

PRZYCHODNIA
(HELSESTASJO-
NEN)

PRZYGOTUJ SIĘ
ROZMAWIĄJ
WYKORZYSTAJ

JAKSKORZYSTAĆ JAK
NAJWIĘCEJ NA WIZYCI
W PRZYCHODNI

NALEŻY DO:



Oslo

Dzielnica Søndre Nordstrand
Oslo Sør-satsingen – Podprogram wychowanie & edukacja

WITAMY W PRZYCHODNI W SØNDRE NORDSTRAND

Przychodnia jest bezpłatną ofertą dla dzieci i rodziców. W przychodni bierzemy pod uwagę zarówno potrzeby dziecka jak i rodziców.

Jesteśmy tutaj, aby pomagać Wam w śledzeniu rozwoju dziecka, odpowiadać na pytania oraz wspierać Was jako rodzinę. Przychodnia jest miejscem, gdzie możecie poruszyć wszystkie kwestie, które chcecie omówić.

Posiadanie dziecka to wielka zmiana w życiu, która może wywoływać różne emocje, myśli i pytania.

Dla nas żadne pytanie nie jest złe; prośenie o pomoc to oznaka siły!

Możecie korzystać z tej książeczki podczas i po spotkaniach w przychodni.
Nie możemy się doczekać, aż lepiej Was poznamy!



Działamy zgodnie z krajowymi wytycznymi zawodowymi. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Norweskiej Dyrekcji Zdrowia (Helsedirektoratet).



TWOJA PIEŁĘGNIARKA/PIEŁĘGNIARZ:

PAMIĘTAJ, ŻE MOŻESZ SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ,
GDY TYLKO BĘDZIESZ TEGO POTRZEBOWAĆ!

Telefon:

23 49 64 20

E-mail:

helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no

Adresy:

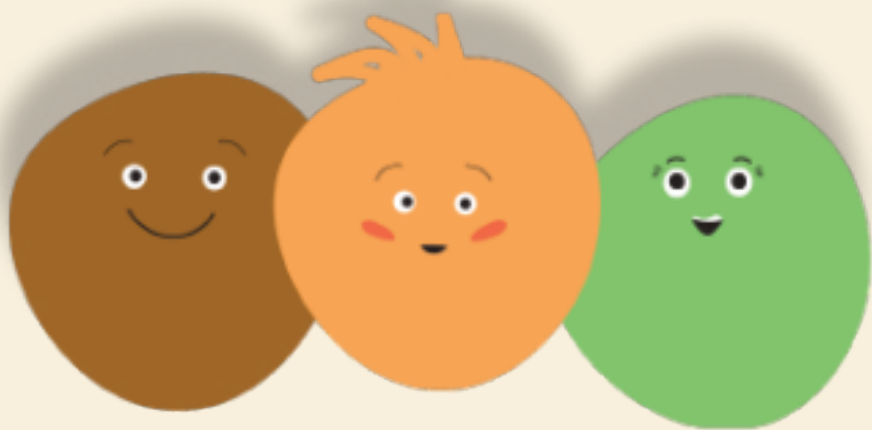
Holmlia senter vei 9, 3. piętro 1255 Oslo

Więcej informacji o dzielnicy:

www.bsn.oslo.kommune.no

SPIS TREŚCI

Witamy w przychodni	strona 2-3
Zaplanowane spotkania i rejestracje	strona 6-10
Opis „Przygotuj się, rozmawiaj, korzystaj”	strona 1-17
Karta wizyt dzieci od 0 do 4 roku życia	strona 20-34
Tematyczne informacje z często zadawanymi pytaniami	strona 36-61
Temat 1: Żywność i trawienie	strona 38-41
Temat 2: Sen	strona 42-43
Temat 3: Zrozum swoje dziecko	strona 44-47
Temat 4: Zdrowie dziecka	strona 48-51
Temat 5: Motoryka i ruchy	strona 52-53
Temat 6: Bezpieczne otoczenie	strona 54-57
Temat 7: Bycie rodzicami i rola rodzica	strona 58-60
Istnieją również inne możliwości pomocy - tutaj możesz uzyskać pomoc	strona 61
Propozycje aktywności z dziećmi	strona 62-63

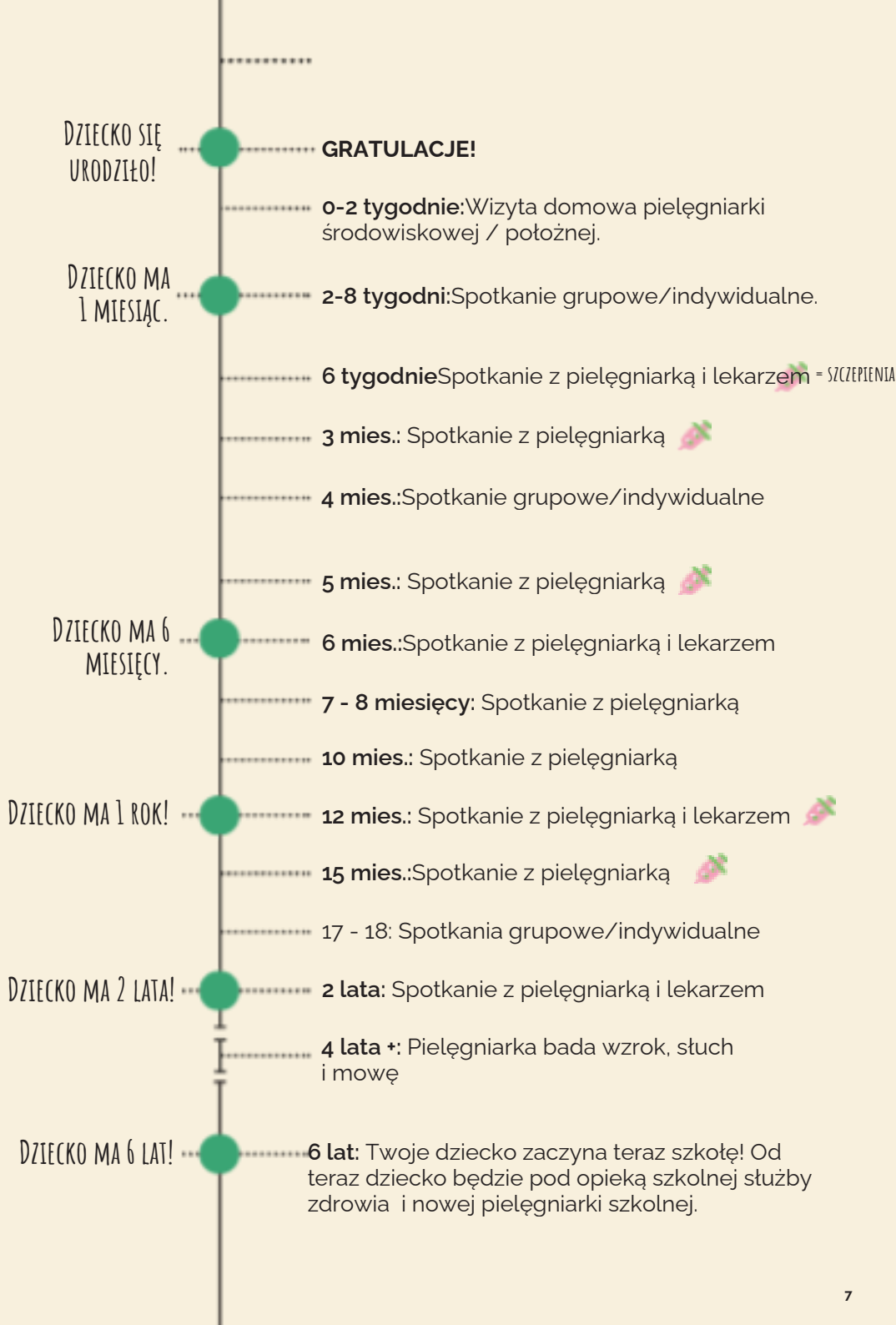


OTO ZAPLANOWANE SPOTKANIA W PRZYZYCHODNI. PAMIĘTAJ, ABY:

- oznaczyć skrzynkę na listy w domu i mieniem
dziecka, tak aby wezwania docierały na czas.
- poinformować rejestratorkę medyczną
w okienku, że jesteście.
- przyjść na czas, tak abyśmy mogli zważyć
i zmierzyć dziecko przed badaniem
zdrowotnym.
- zabrać kocyk dla dziecka. Zalecamy zabrać
ze sobą zapięcie rowerowe, aby zabezpieczyć
wózek w stojaku na wózki przed wejściem.

