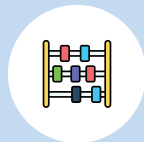


# Najlepszy start w życie

Wsparcie w pierwszych latach życia dziecka



**Wewnątrz znajdziesz wskazówki dotyczące ciąży, karmienia i wczesnych lat życia dziecka – a także informacje o tym, gdzie uzyskać wsparcie, gdy będzie potrzebne.**



[BestStartInLife.gov.uk](https://www.BestStartInLife.gov.uk)



UK Government



# Witamy – jesteśmy tutaj, aby pomóc Ci znaleźć własną drogę

W Mumsnet każdego dnia rozmawiamy z tysiącami rodziców. Jeśli jest jedna rzecz, którą wiemy, to jest to, że życie z małymi dziećmi jest zarówno radosne, jak i wymagające. To zupełnie normalne, że czujesz, że improwizujesz.

Niniejsza broszura zawiera jasne, rzetelne wskazówki, które pomogą Ci znaleźć wsparcie, którego potrzebujesz w pierwszych latach życia dziecka, i poczuć się nieco mniej samotnie. Jeśli chcesz porozmawiać z innymi rodzicami, możesz odwiedzić stronę [mumsnet.com](https://www.mumsnet.com).



**Justine Roberts**  
Założycielka Mumsnet



**Bycie rodzicem oznacza mnóstwo pytań, ale wcale nie musisz samodzielnie znajdować wszystkich rozwiązań.**



Strona internetowa Best Start in Life oferuje wsparcie, począwszy od ciąży aż po opiekę nad dziećmi i edukację we wczesnym dzieciństwie. Zeskanuj kody QR zawarte w tej broszurze lub odwiedź stronę [BestStartInLife.gov.uk](https://www.BestStartInLife.gov.uk)

## Co jest w środku:

**3 Cięża**

**4 Karmienie piersią**

**5 Budowanie więzi z dzieckiem**

**6 Rozszerzanie diety**

**7 Wczesna edukacja**



# Co można zrobić, aby pomóc Tobie i Twojemu dziecku w rozwoju

Każda ciąża jest inna. To normalne, że masz pytania i czujesz się niepewnie odnośnie tego, co się dzieje.

Gdy dowiesz się, że jesteś w ciąży, od razu odwiedź stronę [nhs.uk/pregnancy](https://www.nhs.uk/pregnancy), aby zgłosić się do opieki ciążyowej. Wypełnij formularz, aby umówić się na pierwszą wizytę u położnej.



Umów się na wizytę u położnej jak najszybciej



Przyjmuj kwas foliowy codziennie przez pierwsze 12 tygodni ciąży

**Przed 10. tygodniem** Pierwsza wizyta u położnej (jeśli to możliwe)

**11-14 tygodni** Badanie USG określające termin porodu (pierwsze badanie ultrasonograficzne)

**16 tygodni** Kontrola u położnej

**18-21 tygodni** Badanie USG w 20. tygodniu

**25-40 tygodni** Wizyty u położnej\*

**41-42 tygodni** Dodatkowe kontrole, jeśli jeszcze nie urodziłaś

\* Zazwyczaj będziesz spotykać się ze swoją położną co 2–4 tygodnie aż do porodu.

Zarejestruj się, aby otrzymywać cotygodniowe wiadomości e-mail od Best Start in Life z poradami przez cały okres ciąży



“

Uwielbiałam wizyty u mojej położnej. Była to okazja do zadawania pytań, omówienia objawów ciąży i usłyszenia tętna dziecka.

**Użytkownik Mumsnet**



# Nauczenie się, jak karmić dziecko piersią, zajmuje trochę czasu

**Jeśli będziesz potrzebować pomocy – jest dostępna. Na początku wiele matek ma trudności z karmieniem piersią, zwłaszcza gdy są zmęczone lub wciąż się wszystkiego uczą.**

W celu uzyskania praktycznej pomocy w zakresie przystawiania do piersi, pozycji karmienia i odpowiedzi na częste pytania zeskanuj kod QR lub zadzwoń na bezpłatną, całodobową **National Breastfeeding Helpline** o dowolnej porze, w dzień lub w nocy, pod numer **0300 100 0212**.



**Noworodki jedzą małe porcje i często. Częste karmienie jest normalne i pomaga zwiększyć ilość produkowanego mleka.**



**Spróbuj różnych pozycji karmienia, aby znaleźć tę, która jest dla Ciebie wygodna**



Pozycja kołyskowa



Karmienie w pozycji półleżącej



Leżenie na boku



Pozycja „rugby”

“

W tych pierwszych tygodniach wszystko kręci się wokół karmienia, ale z czasem robi się o wiele łatwiej!

