

Best Start in Life

Siz ve yenidoğan bebeğiniz için kitapçık

Kendiniz ve aileniz için güncel ve önemli bilgileri almak üzere e-bltenimize kaydolun.

Buna cretsiz etkinlikler, teklifler, sağlık bilgilerindeki güncellemeler ve çok daha fazlası dahildir.

Kaydolmak için Őu adresi ziyaret edin: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Waltham Forest

Hoş Geldiniz

Yeni doğan bebeğiniz için kutlarız!

Waltham Forest'ın yeni ebeveynler ve bakıcıların tüm ihtiyaçlarına yönelik hizmet noktası olan Best Start in Life'a hoş geldiniz. Best Start in Life hizmetlerimiz, bebeğinizin bakımı konusunda sizi ve ailenizi desteklemek için yanınızdadır.

İlk haftalar ve aylar, bebeğinizin sağlıklı ve mutlu bir şekilde büyüüp gelişmesi için önemlidir. Bu kitapçıkta bebeğinizin hayatının ilk birkaç yılında ihtiyaç duyabileceğiniz faydalı bilgiler bulacaksınız.

Best Start in Life hizmetlerimiz, Aile Merkezlerimizde ve Waltham Forest'taki kütüphaneler, parklar ve topluluk merkezleri gibi çeşitli yerlerde verilmektedir. Hangi hizmetleri sunduğumuzla ilgili daha fazla bilgiyi bu kitapçıkta ve www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife adresinde bulunan Best Start in Life etkinlik çizelgemizde bulabilirsiniz.

Aile Merkezleri, bebeğinizin hayatına en iyi başlangıcı yapmasını sağlamanıza yardımcı olacak yerel bir kaynak sunar. Aile Merkezlerinde bebeğinizin beslenmesi, zihinsel sağlık, eğlence ve oyun saatleri ile ilgili ücretsiz destek alabilirsiniz. Bu merkezler arkadaş edinmek için de bir fırsat sunar. Merkezlerimiz tüm ebeveynlere, bakıcılara ve ailelere açıktır ve ziyaretiniz bizi çok mutlu edecektir. Waltham Forest'ta, sağdaki haritada görebileceğiniz dört Aile Merkezimiz vardır.

Sağlık danışmanınızla görüştüğünüzde Aile Merkezlerine kayıt yaptırma konusu sizinle paylaşılacaktır. Ayrıca istediğiniz zaman uğrayabilirsiniz; personelimiz sizi sıcak karşılayarak kayıt yaptırmanıza yardımcı olacaktır.

Doğum kaydı randevuları artık Aile Merkezlerinde de verilmektedir. Bebeğinizin doğumunu henüz kaydetmediyseniz bunu yapmanız önemlidir.

www.walthamforest.gov.uk/registerbirth adresini ziyaret ederek Aile Merkezlerimizden birinde veya yerel bir kütüphanede bebeğinizin doğumunu kaydetmek için randevu alabilirsiniz.



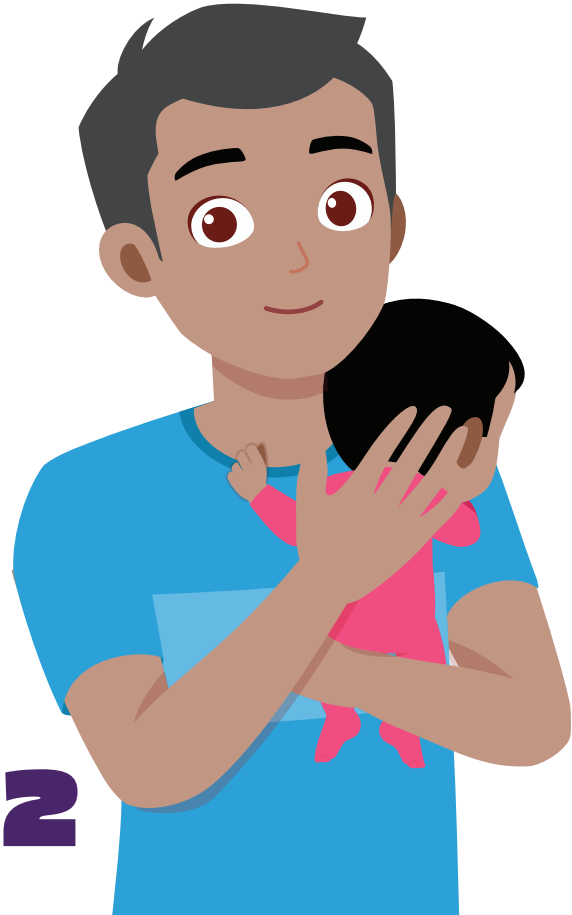
Biliyor muydunuz?

Bu kitapçık ebeveynler, bakıcılar ve hizmet ortaklarımızla birlikte hazırlanmıştır.

Best Start in Life hizmetleri Waltham Forest'ta yaşayan 5 yaşın altındaki çocuklara ve ailelerine yöneliktir. Bu hizmetler Aile Merkezlerimizde ve Waltham Forest'taki diğer çeşitli etkinlik yerlerinde sunulur. Hizmetlerimizden bazıları ortaklarımız tarafından sunulur ve Konsey tarafından finanse edilerek verilir.