*Jeżeli ty lub twoje dziecko jesteście chorzy,
prosimy o odwołanie wizyty, szczególnie
w przypadku gorączki, biegunki, wymiotów i ospy
wietrznej. Numer telefonu do lekarza dyżurnego/
nocnej opieki medycznej (legevakten) to 116 117.*





HARMONOGRAM

[illegible]

PROGRAM SZCZEPIEŃ



Szczepionka:	Data:	Data:	Data:
KOM 09 (błonica, krztusiec tężec, polio, Hib, zapalenie wątroby typu B)			
PNE 13 (szczepionka konjugowana przeciw pneumokokom)			
MMR (odra, różyczka świnka)			
Rotawirus			
HPV (ludzki wirus brodawczaka)			
*BCG			
KOM 02 (błonica, krztusiec, polio, tężec)			

**Dla dzieci w określonych grupach ryzyka*

INNE SZCZEPIONKI

Szczepionka:	Data:	Data:	Data:



Institut Zdrowia Publicznego (Folkehelseinstituttet) posiada informacje o szczepionkach w kilku różnych językach na swojej stronie internetowej.



WAGA, WZROST, OBWÓD GŁOWY

Data:	Waga :	Wysokość:	Obwód głowy:

DZIECKO SIĘ URODZIŁO!

TUTAJ MOŻESZ WSTAWIĆ
ZDJĘCIE DZIECKA.

Imię dziecka:

Otrzymałem/-am to imię, ponieważ:





Urodziłem/-am się o godzinie

Miałem/-am cm długości i
ważyłem/-am gramów.

i miałem /-am włosy oraz oczy.

Wspomnienia z tego dnia:

Jesteś pięknym dzieckiem ponieważ:



Korzyści ze spotkań z przychodnią
zależą od tego, co na nie wnosicie
i co z nich wynosicie.

DLATEGO WARTO...



Przygotować się

Przemyślcie, o czym chcecie porozmawiać
zanim przyjdziecie do przychodni.



Rozmawiać

Rozmawiajcie z nami o tym, co jest dla
Was ważne. Przychodnia to miejsce, gdzie
możecie pytać o wszystko bez obaw o bycie
ocenionym.



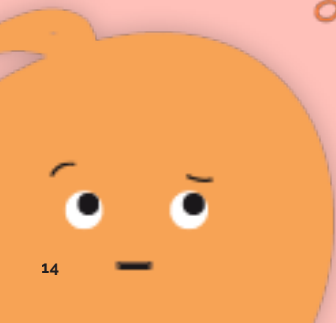
Korzystaj

Wykorzystujcie wskazówki i zalecenia
w codziennym życiu. U nas możecie być pewni,
że otrzymacie pewną i właściwą wiedzę.

PRZYGOTOWAĆ SIĘ

CO JEST DLA WAS WAŻNE?

Przed wizytą w przychodnię warto przemyśleć, o czym chcecie porozmawiać. Czy macz/-cie jakiegokolwiek wątpliwości? Co funkcjonuje dobrze, a co jest trudne?



3 RZECZY DO PRZEMYŚLENIA PRZED WIZYTĄ W PRZYCHODNI:

CO JEST DLA WAS WAŻNE?

CZY DZIECKO JEST GOTOWE NA WIZYTĘ?

Gdy dziecko jest wystarczająco duże, powinniście porozmawiać z nim o tym, co się wydarzy podczas wizytu w przychodni. Jeeli ty lub dziecko jesteście chorzy, musicie przełożyć wizytę w przychodni.

ZASTANAWIASZ SIĘ, CO SIĘ WYDARZY?

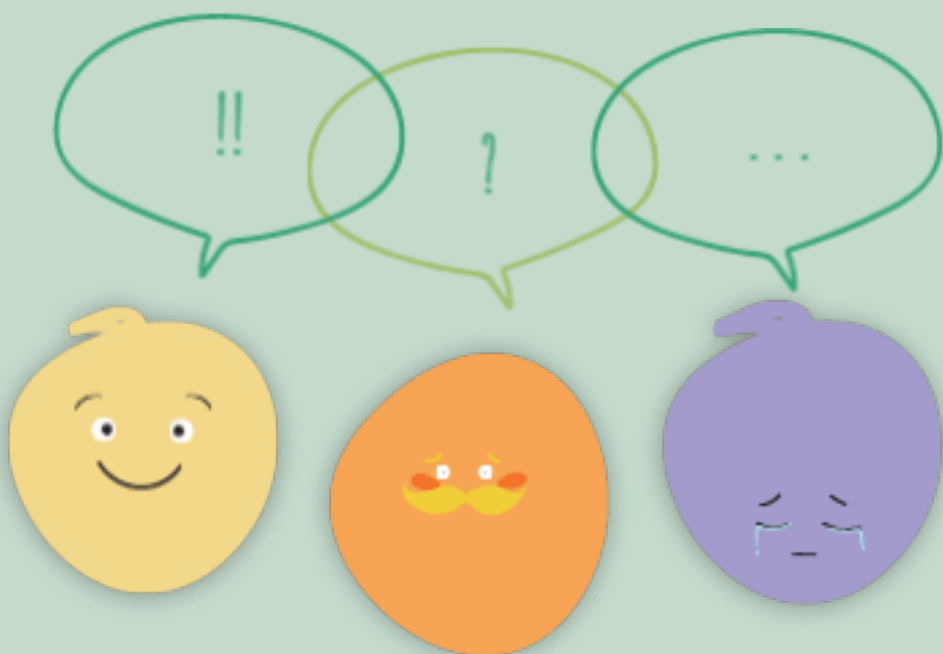
Możesz przeczytać więcej o naszych spotkaniach na nastroniehelsenorge.no. Zadzwoń do nas wcześniej, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości.

ROZMA- WIAĆ

POROZMAWIJ Z NAMI!

Przychodnia to miejsce, gdzie rodzice mogą porozmawiać o wszystkim, czego potrzebują.

Tutaj nie ma głupich pytań! Pamiętaj, że prośenie o pomoc to oznaka siły.



3 DOBRE RADY, KTÓRE MOŻESZ WYKORZYSTAĆ NA SPOTKANIU W PRZYCHODNI:

BĄDŹ SZCZERY.

My, którzy pracujemy w przychodni, nie szukamy błędów i braków. Naszym celem jest Twoje dobro. Dobra współpraca dla dobra dziecka oznacza, że jesteśmy otwarci i szczerzy wobec siebie.

POWIEDZ, JEŻELI JEST CI TRUDNO.

Bycie rodzicem może być trudne, i proszenie o pomoc wymaga odwagi. Porozmawiaj z nami, jeśli jest ci ciężko. Pamiętaj, że mamy obowiązek zachowania tajemnicy.

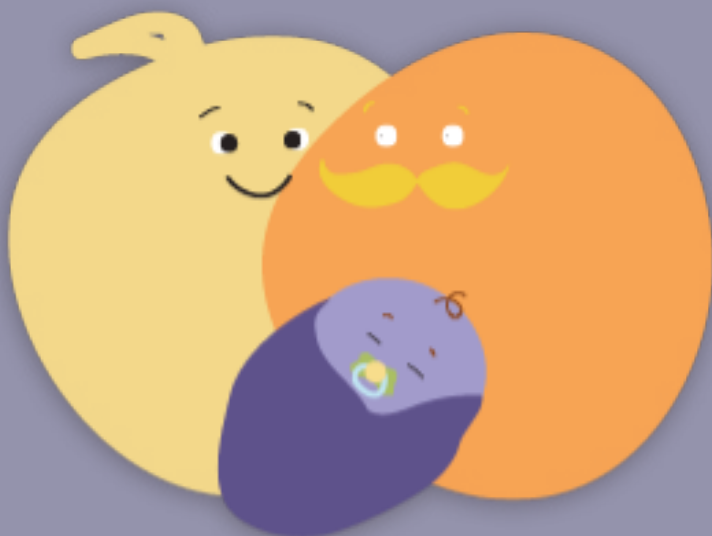
DOPYTUJ, JEŻELI CZEGOŚ NIE ROZUMIESZ.

Powiedz, jeśli czegoś nie rozumiesz. Jeśli coś jest niejasne, to nasz błąd. Pamiętaj: w przychodni nie ma głupich pytań.

KORZYSTAJ

KORZYSTAJ Z TEGO, CZEGO SIĘ NAUCZYSZ!

