



# WSPÓLNY ROZWÓJ Z CE TRUM OPIEKI

zdrowotnej dla dzieci i młodzieży



Brabant-Zuidoost

# CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA CIEBIE I TWOJEGO DZIECKA?



Ciąża, noworodek, rosnący maluch, dziecko w wieku szkolnym, a potem już samodzielny nastolatek.... Jak szybko rosną nasze dzieci. A Ty, jako rodzic, chcesz oczywiście dla swojego dziecka jak najlepiej. Tak, aby mogło zdrowo dorastać w bezpiecznym środowisku. Ale czasami proces dorastania i wychowywania dziecka rodzi wątpliwości, pytania lub obawy. Każdy rodzic to rozumie i jest to całkowicie normalne. Centrum opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży (JGZ) może Ci w tym pomóc.

JGZ czuwa nad rozwojem dziecka począwszy od ciąży, poprzez jego narodziny, aż do 18 roku życia. Słuchamy, wspólnie się z Tobą zastanawiamy, wskazujemy drogę i radzimy. Jesteśmy do dyspozycji wszystkich rodziców, dzieci i wychowawców.

Nasz zespół ds. opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą składa się z lekarza dziecięcego, pielęgniarki dziecięcej, pielęgniarki specjalistycznej, asystenta zespołu i lekarza oraz behawiorysty. Pracują oni często razem z naszymi pedagogami ds. zdrowia.

# OD CIĄŻY DO MAŁUCHA

Jesteś w ciąży. To wyjątkowy okres w Twoim życiu. A gdy dziecko już się urodzi, szybko wyrośnie na porządnego malucha. Możesz na nas liczyć również w tym okresie. Zdrowie i dobre samopoczucie dziecka są dla nas najważniejsze.



## Prenatalna wizyta domowa

Ciąża to ekscytujący czas, w którym wiele się zmienia. Zmienia się nie tylko Twoje ciało, ale mogą pojawić się również pytania dotyczące sfery emocjonalnej. Czy będę dobrym rodzicem? Jak zmieni się moje życie? Musisz też załatwić wiele różnych spraw. Trzeba na przykład zorganizować opiekę okołoporodową i kupić odpowiednie artykuły dla dziecka. Nasi specjaliści pediatrzy chętnie Ci pomogą i będą Cię odwiedzać w domu, aby pomóc Ci przygotować się na narodziny i przyjście na świat dziecka. Dzięki temu Ty i Twoje dziecko będziecie mieli zapewniony dobry start.

## Szczepienia w ciąży

Aby chronić siebie i dziecko przed niektórymi chorobami, możesz się zaszczepić jeszcze w czasie ciąży. Dziecko będzie wówczas chronione od 1. dnia życia. Takie szczepienia możesz bezpłatnie otrzymać w przychodni.



## Szczepionka w 22 tygodniu ciąży

Szczepionka w 22. tygodniu ciąży to szczepionka przeciwko krztuścowi. Możesz ją bezpłatnie otrzymać w centrum opieki zdrowotnej. Szczepionka chroni Ciebie i Twoje dziecko przed krztuścem w pierwszych tygodniach po narodzinach. W wielu przypadkach dziecko może po tym otrzymać jeszcze jedną szczepionkę w ramach krajowego programu szczepień.

## Szczepienie przeciwko grypie

Jeśli jesteś w ciąży trwającej dłużej niż 22 tygodnie, między 16 października a 1 marca możesz zaszczepić się przeciwko grypie. Jeśli mieszkasz w południowo-wschodniej Brabancji, jesteś w ciąży trwającej dłużej niż 22 tygodnie i nie masz żadnych przeciwwskazań medycznych, możesz zaszczepić się u nas w przychodni.



### Wizyty domowe

W okresie połogu pracownik JGZ odwiedzi Cię w domu, aby wykonać ogólne badanie słuchu i badanie krwi z pięty. Tydzień po porodzie odwiedzi Cię również pielęgniarka z Centrum opieki zdrowotnej dla dzieci. Możecie się wtedy bliżej poznać i porozmawiać o opiece nad dzieckiem, jego wzroście, odżywianiu i rozwoju.



### Centrum opieki zdrowotnej

W pierwszych latach życia Ty i Twoje dziecko regularnie będziecie odwiedzać centrum opieki zdrowotnej dla dzieci. Wspólnie będziemy monitorować wzrost i rozwój

dziecka. Dzięki temu możemy w porę rozpoznać i omówić wszelkie problemy. Centrum udziela również informacji i porad. Możesz tam również zaszczepić swoje dziecko.



### Konsultacje

Masz dodatkowe pytania, obawy lub wątpliwości dotyczące zdrowia lub zachowania Twojego dziecka? Zapraszamy do skorzystania z naszych konsultacji. Na naszej stronie internetowej znajdziesz aktualne godziny konsultacji w Twojej okolicy.

Wskazówka



Nasze Centrum Konsultacyjne dla Dzieci w Eindhoven świadczy opiekę zdrowotną dla dzieci i młodzieży, która przyjmuje holistyczne podejście do rozwoju, zdrowia i choroby dzieci. Oprócz regularnych obserwacji, inspirujemy się na przykład antropozofią.

