



maluch

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY
w w a r s z a w i e



Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

Redakcja: Marta Widz, koordynator projektu
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Marta Smyrska, Joanna Szpak-Ostachowska, Zespół Redakcyjny

Konsultacja medyczna: dr Beata Cichecka

Konsultacja prawna: mec. Aneta Mioduszevska-Freundlich, Sebastian Pluta

Korekta: Maria Gajda

Opracowanie graficzne: Media Project Group,
www.mediaprojectgroup.pl
Ewa Głowacka

Druk: Drukarnia CHROMA – ul. Przemysłowa 5, 68-200 Żary

ISBN 978-83-60830-21-5

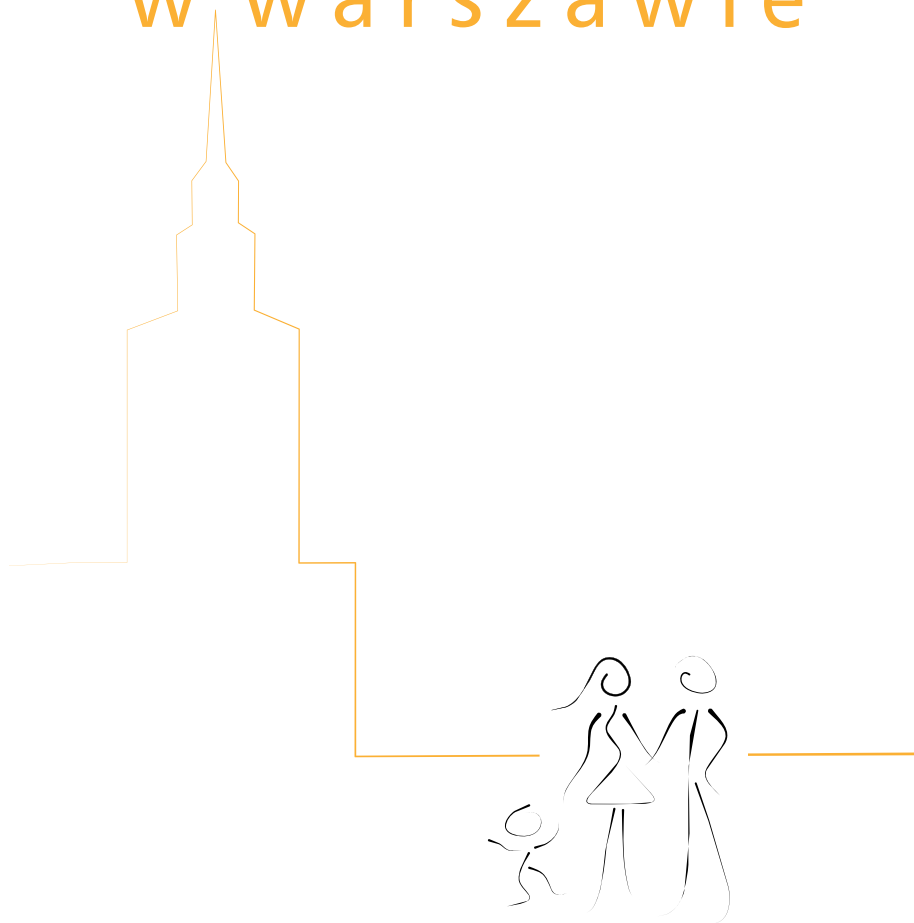
Wydanie pierwsze
Zebrane dane, stan prawny na dzień 10 lipca 2009 r.
Warszawa 2009

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą elektroniczną na adres informatorrodzinny@um.warszawa.pl lub listownie na adres: Centrum Komunikacji Społecznej 00-099 Warszawa ul. Senatorska 27

maluch

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY
w w a r s z a w i e





Szanowni Państwo,

Warszawa to miasto dynamiczne, rozwijające się,
to miasto młodych ludzi.
Wielu z nich przyjeżdża tu w poszukiwaniu pracy,
a w konsekwencji osiedla się
i zakłada rodzinę.

W zgiełku codziennych obowiązków dla młodych rodziców zbawienna okazuje się jasna
informacja dotycząca dostępności różnych form opieki nad najmłodszymi – od opieki
zdrowotnej zaczynając, a na edukacji czy możliwości twórczej
i bezpiecznej zabawy kończąc.