Wprzychodni możecie nauczyć się nowych umiejętności i uzyskać cenne porady na trudne sytuacje. Wypróbujcie i wykorzystajcie to, czego się nauczycie! Tutaj uzyskacie dobre i wysokiej jakości informacje o zdrowiu.



3 SPOSOBY WYKORZYSTANIA PORAD Z PRZYCHODNI: DOSTOSUJ.

To ty najlepiej znasz siebie i twoje dziecko.
W przychodni otrzymasz fachowe porady,
które możesz bezpiecznie stosować. Jednak
musisz dostosować je do swojego dziecka

i sytuacji rodzinnej.

POROZMAWIAJCIE O TYM RAZEM.

Jeżeli jest was dwoje, warto kontynuować
w domu rozmowę rozpoczętą w przychodni.
W ten sposób unikniecie sytuacji, w której
tylko jedno z was staje się „ekspertem”.

POKLEPANIE PO RAMIENIU

Pamiętajcie, aby chwalić się nawzajem
za to, co udało wam się osiągnąć! Wtedy
jeszcze łatwiej będzie wam robić to, co jest
dobre dla dziecka i działa.

NA KOLEJNYCH STRONACH ZNAJDZIESZ KARTY SPOTKAŃ NA WIZYTY W PRZYCHODNI DLA DZIEKA W WIEKU 0-4 LAT.

To zależy od Ciebie, jak wykorzystasz te karty.
Nie jest najważniejsze, aby być najlepszym
we wszystkim, lecz to, aby się „dobrze
przygotować, rozmawiać i wykorzystywać
zdobytą wiedzę”

WIZYTY DOMOWE PO NARODZINACH

SPOTKANIE Z PIELĘGNIARKĄ

Dla wielu wizyta domowa jest pierwszym kontaktem z przychodnią. Podczas wizyty domowej prezentowany jest m.in. film „W bezpiecznych rękach”, stworzony przez Norweskie Stowarzyszenie Pielęgniarek, zawierający ważne informacje o rozwoju mózgu u dzieci.



Na stronie Norweskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek możesz obejrzeć film „W bezpiecznych rękach” w różnych językach.

Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



6 TYGODNIE

SPOTKANIE Z PIELĘGNIARKĄ I LEKARZEM

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



3 MIESIĄCE

SPOTKANIE Z PIELĘGNIARKĄ

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



5 MIESIĘCY

SPOTKANIE Z PIEŁĘGNIARKĄ

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



6 MIESIĘCY

SPOTKANIE Z PIELĘGNIARKĄ I LEKARZEM

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



7- 8 MIESIĘCY.

SPOTKANIE Z PIELĘGNIARKĄ

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



10 MIESIĘCY

SPOTKANIE Z PIELĘGNIARKĄ

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:





WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO Z OKAZJI URODZIN!

.....

Świętowałem swoje pierwsze urodziny

Co robiliśmy:

TUTAJ MOŻECIE UMIEŚCIĆ WSPOMNIENIE Z TEGO
DNIA (ZDJĘCIE, ODCISK DŁONI LUB RYSUNEK)

1 ROK

SPOTKANIE Z PIEŁĘGNIARKĄ I LEKARZEM

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



15 MIESIĘCY

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



17- 18 MIESIĘCY.

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:





WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO

Z OKAZJI URODZIN!

Moje urodziny były

Co robiliśmy:

TUTAJ MOŻECIE UMIEŚCIĆ WSPOMNIENIE Z TEGO DNIA
(ZDJĘCIE, ODCISK DŁONI LUB RYSUNEK)



2 LATA

SPOTKANIE Z PIEŁĘGNIARKĄ I LEKARZEM

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



4 LATA + :

SPOTKANIE Z PIEŁĘGNIARKĄ DOTYCZĄCE WZROKU, SŁUCHU I MOWY

Data i godzina

Przygotuj się - zapisz tematy, które chcesz poruszyć podczas wizyty tutaj:



Wykorzystaj - zapisz najważniejsze informacje z wizyty tutaj:



NIEKTÓRE DOBRE RADY OD NAS PRACUJĄCYCH W PRZYZCHODNIA

Jako świeżo upieczeni rodzice musicie pamiętać o wielu rzeczach, dlatego łatwo jest poczuć się niepewnie.

Wielu rodziców ma często te same pytania.

Dlatego zebraliśmy informacje oraz wybór często-
zadawanych pytań pod kilkoma tematami:

1. Żywność i trawienie
2. Sen
3. Zrozum swoje dziecko
4. Zdrowie dziecka
5. Mowa dziecka
6. Motoryka i ruchy
7. Bezpieczne otoczenie
8. Dzieci i korzystanie z ekranów
9. Bycie rodzicami i rola rodzica





ALE PAMIĘTAJ, KAŻDE DZIECKO JEST INNE I ROZWIJA SIĘ W INNY SPOSÓB I W RÓŻNYM TEMPIE.

Zawsze możesz zapytać nas w przychodni,
jeśli masz wątpliwości związane z rozwojem
dziecka i codziennym życiem rodzinnym.

Zalecenia pochodzą od Dyrektoriatu Zdrowia

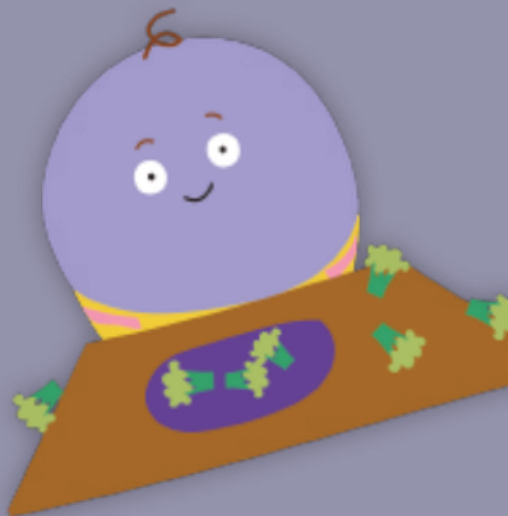
(Helsedirektoratet), helsenorge.no i Dyrektoriatu ds.

*Dzieci, Młodzieży i Rodzin (Bufdir) i są zgodne z krajowymi
wytycznymi.*

1.

ŻYWNOŚĆ I TRAWIENIE

W pierwszym roku życia kształtuje się podstawa radości z jedzenia. Bezpiecznym dla niemowląt jest, aby były karmione wyłącznie mlekiem matki przez pierwsze sześć miesięcy, jeśli dziecko i matka dobrze się z tym czują. Jeśli dziecko nie otrzymuje mleka matki lub istnieje potrzeba uzupełnienia go, dziecko należy karmić mlekiem modyfikowanym. Stałe pokarmy nie powinny być wprowadzane przed ukończeniem czwartego miesiąca przez dziecko.



Jeśli chcesz przeczytać więcej, odwiedź stronę internetową Dyrektoriatu Zdrowia (Helsedirektoratet) na temat jedzenia i posiłków.



Ammehjelpen.no zapewnia porady dotyczące karmienia piersią i mleka matki.

Karmienie piersią Mleko matki to najlepszy pokarm dla niemowlęcia.

Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze, które są potrzebne dziecku, oprócz witaminy D.

Mleko modyfikowane.

Kiedy karmienie piersią nie jest możliwe, mleko modyfikowane jest bardzo dobrą alternatywą. Trzymaj dziecko blisko siebie, najlepiej zapewniając kontakt skóra do skóry podczas karmienia.

Suplementy witaminowe

Witamina D jest jedynym suplementem potrzebnym oprócz mleka matki/mieszanki dla niemowląt. Dziecko potrzebuje witaminy D, aby rozwinąć mocny szkielet, zęby oraz układ odpornościowy.

Miód

Dzieci poniżej 1 roku życia nie powinny spożywać miodu!

Stolec

Nawyki wypróżniania niemowląt bardzo się różnią. W pierwszych tygodniach noworodki wypróżniają się kilka razy dziennie. Z czasem od jednego razu dziennie nawet do jednego raz w tygodniu uznawane jest za normalne. Dzieci karmione mlekiem matki mają zazwyczaj żółto-zielony stolec, a jego konsystencja może się różnić. Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym często mają bardziej zwarte i brązowe stolce.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jak częstodziecko powinno jeść?

Niektóre dzieci na początku potrzebują jeść bardzo często. W pierwszych tygodniach zwykle jest to 8-12 posiłków lub więcej w ciągu doby.