Lloyd Park
Children's Charity

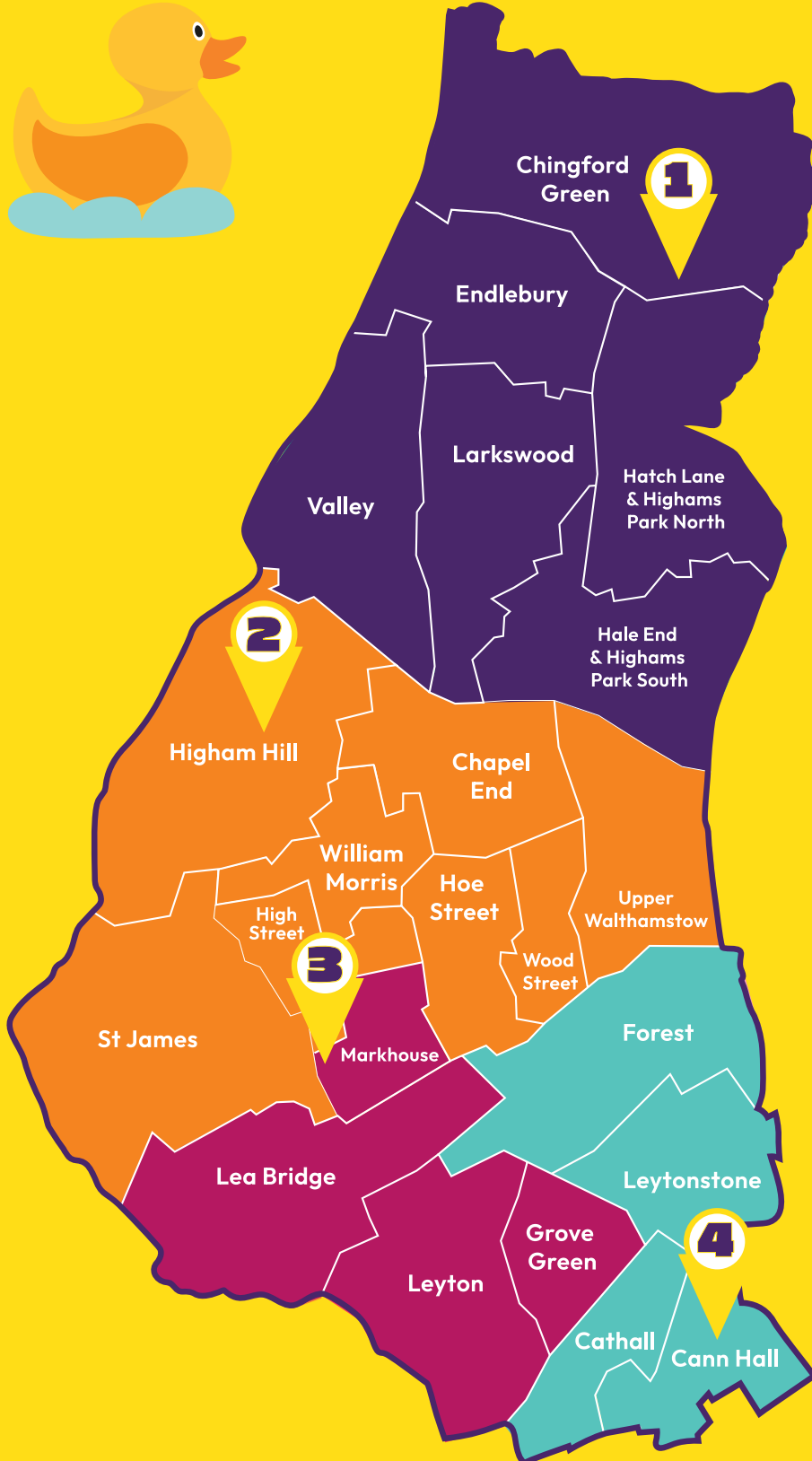


Aile Merkezlerinin Konumları

En güncel Aile Merkezi etkinlik çizelgelerini indirmek için lütfen şu adresi ziyaret edin:
www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Pazartesi - Cuma günleri 09:00 - 17:00 arası açıktır



Chingford Aile Merkezi

5 Oaks Grove, Chingford, E4 6EY
Tel. No. 0208 496 1551



Walthamstow Aile Merkezi

313 Billet Road, Walthamstow,
E17 5PX, Tel. No. 0208 496 3511



Leyton Aile Merkezi

215 Queens Road, Leyton, E17 8PJ,
Tel. No. 0208 496 2442



Leytonstone Aile Merkezi

2-8 Cathall Road, Leytonstone,
E11 4LF, Tel. No. 0208 496 2960

Bebeğinizin yolculuğu

Bu kitapçık, bir ebeveyn/bakıcı olarak, bu ilk haftalarda ve aylarda neler bekleyebileceğinizi ve bebeğinizin öğrenmesini ve gelişimini nasıl destekleyebileceğinizi öğrenmenize yardımcı olmak için yazılmıştır. Daha fazla bilgi için www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment adresini ziyaret edin. Çocuğunuzun gelişimiyle ilgili endişeleriniz varsa bunu **0300 033 6200** numaralı telefonu arayarak sağlık danışma ekibinize iletebilirsiniz.



Yeni bebeğiniz için karşılama

0-4 ay

- **0-4 hafta:** Sana sadece besleniyor, uyuyor ve kakamı yapıyor gibi görünse de sosyal beceriler ve iletişim becerileri geliştirmeye çoktan başladım. Beni izlediğini görüyorum ve benimle konuşmanı duymayı seviyorum
- **4-8 hafta:** Görüşüm giderek daha net hale geliyor ve ani seslerden korkuyorum
- **6 hafta: Pratisyen hekiminiz tarafından doğum sonrası kontrol**
- **8 hafta: Aşılama**
- **8-12 hafta:** Güçleniyorum ve daha kolay hareket ediyorum. Etrafımdaki dünyayı keşfetmem için beni farklı pozisyonlara yerleştirmeye devam et

4-5 ay

- **12 hafta: Aşılama**
- Karın kaslarımı geliştirmeye ve kullanmaya başlıyorum
- Başkalarına tepki verme şeklimde değişiklikler görmeye başlayacaksınız. Çok iyi tanımadığım insanların etrafında utangaç veya üzgün görünmeye başlayabilirim
- Senin hikayelerini, şarkılarını ve tekerlemelerini dinlemeyi seviyorum. Seni görmediğimde bile durup sesini dinlerim
- **16 hafta: Aşılama**
- Anne sütü veya başlangıç maması, altı aylık olana kadar ihtiyacım olan her şeyi sağlar

9-12 ay

- Yürümeye ve dünyayı yeni bir açıdan keşfetmeye başlıyorum. Bu çok hareketli bir dönem ve düşündüğünden daha hızlı hareket edeceğim. Bu yüzden hazırlıklı ol
- Günlük rutinlerimdeki "el çırpma" ve "yukarı" gibi günlük kelimeleri anlamaya başlıyorum. Anlaşılmaz sesler çıkardığımı ve çeşitli ses dizilerini bir araya getirdiğimi duyabilirsin
- **12 ay: Aşılama**

6-8 ay

- Ellerimi daha iyi kontrol etmeye başlıyorum. Onları daha etkili kullanmaya başlıyorum; bir şeye uzanıp elimden kaçırmadan kavrayabiliyorum
- Bebeğinizin ilk katı gıdalarını keşfetme zamanı. Çeşitli yiyecekler denetin, bebeğinizin ortalığı batırmasına izin verin. Ona yemek yemenin eğlenceli olduğunu gösterin!

13-18 ay

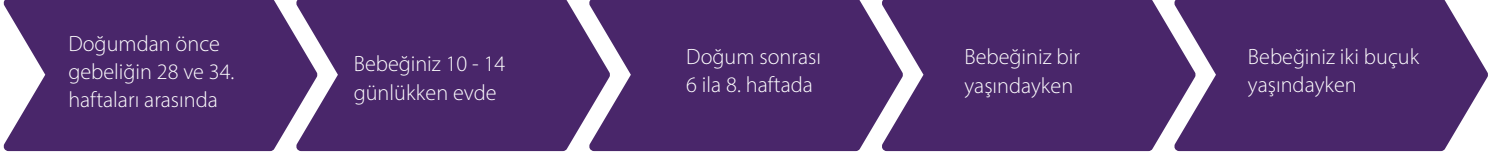
- Giyinmek ve beslenmek gibi şeyleri kendi kendime yapmayı denemeye hevesliyim, bu nedenle sabırlı ol
- Yemeklerin keyfini birlikte çıkaralım, artık hepimiz aynı yiyecekleri yiyebiliriz!
- Daha hızlı ve dengeli yürümeye başlasam da bazı yaşitlarım kendi kendilerine henüz ilk adımlarını atmaya başlıyor olabilirler. Her birimizin farklı bir gelişim yolculuğu olabileceğini unutma

19-24 ay

- Nelere ihtiyacım olduğunu ve neler istediğimi sana anlatabilirim. Yiyecek, içecek ve oyuncak isteyebilirim. Bana "lütfen" ve "teşekkür ederim" demeyi öğret. Basit kelimeleri anlayabilir ve "lütfen ayakkabılarını al" gibi basit talimatlara uyabilirim.

Çocuk Sağlığı Ziyaretleri ve Bebek Tartımı

Sağlık danışma ekibiyle ne zaman görüşeceksiniz?



Bebeğinizin hayatının ilk yıllarında, sağlık danışma ekibiyle düzenli olarak görüşmek önemlidir.

