferă asistență și recomandări începând din timpul sarcinii și până când copilul începe școala la 5 ani

Asistentul medical de familie:

Asistenții medicali de familie lucrează în cadrul programului denumit Parteneriatul asistenților medicali de familie (FNP). FNP este destinat părinților sau viitorilor părinți cu vârste de până la 24 de ani.

Asistentul medical de familie vizitează părinții încă de la începutul sarcinii și până când

copilul împlinește vârsta de 2 ani. Familiile eligibile sunt contactate în cursul sarcinii pentru a fi informate cu privire la acest serviciu.

Asistentul pentru nutriție:

Asistenții pentru nutriție promovează și sprijină alăptarea. Aceștia ajută mamele și familiile începând din timpul sarcinii și până în a 6-a săptămână după naștere în vederea atingerii obiectivelor de alăptare.

Medicul pediatru:

(Anterior Asistentul pediatru):

Lucrează împreună cu asistenții comunitari și asistenții medicali școlari pentru:

- a oferi sfaturi medicale
- a evalua dezvoltarea copilului
- a sprijini părinții

Asistenții pediatri și medicii pediatri dețin calificări privind sănătatea și dezvoltarea copiilor.



www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service

Cadrele medicale pe care le alegeți la nivel local

Medicul de familie (MF):

Medicii de familie tratează toate afecțiunile medicale obișnuite. Aceștia trimit pacienții către spitale sau alte servicii medicale, dacă este necesar.

Asistentul medical generalist:

Asistenții medicali generalişti lucrează la cabinetul medicilor de familie ca parte din echipa medicală. Rolurile acestora includ:

- administrarea vaccinurilor
- conducerea clinicilor
- prelevarea probelor de sânge
- efectuarea de analize pentru pacienți

Toate cadrele medicale implicate în sprijinirea familiei dumneavoastră au responsabilitatea de a se asigura că toți copiii sunt protejați și în siguranță. Cadrele medicale vă pot da trimitere pentru asistență și sprijin suplimentar din partea colegilor din cadrul autorităților

locale. Dacă acest lucru este posibil, acest aspect va fi discutat mai întâi cu dumneavoastră.

Farmacistul:

Farmaciiștii își folosesc cunoștințele de specialitate privind medicamentele și starea de sănătate pentru a oferi recomandări și îndrumări pacienților. Aceștia reprezintă o sursă importantă de informații și sprijin pentru părinți. Mulți dintre aceștia lucrează 24/24.

Servicii specifice și țintite

Mentorul familial:

Mentorii familiali oferă recomandări și asistență părinților în legătură cu o gamă variată de subiecte. Aceștia sprijină întreaga familie să se adapteze la viața cu un nou-născut. Recomandările lor se bazează pe cele mai recente dovezi din domeniul dezvoltării copiilor.

De asemenea, mentorii familiali organizează grupuri și activități gratuite.

Disponibilitate în secțiile SSBC. Accesați

www.smallstepsbigchanges.org.uk

Asistentul familial:

Asistenții familiali sunt angajați de Consiliul local al orașului Nottingham. Rolul acestora este să ofere sprijin practic și emoțional familiilor care se confruntă cu dificultăți pe termen scurt sau lung.

Asistenții familiali pentru ajutor timpuriu pot fi contactați prin intermediul Centrului local pentru copii.

Asistentul social de protecție a copiilor:

Asistenții sociali sunt angajați de Consiliul local al orașului Nottingham. Asistenții sociali de protecție a copiilor ajută copiii, tinerii și familiile acestora să depășească momentele dificile.



www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies

Servicii oferite în Nottinghamshire



■ www.nottshelpyourself.org.uk

Gamă complexă de servicii, activități locale și furnizori de servicii de îngrijire a copiilor pentru locuitorii din Nottinghamshire. Încercați să consultați pagina dedicată părinților/îngrijitorilor.

■ www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk

Căutați „Echipe pentru o familie sănătoasă” pentru informații privind echipa locală de asistenți comunitari și echipa de asistență medicală școlară.

■ www.nottinghamshire.gov.uk

Acesta este site-ul Consiliului Comitatului, în care puteți căuta informații privind înregistrarea nașterii copilului dumneavoastră.



Pentru a găsi secția de primiri urgențe, centrul de asistență de urgență, medicul de familie sau alte servicii medicale din imediata dumneavoastră apropiere, accesați www.nhs.uk și introduceți „find xx” în bara de căutare.