[ggdbzo.nl/mijn-kind/kinderspreekuur-eindhoven](http://ggdbzo.nl/mijn-kind/kinderspreekuur-eindhoven)

# DZIECKO JEST W SZKOLE

Twoje dziecko chodzi do szkoły. Również wtedy Ty i Twoje dziecko możecie do nas przyjść. Spotkamy się z Tobą o określonych porach w celu przeprowadzenia kontroli stanu zdrowia lub wywiadu. Możemy również umówić się na indywidualne spotkanie.



## Szkoła podstawowa

Zapraszamy dzieci z klas podstawowych i średnich na badania kontrolne. Wspólnie omówimy stan zdrowia i rozwój dziecka. Przeprowadzamy również badanie wzroku i słuchu, po czym ważymy i mierzymy Twoje dziecko. Masz więcej pytań? Możesz je zadać podczas badania.

## Szkoła średnia

W szkole średniej zapraszamy dziecko na 2 badania kontrolne. Wspólnie rozmawiamy wtedy o tym, co słycać w szkole, w domu i w czasie wolnym. Badanie to obejmuje kwestionariusz online. Dziecko otrzyma wówczas informacje i porady stosownie do udzielonych odpowiedzi. Jeśli po wypełnieniu kwestionariusza pojawią się dodatkowe pytania lub wątpliwości, pielęgniarka zaprosi dziecko na rozmowę w szkole.



## Informacje i porady w przypadku wątpliwości lub obaw

Czy moje dziecko dobrze się rozwija? Mam wątpliwości dotyczące zachowania lub rozwoju mojego dziecka. Moje dziecko czuje się niepewnie, co mogę zrobić? Oprócz regularnych kontaktów, zawsze możesz skontaktować się z zespołem Centrum opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży z tego typu pytaniami. Udzielimy Ci porady i sprawdzimy, czy potrzebne są dodatkowe badania.

# TWÓJE DZIECKO OD CIAŻY DO OKRESU DOJRZEWANIA

## Szczepienia

Wszystkie dzieci w Holandii mogą skorzystać ze szczepień w ramach krajowego programu szczepień (RVP). Zmniejszają one ryzyko zarażenia się wieloma chorobami zakaźnymi. JGZ oferuje te szczepienia w najbliższej okolicy. Przyszła kolej na Twoje dziecko? Automatycznie otrzymasz informacje i zaproszenie.

## Pomoc w razie pytań, obaw i wątpliwości dotyczących rozwoju dziecka i wychowania

Moje dziecko dużo płacze. Czy napady złości mojego malucha są normalne? Jak sobie z nimi radzić? Moja córka w trzeciej grupie nie potrafi jeszcze samodzielnie korzystać z nocnika. Ciężki przypadek niejadka. Mojemu dziesięcioletniemu synowi trudno jest bawić się z innymi dziećmi. Myślę, że moja córka jest gnębiona. Mój dorastający syn jest taki ponury... Wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące dorastania i wychowania możesz kierować do zespołu JGZ. Rozmowa z ekspertem często pozwala uzyskać nowe perspektywy i pomaga

ić naprzód. Chętnie Cię wysłuchamy, pomożemy, doradzimy i udzielimy pomocnych informacji. A w razie potrzeby skierujemy Cię dalej.



Wskazówka

Sprawdź również aplikację Groeigids App [Przewodnik po dorastaniu]. Znajdziesz tam przydatne informacje na temat rodzicielstwa i dorastania. Możesz tam również śledzić rozwój swojego dziecka poczynwszy od ciąży do okresu dojrzewania.

## Kursy, webinary i spotkania tematyczne



JGZ regularnie organizuje kursy, webinary i spotkania tematyczne, aby służyć rodzicom radą i wskazówkami. Na przykład na temat karmienia piersią, pierwszych posiłków dziecka, szkoły średniej i pokus związanych z dojrzewaniem. Wejdź na stronę [ggdbzo.nl/cursussen](http://ggdbzo.nl/cursussen) i sprawdź naszą ofertę w mediach społecznościowych @ggdbzo.

### Portal JGZ

Chcesz:

- • Sprawdzać i zmieniać umówione wizyty dla swojego dziecka?
- • Śledzić wzrost i rozwój swojego dziecka?
- • Wskazać swoją dostępność na wizyty?
- • Zmienić swoje dane kontaktowe?
- • Skontaktować się z JGZ?

Na naszym portalu JGZ zawsze możesz uzyskać dostęp do danych swojego dziecka (do 11. roku życia). Wejdź na stronę [ggzportaal.ggdbzo.nl](http://ggzportaal.ggdbzo.nl) i zaloguj się za pomocą swojego DigiD.

### **Zapraszamy**

Masz pytania? Chcesz się umówić lub zmienić termin badania lub konsultacji? Skontaktuj się z nami.

- Wejdź na stronę [ggdbzo.nl/mijnkind](https://ggdbzo.nl/mijnkind)
- Zaloguj się za pomocą swojego DigiD na portalu JGZ: [jgzportaal.ggdbzo.nl](https://jgzportaal.ggdbzo.nl). (do 11. roku życia)
- Wolisz zadzwonić? Możesz to zrobić, dzwoniąc pod numer 088 0031 414 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 17:00.

### **Ochrona prywatności**

Obowiązuje nas tajemnica lekarska. Przeczytaj o tym, jak obchodzimy się z Twoimi danymi osobowymi na stronie [ggdbzo.nl/privacy](https://ggdbzo.nl/privacy).

### **GGD Brabant-Zuidoost**

Centrum opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży  
088 0031 414



[ggdbzo.nl/mijnkind](https://ggdbzo.nl/mijnkind)

@ggdbzo