Sağlık danışmanları, çocuk ve aile sağlığı ve gelişimi konusunda özel eğitim ve deneyime sahip, nitelikli hemşirelerdir. Hemşireler, çocuk hemşireleri ve klinik destek çalışanları gibi diğer sağlık uzmanlarıyla ekip halinde, Waltham Forest'ta bulunan dört bölgede çalışıyoruz. Sağlık danışma ekibi tüm ailelere sağlık tavsiyeleri, çocukluk çağı aşıları ile ilgili bilgi ve rehberlik, ebeveynlik desteği ve çocuğunuzun sağlık ve gelişim ihtiyaçlarını karşılamayı içeren destek sunar.

Ayrıca çocuğunuzun kilosunu, büyümesini ve gelişimini inceleyebileceğiniz ve ekibimizin bir üyesiyle kendiniz ve çocuğunuz hakkında konuşabileceğiniz, düzenli faaliyet gösteren çocuk sağlığı kliniklerimiz de bulunmaktadır.

Bunun yanı sıra, **0300 033 6200 numaralı hizmet hattını arayarak pazartesten cumaya kadar 09:00-17:00 saatleri arasında** bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Tüm ailelerin farklı ihtiyaçları olduğunun bilincindeyiz. Aşağıdakiler dahil çok çeşitli konularda size destek olabiliriz:

- Endişeliyseniz
- Doğum sonrası depresyonunuz veya başka zihinsel sağlık sorunlarınız varsa
- Mutsuz olduğunuz veya istismar edildiğiniz bir ilişki içindeyseniz
- Çocuğunuzun gelişimiyle ilgili endişeleriniz varsa
- Çocuğunuzun bir engeli veya sağlık sorunları varsa
- Aile sağlığınız hakkında endişeleriniz varsa

Kırmızı Defter

Bebeğinizin Kırmızı Defteri, onun Kişisel Çocuk Sağlığı Kaydıdır ve boyunu, kilosunu, aşılarını ve diğer önemli bilgilerini kaydetmek için kullanılır. Sağlık danışmanınızı veya pratisyen hekiminizi her ziyaret ettiğinizde bebeğinizin kırmızı defterini yanınızda götürmenizi tavsiye ederiz. Bu defter bebeğin sağlığı ve gelişimi hakkında da birçok faydalı bilgi içerir.

Kırmızı Defter artık çocuğunuzun sağlık bilgilerine hareket halindeyken güvenli erişim sağlayan bir mobil uygulama olarak da sunuluyor; böylece önemli bilgileri unutma veya kaybetme endişesi yaşamınıza gerek kalmıyor.

E-Kırmızı Defter, bir bebek doğduğunda, genellikle ebeniz tarafından tüm ebeveynlere verilen basılı Kırmızı Defter ile birlikte kullanılabilir.

Mobil uygulamayı indirerek veya **www.eredbook.org.uk** adresini ziyaret ederek e-Kırmızı Defter'e kaydolabilir ve erişebilirsiniz



Biliyor muydunuz?

Her hafta dört Aile Merkezinde düzenli olarak çocuk sağlığı kliniği hizmetleri verilmektedir.

Şu adresi ziyaret edin: **www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife**

Aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanarak Waltham Forest sağlık danışma ekibiyle* iletişime geçin:

Tel.: 0300 033 6200

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

*Waltham Forest sağlık danışma ekibi, Tower Hamlets GP Care Group tarafından sağlanan Waltham Forest 0-19 hizmetinin bir parçasıdır

Bebeginizin beslenmesi

Biliyor muydunuz?

İlk 6 ay boyunca bebeğinize sadece anne sütü veya başlangıç maması vermelisiniz

Bebeginizi beslemek, onu tanımak, yakınlık ve sevgi bağı kurmak için bir fırsattır. İlk haftalarda bebeğinizi sadece 1 veya 2 kişinin beslemesi faydalı olacaktır. Bebeğiniz biraz daha büyüdüğünde diğer aileleri ve arkadaşları tanımaya hazır olur.

Bebeginizi kendinize yakın tutun, gözlerine bakın ve ne zaman acıktığına ve ne zaman yeterince beslendiğine/doyduğuna/durmak istediğine dair sinyalleri takip edin.

Bebeklerin 24 saat içinde en az 8-12 kez beslenmesi gerekir. Bu beslenmelerden bazıları kısa, bazıları daha uzun sürecektir; tıpkı bizim kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinin yanı sıra birçok kez atıştırmalık/su/çay tüketmemiz gibi.

Önemli ipuçları:

- Tensel temas, bebeğin rahatlamaya veya sakinleşmeye ihtiyacı olduğunda faydalı olur ve sütünüzün artmasına yardımcı olabilir
- Bebeğinizi "biberonu bitirmeye" zorlamayın, ne kadar aç olduğunu göstermesine izin verin
- Bebekler HEM anne sütü içmek HEM DE rahatlamak, ağrılarını dindirmek ve uyumak için annenin göğsüne yönelir
- Bebeğinize sevgiyle ve sarılarak yanıt vermek mutlu ve bağımsız bir birey olarak büyümesine yardımcı olur

Destek alabileceğiniz yerler

Çocuk ve Aile Merkezinizdeki Bebek Besleme destek oturumlarına katılın. Tarihleri ve saatleri www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife adresinde bulabilirsiniz

Daha fazla bilgi için

HENRY Bebek Besleme ekibi emzirme, biberonla besleme ve karma besleme ile ilgili uygulama desteği ve duygusal destek sağlar. Yüz yüze ve çevrimiçi destek alın. **Pazartesiden cumaya kadar 09:00-17:00 saatleri arasında 0207 961 9073** numaralı telefonu arayarak, yerel pratisyen hekimlerin hizmet verdiği özel bebek besleme yardım hattımız aracılığıyla bizimle iletişime geçin.

Waltham Forest sağlık danışma ekibi, size ev ziyaretleri ve klinikteki görüşmeler sırasında da beslenme konusunda destek ve bilgi sunabilir.

Lütfen **0300 033 6200** numaralı telefonu arayarak veya thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net adresine e-posta göndererek sağlık danışma ekibiyle iletişime geçin

Bebeğinizin beslenmesiyle ilgili daha fazla bilgi için www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby adresini ziyaret edin

“ Tüm bebekler her beslemeden sonra gaz çıkarmaz ve bu normaldir! ”

Bebeğinizle birlikte güvende ve iyi olmanızı sağlarız

Sağlık danışmanınız, yeni doğan bebeğinizin bakımı için size tavsiye ve destek sağlayacaktır. Hatırlanması gereken en önemli noktalardan bazıları şunlardır.

Uyku

Sizin ve bebeğinizin mümkün olduğunca iyi dinlenmesine yardımcı olacak güvenli bir ortam oluşturmak önemlidir.