**Użytkownik Mumsnet**

**Uzyskaj wsparcie w zakresie karmienia piersią**



## Twoje dziecko komunikuje się z Tobą, nawet zanim zaczniesz mówić

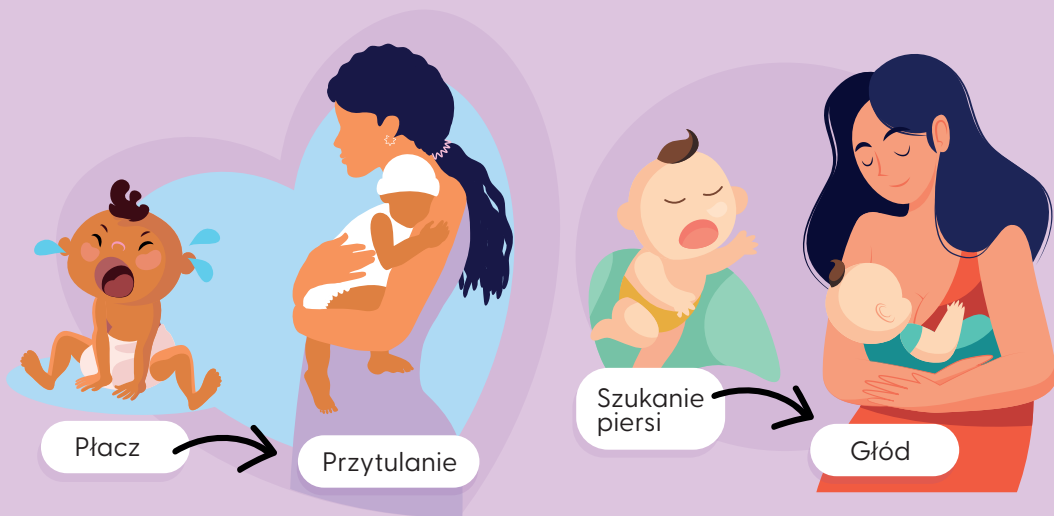
Dzieci nie przychodzą na świat z instrukcją obsługi, ale ciężko pracują, aby można je było zrozumieć. Język ciała, mimika twarzy, odgłosy i płacz to ich sposoby na powiedzenie Ci, czego potrzebują.



Trzymanie, przytulanie lub delikatne mówienie do dziecka pomaga w rozwoju jego mózgu i sprawia, że czuje się ono bezpieczne



Jeśli dziecko płacze, spróbuj wyobrazić sobie, co może czuć, i przytul je oraz spróbuj uspokoić



**Dowiedz się więcej o sygnałach Twojego dziecka**



“

W ciągu pierwszych kilku miesięcy życia mojej córki wiedziałam, że ją kocham, ale czułam, że po prostu robię wszystko mechanicznie. Z czasem robi się łatwiej. Dużo czasu spędzanego na przytulaniu, zabawie i patrzeniu na dziecko pomaga.

**Użytkownik Mumsnet**

# Po około 6 miesiącach dziecko może być gotowe do rozpoczęcia spożywania pokarmów stałych

Rozpoczęcie podawania pokarmów stałych może być ekscytujące, ale nie zawsze jest łatwo stwierdzić, kiedy dziecko jest gotowe lub czego spróbować najpierw. Miękkie, gotowane warzywa to dobry początek.

Po około 6 miesiącach obserwuj, czy Twoje dziecko jest gotowe:



Utrzymuje głowę prosto



Siedzi w pozycji pionowej bez podparcia przez krótki czas



Podnosi jedzenie i wkłada je do ust



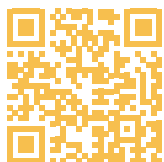
Polyka jedzenie zamiast je wypychać



Niektóre dzieci potrzebują 10 prób lub więcej, zanim polubią nowe jedzenie.



Zeskanuj, aby uzyskać wskazówki, jak rozpocząć rozszerzanie diety



“

Nadal podawaj potrawy wytrawne, przekąski do ręki, rozgniecione jedzenie – cokolwiek, nawet jeśli na początku dziecko tego nie je. Nie przestawaj. Po jakimś czasie to polubi.

Użytkownik Mumsnet

# Przygotowanie dziecka do szkoły to wspólny wysiłek

Codziennie aktywności w domu pomagają dziecku rozwijać umiejętności komunikacyjne, ciekawość i niezależność. Placówki opieki i wczesnej edukacji także mogą w tym pomóc. Dają one Twojemu dziecku możliwość nauki i zabawy z innymi.



Rozmawianie, zabawa i spędzanie wartościowego czasu razem pomoże dziecku uczyć się i nabierać pewności siebie



Placówki opieki mogą wspierać to, co robisz w domu, i pomóc dziecku rozwijać umiejętności potrzebne w szkole

“

Żłobek dał mojej córce zupełnie nowe doświadczenia, o które ciężko byłoby w warunkach domowych. Sprawił, że stała się bardziej otwarta na doświadczenia i w zabawie i jedzeniu!

**Użytkownik Mumsnet**

Zeskanuj, aby dowiedzieć się, jakie wsparcie w zakresie placówek opieki i wczesnej edukacji możesz uzyskać



# Jesteśmy tutaj, aby Cię wspierać, kiedy tylko tego potrzebujesz

Zeskanuj kod QR, aby odwiedzić stronę Best Start in Life i uzyskać więcej wskazówek, zawsze gdy tylko będziesz tego potrzebować.



**W środku znajdziesz:**

**Ciąża**

Opieka, wizyty i czego można się spodziewać

**Karmienie piersią**

Pozycje karmienia i gdzie znaleźć pomoc

**Budowanie więzi z dzieckiem**

Zrozumienie sygnałów twojego dziecka

**Rozszerzanie diety**

Oznaki, że twoje dziecko jest gotowe do rozszerzenia diety

**Wczesna edukacja**

Aktywności wspierające Twoje dziecko w miarę jego rozwoju

**Znajdź więcej wsparcia:**



**Skontaktuj się ze swoją lokalną pielęgniarką środowiskową**

Pomoc w zakresie karmienia, rozszerzania diety, oraz porady dotyczące rozwoju twojego dziecka



**Zadzwoń pod numer NHS 111**

Pilne kwestie związane ze zdrowiem, ale gdy nie jest to sytuacja awaryjna



**[beststartinlife.gov.uk](https://beststartinlife.gov.uk)**

Porady i wsparcie dotyczące rozwoju Twojego dziecka



**[mumsnet.com](https://mumsnet.com)**

Porozmawiaj z innymi rodzicami i dziel się doświadczeniami