Dlatego Miasto Stołeczne Warszawa postanowiło wydać pierwszy
w Polsce miejski informator dla rodziców dzieci w wieku do 3 lat.

W pierwszym wydaniu przewodnika po stołecznym rodzicielstwie można znaleźć wszystkie
informacje o tym, jak przygotować się na przyjście dziecka oraz gdzie i jak urodzić, a także
jak wypełnić formalności administracyjne po narodzinach potomka, gdzie szukać pomocy
lekarskiej. Podpowiadamy też, gdzie spacerować z wózkiem lub wypożyczyć bajki, a gdzie
skorzystać z basenu. Podajemy adresy miejsc, w których można szukać wsparcia,
a także porady przydatne mamom pragnącym wrócić na rynek pracy
po przerwie spowodowanej urodzeniem dziecka.

Mam nadzieję, że dzięki naszemu informatorowi przejdą Państwo przez pierwsze lata
rodzicielstwa, ciesząc się przede wszystkim rozwojem swoich dzieci.

Prezydent m.st. Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz

Spis treści

I. OD CIĄŻY DO PORODU	9-26
Prowadzenie ciąży	10
Program „Zdrowie, Mama i Ja”	10
Dieta w ciąży	13
Praca w ciąży	13
Program edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”	14
Badania	16
Miejsce i sposób porodu	17
Przygotowanie do porodu i narodzin dziecka	18
Fundacja „Rodzić po Ludzku”	20
Baby blues	22
Rejestracja noworodka	22
Dokumenty malucha	24
Becikowe i inne formy wsparcia finansowego rodziców	24
Gdy nie chcesz dziecka	26
II. ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA	27-45
Opieka zdrowotna	28
Kalendarz szczepień	33
Pierś czy butelka	34
Profilaktyka i higiena malucha	35
Gdy dziecko choruje	39
Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce	40
Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?	43
Apteki całodobowe	44
III. POWRÓT DO PRACY	47-55
Urlop macierzyński	48
Urlop wychowawczy	49
Elastyczne formy zatrudnienia	50
Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy	51
Warszawskie Centrum Kobiet	55
IV. OPIEKA NAD DZIECKIEM DO 3 LAT	57-63
Mały żłobkowiec	58
Pod opieką niani	60



Maluch w Warszawie

V. CZAS DO PRZEDSZKOLA	65-78
Kiedy do przedszkola?	66
Jak wygląda nabór?	66
Do jakiego przedszkola?	66
Dni adaptacyjne	67
Jak przygotować malucha do przedszkola?	67
Inne formy wychowania przedszkolnego	68
VI. SZCZĘŚLIWE DZIECKO	79-98
Z dzieckiem po mieście	80
Urzędy przyjazne rodzicom	80
Place zabaw	82
Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem	84
Teatry lałkowe	88
Muzea dla dzieci	90
Miejski ogród zoologiczny	91
Biblioteki dla najmłodszych	91
Muzyka	93
Domy kultury	94
Chłup do wody	97
VII. ŚWIADOMY RODZIC	99-111
Poradnie rodzinne	100
Poradnie psychologiczno-pedagogiczne	100
Szkoły dla rodziców – warsztaty wychowawcze	102
Kluby dla rodziców	103
Gdy szukasz pomocy	103
Gdy dziecku dzieje się krzywda	105
Program Dobry Rodzic – Dobry Start	106
Planowanie rodziny	106
Gdy chcesz pomóc innym	107
Rodzicielstwo zastępcze	108
Dach nad głową	109
Rodzic w Internecie	111



Rozdział I

Od ciąży do porodu

Prowadzenie ciąży

Program „Zdrowie, Mama i Ja”

Dieta w ciąży

Praca w ciąży

Program edukacji przedporodowej
„Szkoła Rodzenia”

Badania

Miejsce i sposób porodu

Przygotowanie do porodu i narodzin
dziecka

Fundacja „Rodzić po Ludzku”

Baby blues

Rejestracja noworodka

Dokumenty malucha

Becikowe i inne formy wsparcia
finansowego rodziców

Gdy nie chcesz dziecka

Prowadzenie ciąży

Ciąża to czas nieustannych decyzji, a pierwszą z nich jest wybór lekarza prowadzącego. Będziesz się z nim spotykać regularnie, najczęściej co miesiąc. Dobrze jest wybrać osobę zaufaną, która jest Ci przyjazna, wyczerpująco informuje Cię o przebiegu ciąży i chętnie odpowiada na Twoje pytania i wątpliwości.