Yapabilecekleriniz:

- Bebeğinizi uyuturken her zaman sırt üstü yatırın
- Hamilelik sırasında ve doğumdan sonra evinizde sigara içilmemesine dikkat edin
- Bebeğinizi uyuması için ayrı bir bebek karyolasına veya bebek beşiğine koyun
- İlk altı ay boyunca gündüz ve gece onu bulduğunuz odada tutun
- İyi durumda ve sağlam, düz, su geçirmez bir şilte kullanın

Tehlikeli olabilecek şeyler:

- Bebeğinizle birlikte bir kanepede veya koltukta uyumak
- Özellikle sigara içiyorsanız, alkol veya uyuşturucu kullanıyorsanız veya çok yorgunsanız, bebeğiniz erken doğduysa veya bebeğinizin doğum ağırlığı düşükse bebeğinizle aynı yatakta uyumak
- Bebeğinizin vücut sıcaklığının çok yükselmesine izin vermek
- Uyurken bebeğinizin yüzünü veya başını örtmek
- Nevresimlerin gevşek olması

Bebeğinizi yakınızdaki tutmak için bir kucak askısı kullanıyorsanız SGÖÇS kuralını unutmayın

- **Sıkı olmalı**
- **Görebileceğiniz yerde olmalı**
- **Öpebileceğiniz kadar yakında olmalı**
- **Çene göğüsten uzakta olmalı**
- **Sırt desteklenmeli**

Takan kişi uyurken askı kullanması güvenli değildir.

Güvenli uyku ve taşıma askısı güvenliği hakkında daha fazla bilgi için www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice adresini ziyaret edin

Güvenlik

Şu anda çok uzak görünebilir ama uykucu yenidoğan bebeğiniz çok geçmeden hareketlenmeye, tekme atmaya, hatta dönmeye başlayacak. Bebekler ve çocuklar genellikle çok hızlı geliştikleri için kazalar yaşarlar. Yeni becerileriyle ilişkili olabilecek kazaları ve bunların nasıl önlenilebileceğini düşünerek bir adım önde olmak önemlidir. Örneğin:

- Bebeğinizin bezini yerde, bir değiştirme matının üstünde değiştirin
- Yuvarlanıp düşebileceği için bebeğinizi bir yatak, koltuk veya bez değiştirme masasının üstünde bir saniyelik bile olsa gözetimsiz bırakmayın
- Küçük nesnelere ve plastik poşetlere bebeğinizin ulaşamayacağı yerlerde saklayın ve daha büyük çocukların küçük parçaları olan oyuncakları varsa dikkatli olun
- Sonuna kadar hak ettiğiniz sıcak bir içecek içiyorsanız bebeği kucağınıza almadan önce içeceği uzak bir yere koyun. Sıcak bir içecek, yapıldıktan 15 dakika sonra bile yanıklara neden olabilir
- Banyo sırasında banyoya önce soğuk su koyun, ardından biraz sıcak su ekleyin. Dirseğinizle test edin. Bebeğinizi bir an bile banyoda yalnız bırakmayın.

Bebeğinizi veya küçük çocuğunuzu, çocukların yaygın olarak yaşadığı kazalardan nasıl koruyabileceğiniz hakkında daha fazla bilginin yanı sıra arabada güvenlik ve bebeğinizin güneş altında güvende olmasını sağlama konusunda ipuçları için lütfen www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/safety/baby-and-toddler-safety adresini ziyaret edin



Sizin ve bebeğinizin sağlığı

Size ve bebeğinize önerilecek tarama testleri ve aşılar hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Daha fazla bilgi için www.nhs.uk/start4life/baby/vaccinations-and-newborn-screening-tests adresini ziyaret edin

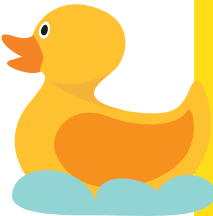
Tarama

Doğumdan kısa bir süre sonra, bebeğinize yenidoğan tarama testleri yaptırmanız önerilecektir. Çünkü bu testlerin sonuçları, bebeğinizin gerektiğinde mümkün olan en kısa sürede uygun şekilde tedavi edilmesini sağlayabilir. Nadir görülen ancak ciddi dokuz hastalığın kontrolü için kullanılan yenidoğan kan testi, yenidoğan işitme testi ve 6 ila 8. haftada bebeğinize pratisyeniniz tarafından yapılacak fiziki muayene önerilecektir.

Hastanede bebeğinize işitme tarama testi yapılmadıysa bulunduğunuz yerde bir randevu oluşturmanız için sizinle iletişime geçilecektir. Daha fazla bilgi için sağlık danışmanınızla görüşün.



Bebeğinizin bakımıyla ilgili daha fazla bilgi için lütfen www.nhs.uk/conditions/baby adresini ziyaret edin. Waltham Forest sağlık danışma ekibiyle **pazartesiden cumaya kadar, 09:00-17:00 saatleri arasında, 0300 033 6200** numaralı telefonu arayarak iletişim kurabilirsiniz.



Aşılar

Aşılar Birleşik Krallık'ta ücretsiz olarak sunulur. Pratisyen hekiminizle randevu oluşturmanız ve herhangi bir sorunuz olursa sağlık danışmanınızla konuşmanız yeterlidir. Bebekler için ilk rutin aşılamalar 8. haftada yapılır. Unutmayın, kendi bebeğinizi korumanın yanı sıra hastalıkların yayılmasını önleyerek diğer bebekleri ve çocukları da korumuş olursunuz.



Dikkat

Yardıma ihtiyaç duyma ihtimalinize karşı bebeğinizi pratisyen hekiminize mümkün olduğunca erken kaydettirmeniz önemlidir. Kendiniz ve çocuğunuz için pratisyen hekiminizle istediğiniz zaman iletişime geçebilirsiniz.

Bebeğiniz henüz bir pratisyen hekime kayıtlı değilse ancak bir pratisyen hekime gitmesi gerekiyorsa herhangi bir pratisyen hekim muayenehanesinden acil durum tedavisi alabilirsiniz. Bebeğinizin hasta olduğundan endişe duyuyorsanız www.nhs.uk/conditions/baby/health adresinden tavsiye alabilirsiniz

İyi olduklarından ve doğum sonrası sorunsuz bir şekilde iyileştiklerinden emin olmak için yeni annelere de bebeğin doğumundan 6-8 hafta sonra doğum sonrası kontrol hizmeti sunulur. Daha fazla bilgi için www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/your-6-week-postnatal-check adresini ziyaret edin

Sizinle benzer deneyimleri yaşayan diğer kişilerle bağlantı kurmanız ve tanışmanız önemlidir, bunun için yerel Aile Merkezinize başvurabilirsiniz.

Biliyor muydunuz?

Yeni doğan bebeğinizle evden çıkmanın sizi endişelendirmesi anlaşılabilir bir durumdur fakat dışarı çıkıp bir şeyler yapmaya başlamanız ikinizin sağlığı için de çok önemlidir. Sokağınızda kısa bir yürüyüşle başlayıp zaman içinde güven kazanarak yürüyüşlerinizi uzatabilirsiniz.



Flourish

Flourish, anneliğin beklediklerinden zor olduğunu düşünen annelere yönelik bir destek grubudur. Bebeğinizin doğumu, beslenmesi veya sakinleştirilmesi konusunda kendinizi kötü hissediyorsanız ve bu hislerinizde bir düzelleme olmuyorsa Flourish size yardımcı olabilir. Çocukluğunuzda yaşayıp unuttuğunuzu sandığınız bazı şeyler aklınıza geliyorsa ve başkaları gözünüze mükemmel annelermiş gibi görünüyorsa yalnız olmadığınızı unutmayın. Anneler anne olma konusundaki hisleri, kaygıları veya endişeleri hakkında konuşabilir ve bebekleriyle daha eğlenceli zaman geçirmeyi öğrenebilir. Katılmak için lütfen sağlık danışmanınızla görüşün veya familysupport@tlpcc.org.uk adresine e-posta göndererek Aile Desteği ile iletişime geçin



Bebeğimle nereye gidebilirim?