Organizații suplimentare de asistență specializată și linii naționale de asistență telefonică

Programul de lucru și disponibilitatea pot varia. Vă rugăm să accesați site-urile pentru informații actualizate.

■ The Birth Trauma Association:

Ajută persoanele traumatizate de naștere
www.birthtraumaassociation.org.uk

■ Bliss:

Pentru familii afectate de nașterea unui copil bolnav și/sau prematur
Rezervați un apel video accesând site-ul
www.bliss.org.uk

■ Cry-sis:

Sprijin pentru părinți cu copii care plâng mult și nu dorm
Numărul liniei telefonice de asistență: **0845 122 8669**
(2 p/min plus tariful standard de rețea)
Programul liniei telefonice de asistență: 09:00 - 22:00
www.cry-sis.org.uk

■ Family Lives:

Asistență în toate aspectele vieții de familie, inclusiv pentru părinți de același sex, părinți tineri și familii monoparentale
Numărul liniei telefonice de asistență: **0808 800 2222** (tariful standard de rețea)
Programul liniei de asistență: 9:00 - 21:00 L-V | 10:00 - 15:00 S-D
Chat online: L-V 13:30 - 21:00
www.familylives.org.uk

- **Gingerbread:**
Asistență pentru familii monoparentale
Numărul liniei telefonice de asistență: **0808 802 0925**
Programul liniei telefonice de asistență: Poate varia, consultați site-ul www.gingerbread.org.uk
- **Hub of Hope:**
Găsiți asistență locală pentru o varietate de probleme, cum ar fi cele de sănătate mintală, introducând codul poștal.
www.hubofhope.co.uk
- **Kicks Count:**
Informații pentru părinți privind sarcina, în special mișcărilor copilului
www.kickscout.org.uk
- **ManKind Initiative:**
Asistență privind violența domestică adresată bărbaților
Numărul liniei telefonice de asistență: **0182 333 4244** (tariful standard de rețea)
Programul liniei telefonice de asistență: 10:00 - 16:00 L-V
www.mankind.org.uk
- **Mind:**
Asistență privind sănătatea mintală
Numărul liniei telefonice de asistență: **0300 123 3393** (Gratuit)
Programul liniei telefonice de asistență: 9:00 - 18:00 L-V (cu excepția sărbătorilor legale)
www.mind.org.uk
- **Miscarriage Association:**
Asistență pentru familii afectate de pierderea unei sarcini
Numărul liniei telefonice de asistență: **0192 420 0799** (tariful standard de rețea)
Programul liniei telefonice de asistență: 9:00 - 16:00 L-V
www.miscarriageassociation.org.uk

- **Sands:**
Asistență pentru familii afectate de pierderea unui copil
Numărul liniei telefonice de asistență: **0808 164 3332** (tariful standard de rețea)
Program: 10:00 - 15:00 L-V / 18:00 - 21:00 Marți și Joi
www.sands.org.uk
- **Shelter:**
Asistență pentru găsirea unei locuințe
Numărul liniei telefonice de asistență: **0808 800 4444** (Gratuit)
Programul liniei de asistență: 8:00 - 20:00 L-V / 8:00 - 17:00 S-D
www.shelter.org.uk
- **Shout 85258:**
Asistență privind sănătatea mintală, gratuită, anonimă și confidențială prin intermediul mesajelor text (SMS)
Trimiteți un SMS cu textul: **SHOUT** la **85258** (gratuit și fără înregistrare în factura de telefon)
Programul liniei telefonice de asistență prin SMS: 24/7
www.giveusashout.org
- **Start4Life:**
Informații NHS pentru părinți privind alimentația și multe alte subiecte
www.nhs.uk/start4life
- **Twins Trust:**
Asistență pentru familii cu sarcini multiple
Numărul liniei telefonice de asistență: **0800 138 0509**
Programul liniei telefonice: 10:00 - 13:00 / 19:00 - 22:00 L-V
www.twinstrust.org

Publicat de Small Steps Big Changes (decembrie 2021)

Mulțumim Nottingham CityCare Partnership CIC, Nottingham University Hospitals Trust, Maternității locale și Sistemului de neonatologie din Nottingham și Nottinghamshire, ICON, Father Inclusive Practice Group și tăticilor din Nottingham pentru contribuțiile lor.

Felicitări și multe bucurii în calitate de tătic

din partea tuturor celor de la Small
Steps Big Changes



 www.smallstepsbigchanges.org.uk

 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 – cel mai bun început în viață pentru
fiecare copil**