Czy moje dziecko odpowiednio przybrało na wadze?

Większość niemowląt traci na wadze przez kilka dni po urodzeniu, co wynika ze zmian w organizmie po porodzie. Po kilku dniach waga zaczyna wzrastać.

Objawy, że dziecko jest odpowiednio karmione, to zazwyczaj dobrze mokre pieluszki dziennie.

Mam bolesne brodawki sutkowe, co mam zrobić?

To jest normalne, że odczuwasz bolesność, gdy zaczynasz karmić piersią. Zazwyczaj mija to po kilku pierwszych tykach. Również zwyczajnie jest odczuwanie ogólnej wrażliwości lub podrażnienia na początku okresu karmienia piersią, ale otwarte rany i/lub silne bóle nie są normalne. Skontaktuj się z przychodnią, jeśli potrzebujesz porady dotyczącej karmienia piersią.

Jak często moje dziecko powinno mieć wypróżnienia?

Niemowlęta zazwyczaj nie mają zaparc i nie wymagają żadnego leczenia, nawet jeśli mija kilka dni między wypróżnieniami. Dzieci karmione mlekiem matki mogą w pierwszych dniach mieć wypróżnienia wiele razy dziennie.

Moje dziecko ulewa, czy to niebezpieczne?

Ulewanie jest całkowicie normalne u niemowląt. Jeśli dziecko

rośnie dobrze, rozwija się i przybiera na wadze normalnie, nie ma potrzeby, abyś martwiła się ulewaniem pokarmu.

Jakie jedzenie jest odpowiednie dla niemowląt?

Oto kilka naszych propozycji na zdrową i dobrą dietę:

4-6 miesięcy: kasza, warzywa i owoce.

6 miesięcy: kasza, warzywa, owoce, ryby, kurczak, mięso, ryż i makaron.

6-8 miesięcy: chleb z różnymi dodatkami.

10 miesięcy: jogurt i fermentowane produkty mleczne.

1 rok: zwykłe mleko krowie. UWAGA! Nie więcej niż 500 ml.

Woda jest najlepszym napojem gaszącym pragnienie i dziecko może ją spożywać równocześnie ze stałym pokarmem.

Czy moje dziecko może jeść sól? A cukier?

Dziecko nie powinno mieć dodawanej soli do posiłków przed ukończeniem 1 roku życia, a nawet później także zaleca się ostrożność w dodawaniu soli. Dzieci nie powinny spożywać cukru (dżemu, nutelli, słodyczy, czekolady, lodów, ciastek itp.).

Moje dziecko ma już zęby, czy powinno się je myć?

Zęby należy myć od pojawienia się pierwszego zęba, rano i wieczorem. Używaj małej ilości pasty do zębów z fluorem. Dzieci potrzebują pomocy przy myciu zębów do ukończenia 10 lat.



Dobre rady od nas pracujących w przychdni:

Podawaj dziecku zdrowe i zróżnicowane jedzenie.

Woda jest najlepszym napojem gaszącym pragnienie.

Nawyki żywieniowe kształtują się już w okresie niemowlęcym. Pozwól dziecku uczestniczyć w posiłku, aby oswoiło się z jedzeniem – trochę bałaganu i rozlania to naturalna część nauki.

Oferuj dziecku różnorodne produkty, gdy rozpoczyna się wprowadzanie pokarmów stałych. Dzieci, które wcześniej oswoją się z jedzeniem o różnym smaku i konsystencji zazwyczaj stają się mniej wybredne w późniejszych latach dzieciństwa. Przyzwyczajanie się do nowych konsystencji i smaków wymaga czasu, więc nie zmuszaj swojego dziecka do jedzenia.

Większość dzieci potrafi doskonale samodzielnie decydować, ile chcą zjeść.

2.

SEN:



W pierwszych dniach większość noworodków śpi między 16-20 godzin na dobę i jeszcze nie wykształciło dobrych nawyków snu. Wiele dzieci woli spać blisko rodziców, bo są wtedy spokojniejsze. Jeśli chcesz spać razem z dzieckiem, ważne jest przestrzeganie zaleceń dotyczących bezpiecznego wspólnego snu. Nie zaleca się wspólnego spania z dzieckiem, jeśli palisz papierosy lub używasz nikotyny do żucia.

Od 3 miesiąca życia dziecko może lepiej odróżniać dzień od nocy, co jest dobrym momentem na wprowadzenie nawyków snu. Ten proces może zająć trochę czasu, a większość dzieci będzie nadal potrzebowała karmienia w nocy przez jakiś czas. Pamiętaj, że dziecko powinno spać na plecach – spanie na brzuchu jest niebezpieczne dla dziecka. Unikaj umieszczania zabawek w łóżeczku.



*Jeśli chcesz dowiedzieć się
więcej o śnie niemowląt,
odwiedź helsenorge.no.*

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jak wprowadzić regularne nawyki snu?

Unikaj pozwalania dziecku zasypiania przy piersi lub z butelką. Nawyki przy kładzeniu dziecka do snu wieczorem lub gdy obudzi się w nocy powinny być takie same. W ten sposób dziecko może ponownie zasnąć samo bez pomocy. Kładź dziecko obudzone, ale senne. Niektóre dzieci są niespokojne, kwilą lub płaczą przez jakiś czas przed zaśnięciem, co jest całkiem normalne.



Czy to normalne, że moje dziecko chrapie, kiedy śpi?

Dziecko może wydawać odgłosy nosowe, mimo że nie jest przeziębione.

W przypadku czystych dźwięków nosowych lub chrapania pochodzącego z nosa, które nie powodują u dziecka żadnych dolegliwości, nie ma potrzeby podejmowania żadnych działań. Można spróbować wkropić odrobinę mleka matki lub kilka kropli roztworu soli fizjologicznej do nosa i sprawdzić, czy dźwięki ustąpią.

3.

ZROZUM SWOJE DZIECKO

Dziecko polega na poczuciu bezpieczeństwa, które mu dejesz, aby mogło się prawidłowo rozwijać. Dziecko jest małą osobą z własnymi myślami, uczuciami oraz unikalną osobowością. Poznanie dziecka i zrozumienie jego potrzeb, oczekiwań wobec Ciebie oraz sposobu, w jaki reaguje, wymaga czasu.

W pierwszych tygodniach dziecko nawiązuje kontakt poprzez ruchy ciała, dźwięki i wyraz twarzy. Twój wzrok oraz głos są najważniejszymi narzędziami, które możesz wykorzystać. Dziecko potrzebuje dużo fizycznego kontaktu, aby czuć się zaopiekowane. Kontakt skóra do skóry, dotyk oraz delikatne obchodzenie się z dzieckiem dają mu poczucie bezpieczeństwa.

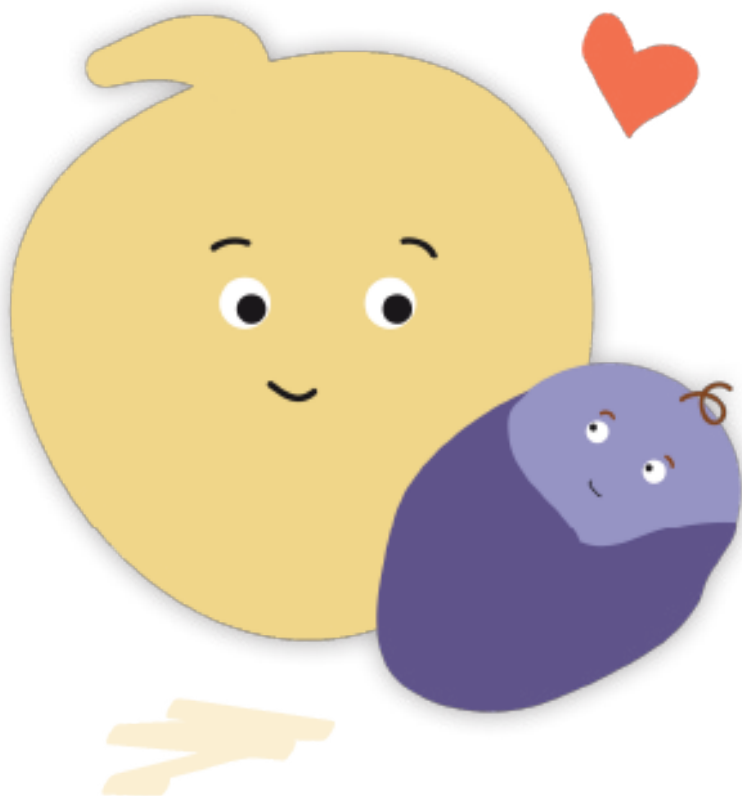
Kiedy dziecko osiągnie kilka miesięcy, nadal będzie interesować się twarzami, ale także stanie się ciekawe swojego otoczenia. To może dotyczyć zabawek, takich jak grzechotki czy lustra. Po kilku pierwszych tygodniach podłoga staje się bezpiecznym placem zabaw dla dziecka i Ciebie.