Yerel merkezimizdeki oturumlarımızda diğer ebeveynler ve bakıcılarla buluşmak harika bir deneyimdir. Bu oturumlarda bebek grupları, bebek oyun ve keşif saatleri ve bebek masajı da bulunur. Tüm bunlar bebeğinizin gelişimini destekler ve bebeğinizle iletişim ve bağ kurmanızda yardımcı olur. www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife adresinden Best Start in Life etkinlik çizelgesini indirerek aktiviteleri ve oturumları bulabilirsiniz

Şu anda zihinsel sağlığınız hakkında endişeleriniz mi var?

Bu tamamen normaldir ancak destek istemeniz önemlidir. Size gizlilik içinde ve yargılamadan destek sunabilecek çok sayıda hizmet vardır. Şu adresi ziyaret edin: www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth

Yönetemediğiniz veya bebeğinize bakmanızı zorlaştıran kaygı veya moral bozukluğu yaşıyorsanız lütfen sağlık danışmanınızla konuşun.



Ebeveynlik: Hayata en iyi başlangıç nasıl sağlanır?

Ebeveynlik desteği alabileceğinizi biliyor muydunuz?

Ebeveyn olmanın birçok güzel yanı olsa da ek desteğe ihtiyaç duyduğunuz zamanlar olabilir. Endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Tüm ebeveynler zorluk çeker.

İhtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız ebeveynlerin bebeklerinin davranışlarını anlamalarını, onunla iletişimlerini geliştirmelerini ve ilişkilerini güçlendirmelerini desteklemek üzere tasarlanmış yerel ebeveynlik programlarına ve destek hizmetlerine erişebilirsiniz.

Aile Merkezlerimizde faaliyet gösteren Lloyd Park Children's Charity, bu yolculukta yardıma ihtiyacı olan ailelere bire bir destek sunan özel bir ekibe sahiptir. Daha fazla bilgi için lütfen familysupport@tlpcc.org.uk adresine e-posta gönderin

Ayrıca ailelerin sorunlarını en kısa sürede çözmelerine yardımcı olmaya ve çocuklarını bütün potansiyellerine ulaşacak şekilde desteklemelerini sağlamaya yönelik bir Erken Yardım servisi de mevcuttur. Daha fazla bilgi için Aile Merkezinizle iletişime geçin veya sağlık danışmanınızla konuşun.

Bebeğinizle gidebileceğiniz yerler

Çok sayıda oturumdan birine katılarak ekibimizle tanışın. Bebeğinizin gelişimi hakkında güven, bilgi ve anlayış kazanmanıza ve bebeğinizle olumlu ilişkiler kurmanıza yardımcı olmayı amaçlıyoruz. Topluluğunuz içinde anlamlı yeni bağlar da kurabilirsiniz.

Bebeğiniz gelişim aşamalarından geçerek büyüdükçe, ebeveyn ve çocuk ilişkilerini desteklemeye yönelik özel aktiviteler sunulur:

- Bebek Masajı kursu: Yenidoğan döneminden sonra bebeğinizle bağınızı güçlendirdiği kanıtlanmıştır.
- Siz ve Bebeğiniz grubu: Ebeveynlik yolculuğunda diğer insanlarla tanışmak isteyen ebeveynlerin ve bakıcıların randevu almadan katılabileceği bir etkinliktir. Edinilen deneyimleri paylaşıyor ve bebeklerin ilgisini uyandıran aktiviteler sunuyoruz.
- İki Yaş Altı Grubu: Bebeğinizin gelişiminin bir sonraki aşamaya geçtiği bu dönem, keşfetmesine izin verme zamanıdır.

Bununla ve diğer oturumlarla ilgili ayrıntılar için www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife adresinden Best Start in Life etkinlik çizelgesine bakın

Biliyor muydunuz?

Fikirlerinizi ve endişelerinizi diğer ebeveynlerle paylaşmak daha pozitif hissetmenize ve stresi azaltmanıza yardımcı olabilir



Bebeğinizin erken dönemlerdeki eğitimi ve gelişimi



Erken Dönem Eğitimi

Oyun, çocuğunuzun gelişimi için çok önemlidir. Çocuğunuzun eğitimini ve duygusal gelişimini destekler. Çocuğunuz sizinle ve başkalarıyla düzenli oyun oynayarak ve eğlenceli deneyimler yaşayarak birçok beceri geliştirebilir. Bu, dil becerilerinin, duygularının, yaratıcılıklarının ve sosyal becerilerinin gelişmesini sağlar.

Best Start in Life hizmetleri kapsamında, ilçe çapında çeşitli Stay and Play oyun etkinlikleri düzenlenmektedir. Bu etkinliklerde başka ailelerle ve bebeğinizin eğitimini desteklemenize yardımcı olacak profesyonellerle tanışabilirsiniz. Etkinliklerle ilgili tüm ayrıntıları www.walthamforest.gov.uk/events adresinde bulabilirsiniz



Erken dönemde dil gelişimi ve iletişim

Neredeyse her türlü günlük aktivite bebeğinizle konuşma, bağ kurma ve eğlenme fırsatıdır. Bebeğinizi kendinize yakın tutmak ve konuşurken onlara bakmak, birlikte şarkı söylemek, onlara ne yaptığınızı anlatmak ve bebeğinizin çıkardığı sesleri tekrar etmek gibi tüm davranışlar onun gelişimine katkıda bulunmanızı sağlar. Eğlenceli aktiviteler ve bebeğinizin iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla onunla birlikte yapabileceğiniz diğer şeyler için www.bbc.co.uk/tiny-happy-people adresini ziyaret edin

Bebeğinizin erken dönemdeki eğitimi ve gelişimi hakkında sorularınız veya çocuğunuzun iletişim ve dil becerileri hakkında endişeleriniz varsa sağlık danışmanınızla konuşun veya www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns adresini ziyaret edin

Waltham Forest'taki konuşma ve dil terapistleri, küçük çocukların iletişim gelişimi hakkında erken dönem desteği ve bilgi sağlar.

Bu uzmanlarla iletişim kurmak için **0208 430 7970** numaralı telefonu arayın veya wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk adresine e-posta gönderin



Chit Chat Pitter Pat

Waltham Forest'ın 5 yaşın altındaki çocuklara yönelik evde sanal eğitim projesidir. Bu proje, aileleri evde anlamlı eğitim deneyimleri edinmeye teşvik eder ve bu deneyimlerin faydalarına dikkat çeker. Eğitim aktivite kartlarını ve Chit Chat Pitter Pat Facebook ve Instagram sayfalarına bağlantıları www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat adresinde bulabilirsiniz

Sağlıklı Beslenme

Bebeğinizi yaklaşık 6 aylıken aşağıdaki eylemleri yapabildiklerinde katı gıdalarla tanıştırmaya başlayabilirsiniz:

- Desteksiz olarak oturma ve başını dik tutma
- Yiyecekleri kendi kendine alıp ağzına koyma
- Yiyeceği ağzının arkasına taşıma ve yutma

Başlangıçta, enerjilerinin ve besinlerinin çoğunu anne sütünden almaya devam ederler.