Badania w ciąży należy robić regularnie. Co miesiąc będziesz oddawać krew i mocz do ogólnej analizy. Położna w trakcie każdej wizyty zmierzy Ci ciśnienie i sprawdzi Twoją wagę. Poza tym na podstawie krwi wykonane zostaną badania w kierunku niebezpiecznych w czasie ciąży chorób (żółtaczki, kiły, toksoplazmozy, AIDS, cukrzyca). Przejdiesz trzy badania USG, a pod koniec ciąży także KTG (badanie tętna płodu). Wszystkie dodatkowe badania, także genetyczne, wykonujesz po konsultacji z lekarzem i w zgodzie ze swoimi wartościami oraz intuicją.

Program „Zdrowie, Mama i Ja”

„Zdrowie, Mama i Ja” to program profilaktyki zdrowotnej Miasta Stołecznego Warszawa, w ramach którego kobieta w ciąży niepowikłanej może bezpłatnie korzystać z opieki ginekologicznej. Program realizowany jest przez poradnie i gabinety ginekologiczne w państwowych i prywatnych placówkach zdrowia. Możesz się zapisać do dowolnej przychodni na terenie Warszawy, biorącej udział w programie. Do programu przystępuje się w dowolnym momencie ciąży. Informacje o tym, jakie placówki biorą udział w programie, uzyskasz w swoim urzędzie dzielnicy, przychodni lub pod telefonem Biura Polityki Zdrowotnej – 022 827 18 87 i na www.zdrowa.warszawa.pl

Zakres świadczeń obejmuje m.in.:

- regularne, comiesięczne badania lekarskie,
- pomiary wagi i ciśnienia u ciężarnej,
- pomiary i badania kontrolne krwi i moczu,
- USG ciąży w 12., 20. i 30. tygodniu jej trwania,
- badania KTG,
- badania przeciwciał w kierunku toksoplazmozy,
- badania przeciwciała anty HIV,
- badanie antygenu HBS i odczynu VRDL,
- testy na obciążenie glukozą,
- badanie piersi,
- cytologię.

Z programu „Zdrowie, Mama i Ja” mogą skorzystać kobiety, które spełniają jeden z warunków:

- są zameldowane na pobyt stały lub czasowy na terenie Warszawy,
- mają indeks uczelni z siedzibą na terenie Warszawy,
- mają dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie Warszawy,
- mają zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub o pobycie w noclegowni.



SZPITAL, PORADNIE PRZYSZPITALNE I PORADNIE GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE REALIZUJĄCE PROGRAM „ZDROWIE, MAMA I JA”

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo

www.zozbemowo.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wrocławska 19
tel. 022 837 74 25
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Czumy 1 tel. 022 666 29 15
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Powstańców Śląskich 19 tel. 022 665 23 03

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 0801 401 800, www.medycynarodzinnna.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wrocławska 7a tel. 022 638 51 10

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka

ul. Milenijna 4 tel. 022 519 33 78
www.zozbialoleka.waw.pl

NZOZ Esculap

ul. Skarbka z Gór 120 tel. 022 741 82 20

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 0801 401 800 www.medycynarodzinnna.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Myśliwska 95 tel. 022 889 03 74

BIELANY

Szpital Bielański

im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

ul. Ceglowska 80 tel. 022 569 03 82
(oddział ginekologiczno-położniczy)
www.bielanski.med.pl

NZOZ Przychodnia na Bielanych

ul. Kasprzowicza 62 tel. 022 865 80 40

MOKOTÓW

Szpital Ginekologiczno-Położniczy

im. Św. Rodziny

ul. Madalińskiego 25 tel. 022 450 22 10
www.szpitalmadalinskiego.pl

Szpital Kliniczny

im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231
tel. 022 584 12 02
www.szpital-orlowskiego.pl

SPZOZ Warszawa Mokotów

www.zozmokotow.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Soczi 1 tel. 022 642 69 33 wew. 249
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Malczewskiego 47a tel. 022 848 06 19
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Chełmska 13/17 tel. 022 841 89 91