Strona internetowa Stine Sofie Stiftelsen oferuje dobre porady dla wszystkich przyszłych i nowo upieczonych rodziców.



Dowiedz się więcej o używaniu ekranów przez małe dzieci na stronach Urzędu Nadzoru Mediów w Norwegii (Medietilsynet).



CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jak mogę nawiązać kontakt z moim dzieckiem?

Wzrok dziecka nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, a w ciągu pierwszych tygodni niemowle najlepiej widzi na odległość 20-30 cm. Dziecko często najbardziej interesuje się twarzami i rozpoznaje głos swoich rodziców. Kontakt może być wymagający, a dziecko potrzebuje przerw, aby opocząć. Możesz to na przykład zauważyć, gdy dziecko odwraca głowę. Pamiętaj, że dziecko potrzebuje czasu na odpowiedź, bądź cierpliwy.

Jak odróżnić zwykły a nietypowy płacz?

Płacz to język dziecka. Dziecko, które płacze, sygnalizuje potrzebę twojej uwagi. Reagując na płacz dziecka, budujesz jego poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. To normalne, że ilość płaczu u niemowląt wzrasta od narodzin i osiąga szczyt około 6-8 tygodnia życia, zwłaszcza po południu i wieczorem. Wiele rodziców kojarzy to z bólem brzuszka, jednak może to także oznaczać, że dziecko jest zmęczone po dniu pełnym wrażeń.

Jak być obecnym dla dziecka i co z korzystaniem z telewizji oraz telefonów komórkowych?

Aby być naprawdę obecnym dla swojego dziecka, musisz dostosować się i wczuć w to, czym dziecko się interesuje, co myśli i czuje. Częste używanie telefonu komórkowego zakłóca kontakt między rodzicem a dzieckiem. Odłóż więc telefon komórkowy i pamiętaj, że ekran telewizora może nadmiernie stymulować dziecko.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzieci w wieku 0-2 lat nie używały urządzeń ekranowych (telefon, telewizor, tablet).

Jeśli chcesz przeczytać więcej o zaleceniach dotyczących korzystania z ekranów dla rodziców, zajrzyj na stronę helsedirektoratet.no.



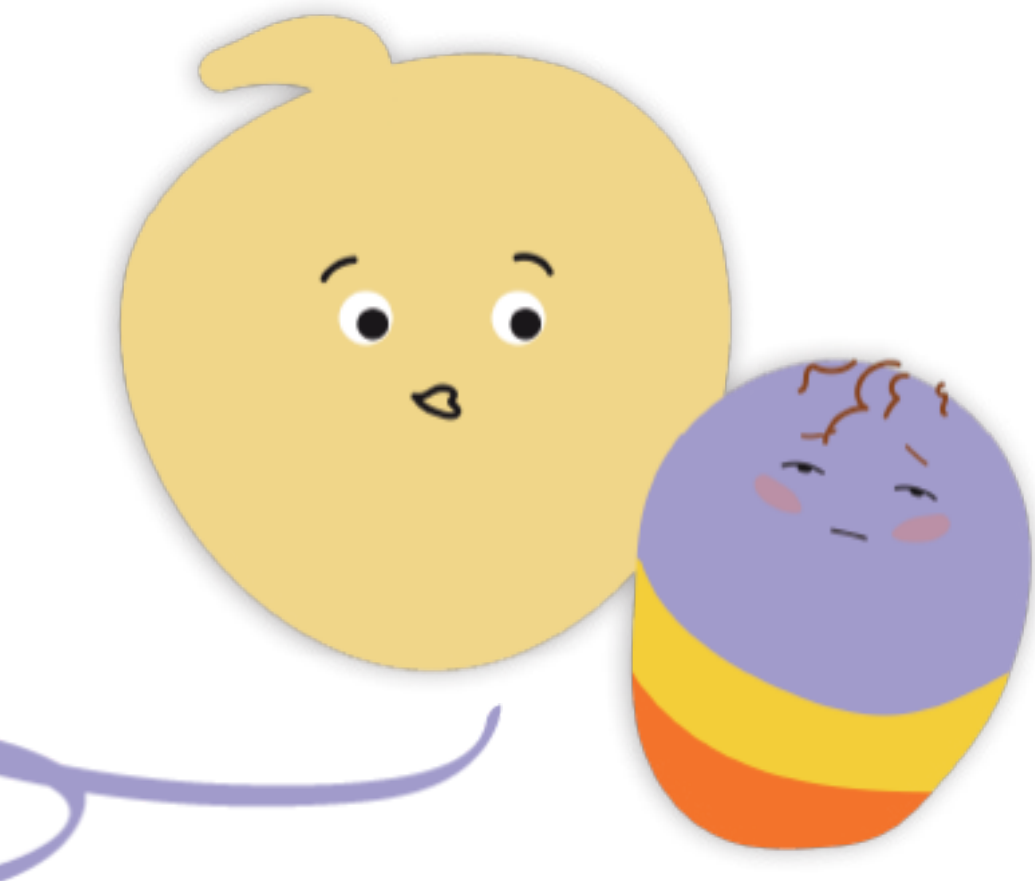
Pamiętaj, że nigdy nie wolno potrząsać dzieckiem! To może wyrządzić dziecku szkodę na zdrowiu na całe życie.

Moje dziecko jest bardzo niespokojne. Co mam zrobić?

- Mów do dziecka spokojnym głosem.
- Możesz położyć dłoń na piersi i brzuchu dziecka. Ciepło i kontakt fizyczny mogą działać uspokajająco.
- Potrzeba ssania może być silna, nawet jeśli dziecko jest nakarmione i najedzone. Smoczek może być dobrą alternatywą.
- Twoje dziecko jest przyzwyczajone do bycia ściśle otulonym w tonie matki. Dlatego możesz owinać swoje dziecko ciasno w koc, aby stworzyć takie samo uczucie.
- Podnieś dziecko i trzymaj je blisko siebie, chodząc dookoła.
- Ułóż ramiona dziecka na jego klatce piersiowej i zapewnij podparcie pod nogami. Da mu to poczucie spokoju i bezpieczeństwa.

Dobre rady od nas pracujących w przychdni:

- Twoje dziecko jest wyjątkowym, małym człowiekiem. Poświęć ten pierwszy czas na lepsze poznanie swojego dziecka.
- Odtóż telefon, gdy jesteś z dzieckiem.
- Dziecko lubi, gdy do niego mówisz. Odpowiada uśmiechem, grymasem lub dźwiękiem. W ten sposób uczy się języka.
- Dziecko lubi rutynę — dzięki niej świat staje się przewidywalny.
- Gniew, frustracja to normalne uczucia, które zna każdy rodzic. Poproś o pomoc, jeśli czujesz, że tracisz kontrolę nad sobą. Pamiętaj, że nigdy nie wolno potrząsać dzieckiem. To może trwale zaszkodzić dziecku.



4.

ZDROWIE DZIECKA

Większość noworodków jest zdrowa. Dzieci, które normalnie się usiąją (kilka mokrych pieluszek dziennie), zwykle nie są poważnie chore.

Dziecko nie powinno sprawiać wrażenia rozdrażnionego, apatycznego ani wykazywać przedłużającego się, nieutulonego płaczu przez dłuższy czas. Gorączka to temperatura powyżej 38,0 stopni, mierzona w odbycie. Jeśli dziecko dostanie gorączki w ciągu pierwszych trzech miesięcy, należy skontaktować się z lekarzem.

Jeżeli podejrzewacie chorobę uswojego dziecka, skontaktujcie się z lekarzem rodzinnym lub lekarzem dyżurnym.

Wszystkie dzieci w Norwegii otrzymują ofertę szczepień zgodnie z programem szczepień. Zalecany program obejmuje szczepienie przeciwko jedenastu różnym chorobom.



Instytut Zdrowia Publicznego (Folkehelseinstituttet) posiada informacje o szczepionkach w kilku różnych językach na swojej stronie internetowej.