- Yemek, siz ve bebeğiniz için yepyeni bir sayfadır. Bebekler yemeye alışmanın yanı sıra gıdalarla ilgili uzun süreli alışkanlıklar geliştirirler
- Denemeye devam edin ve bebeğinizi bol bol teşvik edip övün
- Bebekler yemek yemenizi izlemeyi sevdikleri ve sizi taklit etmeye çalışacakları için mümkün olduğunca onunla birlikte yemek yiyin
- Mümkün olduğunca yemeğe ailece oturun
- Bebeklerin yeni gıdaları ve dokuları öğrenmesi ve kabul etmesi zaman alabilir. Birkaç gün boyunca aynı yiyeceği küçük miktarlarda verin
- Bebeğinizin yiyeceğe dokunmasına ve onu tutmasına izin verin. İlgı gösterdikleri anda parmaklarını kullanarak kendi kendilerine yemelerine izin verin

Biliyor muydunuz?

Waltham Forest'taki tüm bebeklere A, C ve D vitaminlerini içeren Healthy Start vitamini üç şişeye kadar ücretsiz olarak verilir.



Nereye gidebilirim?

Aile Merkezlerimiz, katı gıdalara başlama ve sağlıklı beslenme konusunda size yardımcı olacak çok sayıda farklı etkinlik ve atölye çalışması sunar.

HENRY Sağlıklı Aileler ekibi

HENRY Sağlıklı Aileler ekibi, çocuklarının hayata en iyi ve en sağlıklı başlangıcı yapmasını sağlamak için 0-5 yaş arası çocukları olan aileleri destekler. HENRY beslenme uzmanlarımız katı gıdalara başlama, sağlıklı aile alışkanlıkları, aktif oyun ve diğer birçok konuda size yardımcı olabilir.

Çevrimiçi olarak veya yerel Aile Merkezinizde gerçekleştirilen bir HENRY Katı Gıdalara Başlama atölyesine katılın. Bu grup oturumları, bebeğinizi nasıl, ne zaman ve neyle besleyeceğinizi keşfetmenize olanak sağlar.

HENRY Sağlıklı Aileler ekibi: 0208 496 5223

www.henry.org.uk/walthamforest



Healthy Start vitaminlerinizi Waltham Forest'tan alın

Küçük çocuklar iyi beslenseler bile yeterli miktarda A ve D vitamini alamayabilir. Healthy Start'ın bebeklere ve 4 yaş altı çocuklara yönelik vitamin damlaları A, C ve D vitaminleri içerir.

İlk bebek vitamini şişeniz size bir sağlık danışmanı tarafından, bebeğiniz doğduktan sonraki ilk ev ziyaretinde verilecektir.

Tüm aileler, sonraki iki şişe bebek vitaminini aşağıdaki adreslerden daha sonra alabilir:

- **Community Reception, Chingford Health Centre, 109 York Road, E4 8LF**

- **Community Reception, Langhorne Health Centre, 13 Langhorne Road, E11 4HX**

Başka tedarik noktaları da hizmete girecektir; daha fazla bilgi için www.walthamforest.gov.uk/health-and-wellbeing/stay-well/healthy-start adresini ziyaret edin

Healthy Start kartı olan aileler, ihtiyaç halinde daha fazla ücretsiz şişe alabilir.

Healthy Start kartı almaya uygun olup olmadığınızı öğrenmek için okumaya devam edin veya daha fazla bilgi için sağlık danışmanınızla konuşun.

Yiyecek ve süt almak için yardıma mı ihtiyacınız var?

Uygun bulunursanız sağlıklı gıdalar almak için kullanılmak üzere para yüklenecek bir **Healthy Start Kartı** alabilirsiniz. Yüklenecek tutar 1 yaşın altındaki bebekler için haftada 8,50 £, 1-3 yaşındaki çocuklar ve hamilelik dönemi için haftada 4,25 £'dur. Bu tutar **sade, sıvı inek sütü; taze, dondurulmuş ve konserve meyve ve sebzeler; meyve suyu içinde meyve parçaları; taze, kurutulmuş ve konserve baklagiller; inek sütü bazlı başlangıç maması** almak için kullanılabilir. Kart çoğu markette kullanılabilir. Şimdiye kadar Healthy Start kartından binlerce aile faydalandı. Kartınızı **Healthy Start vitaminleri** almak için de kullanabilirsiniz.

En az 10 haftalık hamileyseniz veya 4 yaşından küçük en az bir çocuğunuz varsa Healthy Start Programından yararlanmaya uygun olabilirsiniz. Bunun yanı sıra aşağıdakilerden herhangi birini alıyor olmanız gerekir:

- Çocuk Vergi Kredisini (yalnızca ailenizin yıllık geliri 16.190 £ veya altında ise)
- Gelir Desteği
- Gelire Bağlı İş Arama Ödeneği
- Emeklilik Kredisini (çocuk ilavesi dahildir)
- Genel Kredi (yalnızca ailenizin istihdamdan doğan net geliri ayda 408 £ veya altında ise)

YA DA herhangi bir hak talebinde bulunmamış olsanız dahi, 18 yaşın altındaysanız ve en az 10 haftalık hamileyseniz veya 4 yaşın altında en az bir çocuğunuz varsa.

www.healthystart.nhs.uk adresine giderek Healthy Start Programı için çevrimiçi başvuru yapın

Uygun bulunursanız sağlıklı gıdalar almak için kullanılmak üzere para yüklenecek bir Healthy Start Kartı alabilirsiniz. Yüklenecek tutar 1 yaşın altındaki bebekler için haftada 8,50 £, 1-3 yaşındaki çocuklar ve hamilelik dönemi için haftada 4,25 £'dur. Bu tutar sade, sıvı inek sütü; taze, dondurulmuş ve konserve meyve ve sebzeler; meyve suyu içinde meyve parçaları; taze, kurutulmuş ve konserve baklagiller; inek sütü bazlı başlangıç maması almak için kullanılabilir. Kart çoğu markette kullanılabilir. Şimdiye kadar Healthy Start kartından binlerce aile faydalandı. Kartınızı Healthy Start vitaminleri almak için de kullanabilirsiniz.



Sağlıklı dişler

Her ebeveyn, çocuklarının sağlıklı dişlere sahip olmasını ister ancak özellikle ilk yıllarda, bunu sağlamak için ne yapılması gerektiğini bilmek zor olabilir. Çocukların dişleri, yetişkinlerin dişlerine göre çürümeye daha yatkındır; bu nedenle diş çürümesinden kaçınmak için erkenden iyi alışkanlıklar edinilmesi önemlidir. Neyse ki birkaç basit adımla diş çürümesi neredeyse tamamen önlenir.

Sağlıklı dişler için önemli ipuçları

- Az miktarda florürlü diş macunu sürülmüş yumuşak kıllı bir diş fırçası kullanın. Yatmadan hemen önce, yiyecek ve içecek tüketimi bittikten sonra bir kere olmak üzere günde iki kere fırçalayın
- Başta çok fazla fırçalamayı başaramazsanız endişelenmeyin. Önemli olan, bebeğinizin günlük rutininin bir parçası olarak dişlerini fırçalamaya alışmasını sağlamaktır. Ona iyi bir örnek olup dişlerinizi fırçalarken sizi izlemelerine izin vererek yardımcı olabilirsiniz
- Dişlerinizi fırçaladıktan sonra tükürmesini sağlayın ve su ile ağzınızı çalkalamamasına dikkat edin; su ile çalkalamak çocuğunuzun dişlerini koruyan florürün su ile akıp gitmesine neden olur
- Diş fırçalamayı eğlenceli hale getirmek için şarkılardan ve oyunlardan yararlanın ve çocuğunuzun bol bol övün
- Özellikle öğünler arasında şekerli içecekler ve atıştırmalık vermektan kaçının
- Süt veya su, küçük çocuklar için en iyi içeceklerdir. Çocuğunuzun biberonla besliyorsanız 6 aydan sonra şişe yerine serbest akışlı bir suluk kullanmaya başlayın



Biliyor muydunuz?