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. St. Kostki-Potockiego 20
tel. 022 736 80 10

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Dąbrowskiego 75a tel. 022 845 38 63

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Jadźwingów 9 tel. 022 843 58 13

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 0801 401 800 www.medycynarodzinnna.pl

UCHOTA

SPZOZ dla Szkół Wyższych w Warszawie

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Mochackiego 10 tel. 022 823 45 73,
022 659 77 38 www.palmamed.pl

SZPZLO Warszawa Ochota

www.szpzlo-ochota.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Szczęśliwicka 36
tel. 022 822 32 21 do 25 wew. 111

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Sosnkowskiego 18
tel. 022 662 60 36 do 38 wew. 56

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Szkolna 2b tel. 022 720 05 01

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 0801 401 800 www.medycynarodzinnna.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Zwirki i Wigury 39 tel. 022 823 89 45

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Grójecka 186 tel. 022 824 06 12-13

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe

www.szpzlo-praga-pld.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Saska 61 tel. 022 617 36 39

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Abrahama 16 tel. 022 673 23 08

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Kickiego 24 tel. 022 810 67 75

NZOZ Przychodnia Lekarska Vita Med

ul. Meissnera 7 tel. 022 673 35 00

NZOZ Poradnia Rodzinna „Zdrowie”

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Samolotowa 9a tel. 022 673 85 04

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski pw. Przemienienia

Pańskiego SPZOZ

al. Solidarności 67 tel. 022 619 64 05
www.praski.waw.pl



SZPZLO Warszawa Praga Północ

<http://szpzlo1.home.pl>

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 022 619 34 81
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Radzywińska 101/103
tel. 022 679 88 41
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Jagiellońska 34
tel. 022 619 85 72

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

ul. Wileńska 18 tel. 022 473 79 07

NZOZ MEDI-system

ul. Kijowska 11 tel. 022 618 56 46

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów

www.szpzlo-rembertow.neostrada.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Zawiszków 23 tel. 022 515 44 00
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Chełmżyńska 27/35 tel. 022 515 44 12

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZ ZOZ Solec Poradnia

Ginekologiczno-Położnicza

ul. Solec 99 tel. 022 625 05 23

Szpital Ginekologiczno-Położniczy

„Inflancka” im. Krysi Niżyńskiej

– „Zakurzonej” SPZOZ

ul. Inflancka 6

infolinia: 0801 702 406

www.szpital-inflancka.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Starynkiewicza 1/3 tel. 022 502 14 23

www.dzieciatkajezus.pl

Szpital Kliniczny

im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2 tel. 022 596 61 75

www.szpitalkarowa.pl

SZPZOZ dla Szkół Wyższych w Warszawie

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Krakowskie Przedmieście 24/26
tel. 022 552 03 65 www.palmamed.pl
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Waryńskiego 10a, tel. 022 825 51 07

NZOZ Mariańska

ul. Mariańska 1 tel. 022 620 49 55,

022 624 30 78 www.marianska.pl

TARGÓWEK

SZPZOZ Warszawa Targówek Ośrodek

Diagnostyczno-Konsultacyjny

ul. Remiszewska 14

tel. 022 679 47 01, 022 679 03 99

- Poradnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Łojewska 6 tel. 022 811 44 30
- Poradnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Rembielińska 8 tel. 022 811 98 75

NZOZ Poradnia Rodzinna „Zdrowie”

• Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

ul. Kondratowicza 27b tel. 022 675 89 95

URSYNÓW

SPZLO Warszawa Ursynów

www.zozursynow.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Romera 4 tel. 022 641 67 57
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Na Uboczu 5 tel. 022 649 65 02
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Kajakowa 12 tel. 022 855 47 37

Centrum Medyczne Corten Medic

Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9 tel. 022 844 40 22

www.cortenmedic.pl

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

tel. 0801 401 800 www.medycynarodzinnna.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Belgradzka 18 tel. 022 648 74 54