Strona internetowa Helsenorge oferuje przydatne informacje na temat zdrowia dzieci.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Co zrobić, gdy moje dzieckoma gorączkę?

Najpierw oceń swoje dziecko: jak bardzo jest przytomne, jak wygląda jego oddech i jak nasilone jest pragnienie. Wymioty lub biegunka? Przy gorączce ważne jest, aby zapewnić dziecku dużo płynów do picia. Ubierz dziecko lekko.

Moje dziecko ma suchą skórę, czy należy je posmarować?

W ciągu pierwszych tygodni skóra dziecka jest często sucha i jej najbardziej zewnętrzna warstwa może się złuszczać. W pierwszych tygodniach zwykle nie trzeba smarować skóry.

Moje dziecko ma żółtą wydzielinę z oka - co to jest?

Niewielka ilość ropy w oczach jest zjawiskiem naturalnym, zwłaszcza u niemowląt.

Można ją usunąć czystą ściereczką zwilżoną wodą.

Wycieraj od zewnętrznego do wewnętrznego kącika oka, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się ropy. Oczy można zakropić mlekiem matki lub kroplami soli fizjologicznej.

Moje dziecko ma zatkany nos, co mam zrobić?

Dziecko może wydawać odgłosy nosowe, mimo że nie jest przeziębione.

Przez „przeziębienie” rozumie się ciekący lub zatkany nos, kichanie i lekkie pokaszliwanie. Jeśli dziecko ma trudności z ssaniem mleka z powodu zatkanego nosa, przed posiłkiem można zakropić nos mlekiem matki lub kroplami soli fizjologicznej. Podniesienie głowy dziecka nieco ponad poziom ciała podczas snu także może poprawić drożność nosa.

Jakie szczepienia powinno mieć moje dziecko?

Wszystkie dzieci w Norwegii powinny otrzymać szczepienia zgodnie z programem szczepień. Zalecany program szczepień obejmuje szczepionki przeciwko dwunastu różnym chorobom. Są to:

- W wieku 6 tygodni (jedna dawka): Rotawirus (szczepionka doustna), gruźlica (tylko dzieci z grup ryzyka).
- W wieku 3 miesięcy (dwie dawki): Rotawirus, błonica, tężec, krztusiec, poliomyelitis, infekcja hib, wirusowe zapalenie wątroby typu B, choroby pneumokokowe.
- W wieku 5 miesięcy (dwie dawki): błonica, tężec, krztusiec, poliomyelitis, infekcja hib, wirusowe zapalenie wątroby typu B, choroby pneumokokowe.
- W wieku 12 miesięcy (dwie dawki): błonica, tężec, krztusiec, poliomyelitis, infekcja hib, wirusowe zapalenie wątroby typu B, choroby pneumokokowe.
- Dzieci w wieku 15 miesięcy (1 dawka): odra, świnka, różyczka.

Czy to normalne, że mogą wystąpić skutki uboczne po szczepionce?

Nie, większość dzieci nie doświadcza żadnych skutków ubocznych po szczepionce.

Niektóre mogą być trochę bardziej zmęczone, dostać gorączki lub odczuwać ból w miejscu uktucia. Jeśli gorączka przekracza 39 stopni, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Planujemy podróż za granicę, co powinniśmy zrobić?

Jeśli Ty i Twoje dziecko planujecie podróż, warto skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub punktem szczepień podróży, aby dowiedzieć się, czy są wymagane dodatkowe szczepienia poza programem szczepień dzieci. Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub Oslo Syd Lokalmedisinske Senter (telefon 21 53 35 50).

5.

MOWA DZIECKA

Dzieci muszą słyszeć język i uczestniczyć w rozmowach, abynauczyć się języka. Twoje dziecko uczy się języka, którym posługujesz się Ty oraz inni wokół niego, i może uczyć się kilku języków jednocześnie. Wy, jako rodzice, odgrywacie ważną rolę w rozwoju języka u dziecka.

Dobra znajomość języka jest kluczowa dla nauki, dobrego samopoczucia oraz nawiązywania relacji z innymi. Gdy mówisz, śpiewasz lub czytasz swojemu dziecku, używaj języka, który znasz najlepiej.

W niektórych rodzinach powszechne jest używanie kilku języków na co dzień.

Czasami dzieci mieszają języki, i to jest zupełnie normalne. Twoje dziecko komunikuje się z Tobą za pomocą głosu, mimiki, mowy ciała i pokazywania. Rozumie już wiele słów. Dziecko uczy się słów, gdy z nim rozmawiasz. Daj dziecku czas na odpowiedź. Gaworzenie i inne dźwięki to sposób, w jaki dziecko rozmawia z Wami.

Dobrze, jeżeli mówisz, czytasz, śpiewasz i wykonujesz te same czynności wielokrotnie. W ten sposób dziecko zdobywa wiele doświadczeń związanych ze słowami, których używasz.



*Codzienne życie rodziców:
zaufane porady z Bufdir
(Norweska Dyrekcja ds.
Dzieci, Młodzieży i Rodziny)
na temat dzieci.*



PROPOZYCJE DOBRYCH AKTYWNOŚCI WSPIERAJĄCYCH ROZWÓJ JĘZYKA I WIĘZI.

Od 0 do 4 miesięcy.

- Rozmawiaj z dzieckiem, gdy je przewijasz i pielęgnujesz.
- Używaj wzroku, uśmiechu i dźwięków, aby nawiązać kontakt.
- Śpiewaj proste piosenki i rymowanki.

Od 4 do 8 miesięcy.

- Mów dziecku, jak nazywają się rzeczy, które widzicie i których używacie na co dzień.
- Powtarzaj dźwięki i słowa, które wydaje dziecko.
- Czytajcie razem proste książeczki obrazkowe.

Od 8 do 16 miesięcy

- Wskazuj palcem i opowiadaj o obrazkach w książeczkach.
- Używaj krótkich zdań i często je powtarzaj.
- Śpiewaj piosenki z ruchem i rytmem.

Ogólne wskazówki

- Używaj języka, w którym czujesz się najbardziej komfortowo; to zapewnia poczucie bezpieczeństwa.
- Uczyń język naturalną częścią codziennego życia.
- Okazuj zainteresowanie dźwiękami wydawanymi przez dziecko i jego próbami mówienia.



6.

RUCHY I MOTORYKA

Okres dziecięcy to ważny etap, aby się uczyć podstawowych ruchów. W pierwszym roku życia dziecko rozwija się szybko w krótkim czasie; dziecko uczy się pętać, siadać, stać i chodzić. Dziecko musi nauczyć się ruchów. Aby wzmocnić mięśnie szyi i pleców dziecka, zaleca się układanie go na brzuchu, gdy jest rozbudzone i zadowolone. Można to robić już od momentu narodzin dziecka. Ważne jest, aby dziecko miało możliwość poruszania się po podłodze, aby poznawać swoje otoczenie i ćwiczyć podstawowe umiejętności ruchowe.



*Przeczytaj więcej o
rozwoju motorycznym
dzieci na helsenorge.no*

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jak długo dziecko może leżeć na brzuchu, kiedy jest obudzone?

Zalecenia mówią, że dziecko powinno spać na plecach z powodu ryzyka śmierci łóżeczkowej. Dlatego szczególnie ważne jest, aby dziecko często leżało na brzuchu, kiedy jest obudzone, by ćwiczyć ciało. Dlatego dziecko może leżeć na brzuchu tak długo, jak jest rozbudzone i zadowolone.

Moje dziecko chce leżeć tylko na jednej stronie, co powinnam zrobić?

Niemowlęta szybko nabierają tendencji do leżenia na jednej ulubionej stronie. Z czasem może to prowadzić do spłaszczenia tylnej części głowy oraz różnic w napięciu mięśniowym po bokach. Dlatego warto zadbać, aby dziecko korzystało z obu stron. Wyobraź sobie, że dziecko odwraca się w stronę światła, dźwięków, zapachów i ludzi. Dlatego zmieniaj miejsce, w którym dziecko leży w ciągu dnia, gdy jest ono rozbudzone.

Moje dziecko chce tylko siedzieć, czy to dobrze?

Dzieci rozwijają się w różnym tempie. Zalecamy, abyś nie sadzał swojego dziecka, zanim samo nie nauczy się siadać. Zmiany w pozycjach leżących i noszenia przyczyniają się do pozytywnego rozwoju.

Jak długo dziecko może siedzieć w leżaczku?