Bebeğinizin ilk dişini gördüğünüz andan itibaren fırçalamaya başlayın ve bebeğinizle birlikte diş hekimini düzenli olarak ziyaret etmeye özen gösterin

Nereye gidebilirim?

Aile Merkezlerimiz, ailelerin çocuklarının diş sağlığı için harika bir başlangıç yapmalarına yardımcı olan çeşitli oyun etkinlikleri ve ebeveyn atölyeleri sunar.

HENRY Sağlıklı Aileler ve Diş Sağlığı ekibi, Kıdemli bir Diş Sağlığı Hemşiresi tarafından verilen yüz yüze ve çevrimiçi diş sağlığı atölyeleri düzenler. Bu hemşire diş sağlığıyla ilgili tüm sorularınıza yanıt verecektir.

İlçede bir NHS diş hekimi bulmak için yardım almak istediğinizde de HENRY Diş Sağlığı ekibiyle konuşabilirsiniz. HENRY web sitesinde, şu anda rutin olarak randevu alabileceğiniz ve yeni hastaları kabul eden NHS diş hekimlerinin güncel bir listesi bulunmaktadır.

HENRY diş sağlığı ekibi: 0208 496 5223

www.henry.org.uk/walthamforest

Biliyor muydunuz?



Çocuk bakımını daha ihtiyaç duymadan önce düşünmeye ve planlamaya başlamak önemlidir. Çocuğunuzun eğitimini ve gelişimini desteklemek için çocuk bakım hizmeti seçimi büyük bir adımdır. Her çocuk ve aile birbirinden farklıdır. Seçeceğiniz çocuk bakımı türü, kendi aile koşullarınıza ve çocuğunuzun ihtiyaçlarına bağlı olacaktır.

Farklı çocuk bakımı seçeneklerini araştırmak, nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda rehberlik ve tavsiye almak ve çocuk bakımı maliyetleri konusunda yardım almak için www.walthamforest.gov.uk/childcare adresini ziyaret edin

E-posta: childcare@walthamforest.gov.uk
Tel.: 0208 496 3566
Çocuk bakımı rehberi:
bit.ly/WFchildcare_directory



Kütüphaneler çocuğunuzla birlikte ziyaret etmek için ideal yerlerdir. Kütüphanelerde ücretsiz Hikaye ve Şarkı saatleri dahil olmak üzere hafta boyunca çocuklara yönelik birçok harika etkinlik, bilgi ve destek bulabilirsiniz.

Bölgenizdeki yerel kütüphaneler hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.walthamforest.gov.uk/libraries adresini ziyaret edin. Beş yaşın altındaki çocuklara yönelik etkinliklere ilişkin bilgiler www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife adresinde bulabileceğiniz Best Start in Life etkinlik çizelgesine eklenmiştir



Bookstart, dünyadaki ilk Bebeklere Yönelik Ulusal Kitap Programıdır. Amaç, ebeveynler ve bakıcılar arasında kitap paylaşımı fikrini ve ömür boyu sürecek kitap sevgisini teşvik etmek için 4 yaş ve altı her çocuğa iki ücretsiz Bookstart paketi sağlamaktır. **Bookstart Baby, 0 ila 12 aylık yeni doğan bebekleriniz için sunulur.**

Sipariş vermek için lütfen bir Bookstart Teslimat Talep Formu doldurarak Kütüphane destek hizmetlerine gönderin.

Yeni doğan bebeğinize bir Bookstart Paketi almak için yerel kütüphanenizi veya Aile Merkezini ziyaret edin.



Real Nappies'den 50 £ değerinde kupon - Waltham Forest, tek kullanımlık bebek bezlerine alternatif olarak tekrar kullanılabilen bebek bezlerinin kullanımının teşvik edilmesi için Real Nappies for London ile birlikte çalışıyor. 18 aydan küçük bebeğinizle Waltham Forest'ta yaşıyorsanız veya bebek bekliyorsanız yeniden kullanılabilir bebek bezleri satın alırken veya ücretli bir yıkanabilir bebek bezi yıkama hizmetine ödeme yaparken kullanmak üzere **54,15 £ değerinde ücretsiz kupon** için başvuruda bulunabilirsiniz. Bu teşvikin amacı paradan tasarruf etmenize yardımcı olmak ve ilçedeki bebek bezi atıklarının miktarını azaltmaktır.

Daha fazla bilgi edinmek ve kuponunuzu almak için www.realnappiesforlondon.org.uk/waltham-forest adresini ziyaret edin.



En fazla 3 aylık yenidoğan bebek sahibi olan hanelere ilçede 30 saatlik ücretsiz otopark hakkı tanınır.

Yardım için wfpshop@nsl.co.uk adresine e-posta gönderin veya **0203 092 0112** numaralı telefonu arayarak 3 numaralı seçeneği tercih edin.

Muhtemelen her gün duş alamayacaksınız ve saat 17:00'de hala üstünüzde pijamalar olabilir, bunu kabullenin.

Evden bebeğinizle birlikte ilk çıkışınız zor olabilir. Sokağınızda kısa bir yürüyüşle başlayıp zaman içinde güven kazanarak yürüyüşlerinizi uzatın.

Keşke hamile annelerden oluşan, fikir paylaşımı ve yeni arkadaşlar edinme amaçlı gruplar hakkında bilgi sahibi olsaydım. Mutlaka katılın, buna değer!

Yardım istemekten korkmayın. Bazen hepimiz buna ihtiyaç duyarız.

Vücudunuzun şekli değişecek/değişti ve bu normal. Bir bebek taşıdınız! Harikasınız!

Hiçbir şeyi hatırlamayacağımı keşke daha önce bilseydim. Hamilelik kafası diye bir şey var ve bunu hepimiz yaşıyoruz.

WF'deki ebeveynlere sorduk

Bebeğinizin Hayata En İyi Başlangıcı yapmasını sağlamaya yönelik ipuçlarını aşağıda bulabilirsiniz:

Emziriyorsanız bol miktarda sıvı tüketin; susuz kalmamanız gerekir.

İlk gülüş muhteşemdir ve tüm bebekler farklıdır.

Emzirme konusunda yardım almak, desteklendiğinizi ve bilgi sahibi olduğunuzu hissetmenize yardımcı olabilir.

Yeni doğan bebeğinizin bakımında harika bir iş çıkardığınızı unutmayın, ev işleri bekleyebilir!

Beyaz gürültü adı verilen ses dalgaları bebeğinizin uyumasına yardımcı olabilir. Elektrikli süpürge, saç kurutma makinesi, çamaşır makinesi gibi sesler bebeğinizi rahatlatmaya yardımcı olabilir. Bunlar, bebeğinizin rahimde duyduğu seslere benzer.

Vergisiz Çocuk Bakım Programı ile çocuk bakımı maliyetleri konusunda yardım almak finansal açıdan bize gerçekten yardımcı oldu.

Kundaklamak! Önceleri miniğimizin uyumasını sağlayan tek yol buydu. Hayatımızı kurtardı. Birinden nasıl yapılacağını göstermesini isteyin.