URSUS

NZOZ Lecznicza Ursus

ul. Wiosny Ludów 77

tel. 022 668 43 17

www.lecznica-ursus.waw.pl

NZOZ Amodent

ul. Dzieci Warszawy 29

tel. 022 303 69 69

www.amodent.pl

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

www.zoz-wawer.waw.pl

- Przychodnia Rejonowa nr 1
ul. Strusia 4/8 tel. 022 815 24 11
- Przychodnia Rejonowa nr 2
ul. Patriotów 170 tel. 022 615 70 31
- Przychodnia Rejonowa nr 6
ul. Patriotów 46/48 tel. 022 872 91 13

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2 tel. 022 473 51 90

www.mssw.pl



WESOŁA

SPZPZO Warszawa Wesoła

ul. Kilińskiego 50 tel. 022 773 53 63

WŁOCHY

SPZLO Warszawa Włochy

www.spzlo-wlochy.waw.pl

- Przychodnia lekarska nr 1
ul. 1 Sierpnia 36a tel. 022 846 29 41
- Przychodnia lekarska nr 2
ul. Janiszowska 15 tel. 022 846 42 49
- Przychodnia lekarska nr 3
ul. Rejonowa 28/30 tel. 022 863 74 83

WOLA

Szpital Specjalistyczny Św. Zofii w Warszawie SPZOZ

ul. Żelazna 90 tel. 022 536 93 20, 022 536 93 22 www.szpitalzelazna.pl

SPZPZO Warszawa Wola

www.zozwola.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Elekcyjna 54 tel. 022 836 45 39
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Płocka 49 tel. 022 632 38 78

NZOZ Starówka przychodnia rodzinna

ul. Obozowa 63/65 tel. 022 831 00 02
www.starowkanzoz.pl

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz

www.spzzlo.pl

- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Szajnoch 8
tel. 022 833 14 71 do 75 wew. 252
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Kochanowskiego 19 tel. 022 633 01 14
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Elbląska 35 tel. 022 633 42 76
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wrzeciono 10c, tel. 022 835 30 01 wew.49
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Kleczewska 56 tel. 022 834 10 61
- NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej
tel. 0801 401 800
www.medycynarodzinnna.pl
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Wrzeciono 10c tel. 022 864 22 67
- NZOZ Lecznica MEDEA
ul. Kleczewska 41 tel. 022 539 80 89

Aktualne dane można znaleźć na stronie www.zdrowa.warszawa.pl

Dieta w ciąży

Jedz zdrowo, smacznie i dla dwojga, a nie za dwoje. Średni, prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży to 10-12 kg. Wprowadź do swojej diety więcej warzyw, owoców, pełnowartościowego białka i węglowodanów (w postaci kasz, makaronów i pełnoziarnistego pieczywa). Ważne jest regularne spożywanie ryb, które zawierają drogiecenne kwasy tłuszczowe (omega-3), wpływają one bowiem na prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka. Łyčaj też kwas foliowy w dziennej dawce 0,4 mg. Zmniejsza on ryzyko wystąpienia wad układu nerwowego o 75%! Decyzję o przyjmowaniu dodatkowych witamin podejmij po rozmowie ze swoim lekarzem. Zrezygnuj z surowych potraw z mięsa i jajek, niepasteryzowanych serów, słodczy, fast foodów, nadmiaru kawy i herbaty.

Odstaw całkowicie alkohol! Przenika on przez łożysko i jest w całości wchłaniany przez dziecko. Nieodwracalnie uszkadza płód nawet wtedy, kiedy matka tego nie odczuwa. Zespół alkoholowy płodu (FAS) wiąże się z fizycznymi, umysłowymi i behawioralnymi anormalnościami u dziecka. Unikniesz go, gdy całkowicie zrezygnujesz z picia podczas ciąży.

Aby zachować dobrą formę w ciąży i po niej, możesz pływać, spacerować, uprawiać jogę lub chodzić na specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży. Każda umiarkowana forma ruchu jest korzystna dla Ciebie i Twojego dziecka.