Większość sprzętów pomocniczych, takich jak leżaczek i fotelik samochodowy, ogranicza możliwości dziecka do swobodnego poruszania się. Ogranicz czas korzystania z nich i pozwól dziecku leżeć jak najwięcej na płasko.

Pamiętaj, że dzieci *nie* powinny siadać zanim nie będą w stanie usiąść same.

7.

BEZPIECZNE OTOCZENIE

Dziecko całe życie się rozwija i może nagle zrobić coś, na co nie jesteś przygotowany. Wypadki to jedno z największych zagrożeń dla życia i zdrowia dzieci. Niektórym wypadkom i urazom nie da się zapobiec, ale wiele można zrobić, aby zabezpieczyć otoczenie dziecka. Każdy dom i najbliższe otoczenie są inne i stwarzają różne wyzwania. Warto zastanowić się nad tym, co może być szczególnie niebezpieczne w otoczeniu Twojego dziecka.



Jeśli chcesz przeczytać więcej, odwiedź strony internetowe Norweskiego Dyrektoriatu Zdrowia (Helsedirektoratet) o "środowisku i bezpieczeństwie dzieci" ("barns miljø og sikkerhet").



Chcesz dowiedzieć się więcej o zapobieganiu śmierci łóżeczkowej, zobacz lub.no.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jak mogę zapewnić maksymalne bezpieczeństwo mojemu dziecku?

Twórz dobre nawyki od samego początku. Pamiętaj:

- Nigdy nie zostawiaj dziecka na miejscu do przewijania. Dziecko może nagle poruszyć się bardziej, niż się spodziewasz. Miej wszystkie potrzebne rzeczy w zasięgu ręki i zabierz dziecko ze sobą, jeśli musisz opuścić miejsce do przewijania.
Nie pozwalaj dziecku siedzieć na kolanach, gdy pijesz albo jesz coś gorącego.
- Nie zakrywaj otworu w wózku dziecięcym kocem. Używanie moskitiery jest w porządku.
- Wszystkie dzieci mają prawo do środowiska wolnego od dymu tytoniowego w pomieszczeniach, aby zmniejszyć ryzyko infekcji dróg oddechowych i astmy. Jeśli zamierzasz przewozić dziecko samochodem, ważne jest prawidłowe zamocowanie fotelika samochodowego i prawidłowe ustawienie pasa.

Jak powinnam postępować z alkoholem?

Kobiety karmiące piersią powinny zachować ostrożność w spożyciu alkoholu. Nie śpij z dzieckiem, jeśli spożyłaś alkohol.



*Na stronie Helsenorge,
możesz przeczytać
o pierwszej pomocy dla
dzieci.*

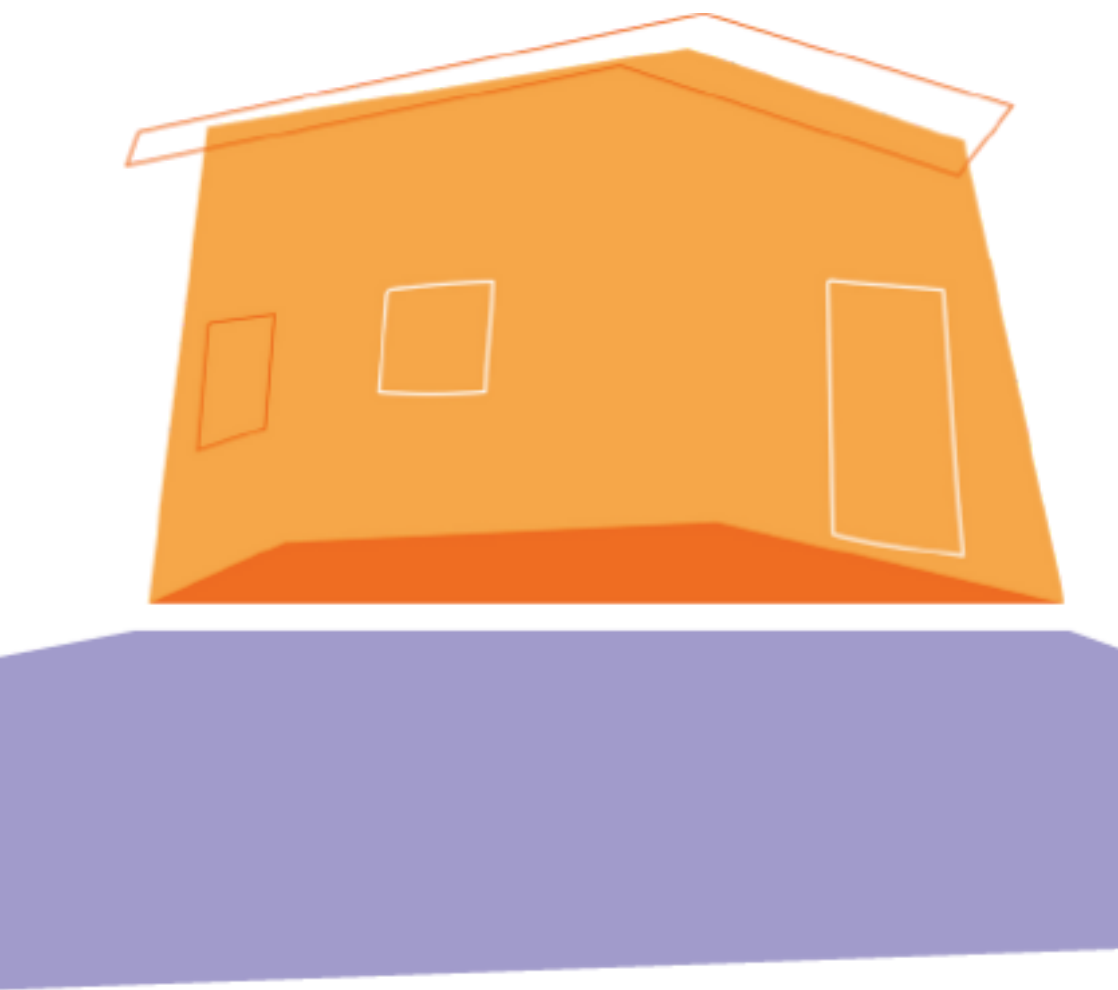
Jaka jest odpowiednia temperatura kąpieli?

Temperatura wody nie powinna przekraczać 37 stopni. Skóra dziecka jest delikatna, a oparzenia mogą wystąpić już przy temperaturze 40 stopni. Wodę w kąpieli można sprawdzić termometrem lub łokciem.

Czy moje dziecko ma bezpieczne miejsce do spania?

Dziecko powinno mieć twardy i szeroki materac, własną lekką kołderkę i spać na plecach. Dziecko nie powinno mieć zbyt ciepło; aby ocenić jego temperaturę, dotknij karku dziecka. Palce, palce u nóg i nos często wydają się chłodniejsze niż reszta ciała. Nigdy nie kładź dziecka do spania na brzuchu!





8.

DZIECI I KORZYSTANIE Z EKRANÓW

W codziennym pośpiechu pozwolenie dzieciom na oglądanie telefonu, tabletu, komputera lub telewizji, dzięki czemu możecie zająć się innymi rzeczami, jest nie lada pokusą. Dla starszych dzieci ekran może być pouczający i przyjemny, szczególnie gdy dorośli aktywnie w tym uczestniczą. Okazujcie zainteresowanie tym, co lubi dziecko — to buduje poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia więź z dzieckiem. Dzieci mogą przestraszyć się tego, co widzą na ekranie — jako dorośli musicie pomóc dziecku w przetworzeniu wrażeń.

- Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzieci w wieku 0-2 lat nie korzystały z ekranów (telefonów komórkowych, telewizji, tabletów).
- Warto pamiętać, aby dzieci nie używały ekranów w sposób, który ogranicza zabawę, kontakt z innymi osobami oraz ich rozwój.
- Korzystanie z ekranów przez dziecko przed snem może go zakłócać.

Pamiętajcie, że jako rodzice jesteście ważnymi wzorcami! Nawyki ekranowe dzieci są kształtowane przez nawyki i postawy rodziców.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zobacz Porady ekranowe Dyrektoriatu Zdrowia (Helsedirektoratet).



9.

#@!

!#??