Kreşe gitmeye başladığından beri çocuğumun sosyal becerileri ve bağımsızlığı çok gelişti ve orada yaptıklarını evde de uygulayabiliyoruz.

Keşke çocuğumu istediğim kreşe sokmak için önümde uzun bekleme listeleri olacağını bilseydim; kreş veya çocuk bakıcısı aramaya çok önceden başlamak daha iyi olacaktır.

Konsey'in web sitesinde, gerekli niteliklere sahip olduklarından emin olmak amacıyla bir çocuk bakıcısına sorulması önerilen bir soru listesi var.

İşe döndükten sonra çocuk bakımı konusunda ne yapacağımı bilmiyordum ama sonra Konsey web sitesinde çocuk bakımı rehberini buldum. Orada başlamak için ihtiyaç duyacağınız her şey var.

Keşke yeni doğan bir bebeğin getirdiği beslemeden uykusuzluğa kadar birçok sorunla mücadele eden tek kişi olmadığımı bilseydim. Artık her saniyenin keyifli olmadığını ve bunda bir sorun olmadığını biliyorum! Üstelik her şey giderek kolaylaşıyor.

Termoslarda bol miktarda çay hazırlayın. Böylece 3 saat sonra da sıcak çayınız olur.

Daha fazla yardım ve destek

Destek	Nasıl iletişime geçebilirim?
Alkol ve uyuşturucu kullanımı desteği	Change Grow Live www.changegrowlive.org/walthamforest CGL.WalthamForest@cgl.org.uk 0203 826 9600 DrinkCoach uygulamasını şu adresten indirin: bit.ly/Drinkcoach1
Aile içi şiddet ve toplum güvenliği desteği	www.walthamforest.gov.uk/neighborhoods/crime-and-community-safety/community-safety/domestic-abuse Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı: 0808 802 5565 Waltham Forest Solace Women's Aid: 07340 683382 veya e-posta: walthamforestIDSVAservice@solacewomensaid.org .
Farklı bir dilde konuşanlar için ESOL desteği	Danışmanlarımızdan biriyle konuşun veya şu numaraya ADINIZ + ESOL yazarak SMS/WhatsApp mesajı gönderin: 07770 0541670 Çarşamba 10:00 - 13:00 saatleri arasında (yarıyıl tatilinde kapalıdır), Leyton Library, High Road, Leyton, Londra E10 5QH adresinde hizmet vermektedir
Finansal destek	www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest veya 0808 278 7838 numaralı telefonu arayın
Barınma	Housing.advice@walthamforest.gov.uk 020 8496 3000
İşe dönme	www.lbwfadultlearning.co.uk
Cinsel Sağlık	www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth All East Sexual Health hizmetleri www.alleast.nhs.uk adresine gidin veya şu numarayı arayın: 0207 480 4737
Özel eğitim ve engellilik desteği (yerel hizmet)	localoffer@walthamforest.gov.uk 0208 496 6503
Sigarayı bırakma	Queen Mary, University of London - Sigarayı bırakma desteği 020 7882 8230 veya 0800 169 1943 e-posta: clinicbookings@qmul.ac.uk
Genç bakıcılar için destek	young.carers@walthamforest.gov.uk 0208 496 2442

İhtiyaç duyduğunuz hizmeti bulamadınız mı? Daha fazla bilgi için web sitemizi ziyaret edin:

www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

18



Daha fazla bilgi

Alkol veya uyuşturucu sorunu ile mücadele ediyorsanız bu süreci tek başınıza yaşamayın. İhtiyacınız olan desteği almanız sizin ve aileniz için önemlidir. Change Grow Live, güvenli ve gizli bir alanda çeşitli hizmetlerle sizi destekleyebilir.

DrinkCoach, insanların hızlı, kolay ve gizli bir test yaparak kendi alkol tüketimlerini ve risklerini değerlendirmelerine olanak sağlar. Ardından çevrimiçi olarak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yanı sıra bire bir görüşmeler dahil daha fazla destek ve öneriye erişebilirsiniz.

Bir aile bireyi, partner veya bakıcı canınızı acıtır, sizi tehdit eder veya kontrol etmeye çalışırsa ya da topluluğunuz içinde güvende olmadığınızı hissederseniz gizlilik çerçevesinde destek ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

Waltham Forest English for Speakers of Other Languages (ESOL) (Başka Dilleri Konuşanlar için İngilizce) Tek İletişim Noktası hizmeti, ilçede ikamet edenlere ücretsiz, nitelikli İngilizce dil eğitimi ve sosyal entegrasyon sağlanması konusunda destek olur.

Gelir veya göçmenlik durumu ne olursa olsun herkese açıktır.

Finansal durumunuzla ilgili endişeleriniz varsa web sitemizde bu konuda bilgi ve öneriler bulabilirsiniz. Walthamstow Citizens Advice Bureau'daki iş ortaklarımız da borç sorunlarıyla ilgili, borca girmek üzere olduğu konusunda endişeleri olan ve bunu önlemek için yardıma ihtiyaç duyan kişilere destek sağlayabilir.

Mevcut barınma durumunuzla ilgili endişeleriniz varsa yardım alabilirsiniz.

İşe geri dönmek, ilk işinize başlamak veya kariyerinizi değiştirmek istiyorsanız özellikle yeni bir ebeveyn olarak nereden başlayacağınızı bilmek zor olabilir. CV ile ilgili ipuçlarından yetişkin eğitime ve iş olanaklarına kadar, Yetişkin Eğitimi Hizmetlerimiz size yardımcı olabilir.

All East Sexual Health, Doğu Londra ve Waltham Forest'ta ücretsiz, herkesin erişimine açık, gizlilik çerçevesinde hizmet veren cinsel sağlık kliniklerine sahiptir. Hizmet almadan önce internet üzerinden veya telefonla randevu alınması gerekir. All East Sexual Health hizmetleri danışmanlık, destek, doğum kontrolü ve testlere hızlı erişim olanakları sunar. Bu hizmetler kapsamında ihtiyaç halinde başka uzmanlara da sevk edilebilirsiniz.

Pratisyen hekiminiz ve bazı eczaneler de size cinsel sağlık ve doğum kontrolü hakkında destek sağlayabilir. Daha fazla bilgiyi Waltham Forest Konseyi web sitesinde bulabilirsiniz.

Bu hizmet, doğumdan 25 yaşına kadar özel eğitim ihtiyaçları ve/veya engelleri olan tüm çocuklara ve gençlere, her seviyedeki ihtiyaçlar için Waltham Forest'ın birinci basamak hizmet olarak sunulur

Özel Eğitim İhtiyaçları (SEN) ve engellilik hizmetlerimizle ilgili tüm bilgileri, hızlı ve kolay bir şekilde bulabilmeniz için tek bir yerde bir araya getirir.

Sigara bırakmanıza yardımcı olacak tavsiye, bilgi ve desteği gizlilik çerçevesinde ücretsiz olarak alabilirsiniz. Bu hizmet Queen Mary, University of London tarafından sağlanır ve eğitimi uzman desteğini, haftalık Nikotin Replasman Tedavisini ve telefonla ve/veya dijital desteği kapsayan 12 haftalık bir plan içerir. Yüz yüze yardım olanağı da mevcuttur.

Bir engeli, sağlık sorunu veya başka ihtiyaçları olan bir ebeveyne, bakıcıya veya kardeşe bakım sağlayan çocuklar ve gençler için destek.