BYCIE RODZICEM I ROLA RODZICA

Bycie rodzicem jest dla większości największą zmianą w życiu. Twoje własne dzieciństwo wpływa zarówno na twoje poglądy życiowe, jak i sposób wychowania własnego dziecka. Wszyscy rodzice mają swoje przemyślenia na temat tego, co jest ważne, aby być dobrymi rodzicami. To wpływa na to, jak postrzegasz i traktujesz swoje dziecko. Być może ma to także wpływ na to, jak Ty i Twoje dziecko czujecie się razem.



Więcej informacji o ciele i zdrowiu można znaleźć na zanu.no. Informacja jest dostępna w kilku językach.



Codzienne życie rodziców: zaufane porady z Bufdir (Norweska Dyrekcja ds. Dzieci, Młodzieży i Rodziny) na temat dzieci.

Zdrowie matki po porodzie

Ciało zmienia się po porodzie. To normalne, że odczuwasz bóle poporodowe, które mogą przypominać bolesne skurcze w macicy, szczególnie podczas karmienia piersią. Bóle poporodowe nie są niebezpieczne. Krwawienia po porodzie też są normalne, a krwawienie, zwane oczyszczaniem, jest podobne do intensywnej menstruacji, która stopniowo się zmniejsza. U większości kobiet oczyszczanie poporodowe kończy się po 6 tygodniach. Masz pytania? Skontaktuj się ze swoją położną lub lekarzem rodzinnym.

Wahania nastroju

Prawie wszyscy rodzice odczuwają wahania nastroju podczas ciąży i po porodzie, szczególnie w pierwszych 6-8 tygodniach. Możesz zacząć płakać bez powodu. To normalny stan, który odczuwa większość nowo upieczonych rodziców – także Twój partner. Jest to spowodowane wahaniami hormonalnymi, mniejszą ilością snu i wieloma nowymi sprawami, o których musicie pamiętać. Jeśli czujesz, że to nie mija, ważne jest, abyś z kimś porozmawiała! Twój partner, rodzice, przyjaciel lub my, pracownicy przychodni. Twoje dziecko potrzebuje, abyś czuła się jak najlepiej!

Nie potrząsaj dzieckiem

Niemowlęta są bardzo wrażliwe, szczególnie jeśli chodzi o rozwój mózgu. Nigdy nie potrząsaj dzieckiem, aby obudzić je lub sprawić, że przestanie płakać. Możesz w ten sposób wyrządzić dziecku szkodę na całe życie. Nie musisz samodzielnie zmagać się z tym, jak radzić sobie z problemami z dzieckiem. Skonsultuj się z lekarzem lub przychodnią - otrzymasz tam niezbędne wsparcie.



CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Czuję złość i frustrację, gdy moje dziecko płacze. Co mam zrobić?

Złość i frustracja to normalne uczucia, które odczuwa każdy rodzic. Płacz jest sposobem dziecka na komunikację. Jeśli płacz sprawia, że jesteś tak sfrustrowany, że nie możesz logicznie myśleć, poóż dziecko w bezpiecznym miejscu. Aby odzyskać kontrolę nad sobą, zaleca się odejście od dziecka i zrobienie sobie krótkiej przerwy.

Co, jeśli mamy trudności w związku?

Urodzenie dziecka może być obciążeniem dla związku. Rozmawiajcie o tym, jak możecie się wspierać. Szczególnie ważne jest, aby być świadomym, czy wpływa to na opiekę nad dzieckiem. Jeśli czujesz, że nastrój przeszkadza Ci w byciu obecnym dla dziecka lub osób wokół Ciebie, skontaktuj się z kimś i poproś o pomoc! Gdy pomożesz sobie, pomożesz również swojemu dziecku. Pamiętaj, że prośenie o pomoc świadczy o sile. Możesz otrzymać pomoc i poradę od personelu medycznego.

Co zrobić, jeżeli ja lub moje dziecko zostaliśmy narażeni na przemoc?

Przemoc psychiczna lub fizyczna między rodzicami lub wobec dziecka jest szkodliwa dla jego rozwoju. Jeśli potrzebujesz kogoś, z kim możesz porozmawiać, skontaktuj się z przychodnią (helsestasjon), lekarzem rodzinnym (fastlegen) lub innymi osobami, którym ufasz. W nagłych sytuacjach zadzwoń na policję pod numer 112 lub pogotowie pod numer 113.



ISTNIEJĄ RÓWNIEŻ INNE FORMY POMOCY: TUTAJ MOŻESZ OTRZYMAĆ WSPARCIE.

Posiadanie dzieci to ogromna radość, ale także wyzwanie. Wspierajcie się nawzajem, zacieśniajcie więzi z rodziną i przyjaciółmi – proszenie o pomoc i jej otrzymywanie jest ważne!

Fundacja Stine Sofie (Stine Sofie Stiftelsen)

Strona internetowa Fundacji Stine Sofie oferuje wiele cennych porad dla wszystkich przyszłych i świeżo upieczonych rodziców.



Szybka pomoc psychologiczna

Szybka pomoc psychologiczna jest bezpłatną ofertą dla osób borykających się z łagodnymi formami lęku, depresji lub problemami ze snem. Skontaktuj się pod numerem 918 57 837 (we wtorek od godziny 09:00 do 13:00 oraz w czwartek od 12:30 do 14:30).



Oslohjelpa

Oslohjelpa to profilaktyczna i darmowa oferta dla rodzin z dziećmi i dla młodzieży do 18 lat. Oferuje indywidualne rozmowy, terapię dla par, konsultacje rodzinne lub zajęcia/kursy grupowe.



Ośrodek Pomocy Kryzysowej (Oslo Krisesenter)

Oferta dla osób, które doświadczyły przemocy/ maltretowania ze strony partnera, rodziny lub innych osób. Między innymi prowadzi całodobowy telefon: 22 48 03 80.



Urząd ds. Ochrony Praw Dziecka (Barnevernet)

Urząd ds. Ochrony Praw Dziecka pomaga dzieciom i rodzinom w trudnej sytuacji oraz dba o to, aby dzieci miały bezpieczne i dobre warunki w domu. Barnevernet udziela wsparcia i pomocy rodzinie, jeśli dzieci nie otrzymują odpowiedniej opieki w domu.



PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI Z DZIEĆMI

1. GRUPY DLA MATEK PO PORODZIE (BARSELGRUPPER)

Zwanatakegrupami nawiązywania kontaktów (netverks-grupper)
Sprawdź ogłoszenie w przychodni.

2. SPOTKANIA DLA RODZICÓW Z MAŁYMI DZIEĆMI (BABYCAFÉ)

Centrum Wolontariatu Bjørndal
(Bjørndal frivillighetssentral) - Środy
11.00-14.00

3. PROGRAM ZAJĘĆ MUZYCZNYCH DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI (BABYSANG)

W Bibliotece Holmlia
Piątki
12:00-14:00

4. OTWARTE PRZEDSZKOLE

Przedszkole w Fjeldlund
Poniedziałki/Wtorki 09:00 - 15:00
Przedszkole Slime Gård Czwartki/
Piątki 09.00 - 15.00

5. SPACERY Z WÓZKIEM

Norweski Związek Turystyczny (Den Norske Turistforening). Wyszukaj "Trilleturer med DNT Oslo og Omegn" (Spacery z wózkiem z DNT Oslo i okolice) na Facebooku.

6. KAWIARENKA DLA PAŃ (KVINNEKAFÉ)

Czerwony Krzyż Mortensrud (Røde Kors Mortensrud)
Środy
10.00-14.00

7. PROGRAM ZAJĘĆ MUZYCZNYCH DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI (BABYSANG)

W kościołach w dzielnicy.
Sprawdź ogłoszenie w przychodni.

8. BIBLIOTEKA

Holmlia sentervei 16. Poniedziałek - czwartek
10:00- 19:00
Piątek-sobota
10:00- 16:00



WIĘCEJ PROPOZYCJI TUTAJ:



deichman.no
- Biblioteka na
Søndre Nordstrand



homestart.no
- wsparcie dla
rodzin z matymi
dziećmi
sammenpåveit.no



oslokommune.no
- Strona internetowa
gminy Oslo



- dla kobiet
złożonymi
trudnościami,
które po raz
pierwszy zostaną
matkami.



detskjerioslo.no
- Przewodnik po
Oslo



visitoslo.com
- Oficjalny
przewodnik
podróży po Oslo



friskus.com
- Przegląd inicjatyw
wolontariackich

Rejestratorka medyczna

Położna

POZDROWIAMY,
PRACOWNICY
PRZYCHODNI

Pielęgniarka

Lekarz przychodni

Fizjoterapeuta/Ergoterapeuta