Praca w ciąży

Jeżeli Twoja ciąża przebiega prawidłowo, nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś pracowała w normalnym wymiarze godzin. Gdy pracujesz przed komputerem, rób sobie co dwie godziny 15-minutową przerwę. Jeśli Twoje stanowisko pracy wymaga wysiłku fizycznego i jest zagrożeniem dla ciąży, pracodawca może Cię przenieść na inne, nieobciążające stanowisko. Nie możesz pracować w nocy i w godzinach nadliczbowych. Szef nie może wystać Cię

w delegację bez Twojej zgody. Przysługuje Ci płatne zwolnienie, jeżeli badania dotyczące ciąży nie mogą zostać wykonane poza godzinami pracy. Podczas ciąży nie można Cię zwolnić. Jeżeli ciąża jest zagrożona i musisz iść na zwolnienie, będziesz pobierać zasiłek chorobowy w wysokości 100% dochodów. Brane jest pod uwagę Twoje przeciętne wynagrodzenie z ostatnich 12 miesięcy poprzedzających miesiąc powstania niezdolności do pracy. Na zasiłku chorobowym możesz przebywać maksymalnie 182 dni. Jeśli masz pytania i wątpliwości dotyczące Twojego statusu prawnego w ciąży, zgłoś się do Warszawskiego Centrum Kobiet lub do Fundacji „Rodzić po Ludzku”, które prowadzą porady prawne.

Program edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”

Ciąża i poród stanowią duże wyzwanie dla organizmu kobiety. Jest to okres, do którego trzeba się starannie przygotować. W tym czasie kobieta potrzebuje wsparcia i porad mających rozwiązać jej ewentualne wątpliwości. Pożądanym uzupełnieniem opieki przedporodowej jest szkoła rodzenia. Zajęcia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu i położu. Zaleca się, aby uczestniczyli w nich oboje rodzice. Sprzyja to pogłębianiu i wzbogacaniu związku między nimi oraz dobrze służy rozwijaniu partnerstwa w małżeństwie.

Szkoły rodzenia są prowadzone przez wykwalifikowany personel. W ramach kursu dowiesz się, jak przebiega ciąża, jak rozwija się Twoje dziecko, jak najlepiej przygotować się do porodu, karmienia i opieki nad noworodkiem. Uzyskasz szczegółową wiedzę na temat przebiegu porodu i położu. Będziesz też miała okazję nauczyć się ćwiczeń oddechowych pomocnych przy porodzie oraz ćwiczeń relaksacyjnych. Wiele szkół działających przy szpitalach przekazuje wiedzę o warunkach rodzenia w danej placówce.

W Warszawie możesz skorzystać z bezpłatnych, refundowanych przez miasto, zajęć w szkołach rodzenia w ramach programu edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”. Program ten realizują szkoły przyszpitalne lub współpracujące z danym szpitalem prywatne szkoły rodzenia. Bezpłatne szkolenia obejmują zazwyczaj sześć, osiem spotkań. Na zajęcia możesz chodzić sama, z partnerem lub inną bliską osobą. Możesz też wybrać kursy płatne, które obejmują zazwyczaj od 8 do 12 spotkań.

Do uczestnictwa w programie upoważnione są ciężarne spełniające jeden z warunków:

- zameldowane na pobyt stały lub czasowy na terenie Warszawy,
- uczące się w szkołach na terenie Warszawy – bez względu na typ placówki,
- zatrudnione na terenie Warszawy,
- przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie Warszawy albo takiej, z którą Miasto Stołeczne Warszawa podpisało właściwą umowę.

Informacje o refundowanych szkołach rodzenia możesz uzyskać w szpitalach położniczych oraz na stronie www.zdrowa.warszawa.pl.

PLACÓWKI REALIZUJĄCE PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ „SZKOŁA RODZENIA”

BEMOWO

SZPZLO Bemowo Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 022 665 37 07 www.zozbemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4,
tel. 022 519 33 00
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 022 569 02 74
(oddział ginekologiczno-położniczy)
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW

Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. Św. Rodziny
ul. Madalińskiego 25, tel. 022 450 02 21
www.szpitalmadalinskiego.pl



Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 022 628 30 11
www.szpital-orlowskiego.pl

Szkoła Rodzenia Magdaleny Modrzejewskiej

ul. Głogowa 28a, tel. 0604 786 858
www.polozna.com.pl

Instytut Psychosomatyczny

ul. Poleczki 49, tel. 022 33 27 522,
0501 380 424, 0663 805 824
http://szkolarodzenia.ips.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Praga Południe

ul. Ostrołęcka 4, tel. 022 810 78 49
www.szpzlo.praga-pld.pl

Akademia Bociana, NZOZ MAGODENT

ul. Fieldorfa 40, tel. 022 430 87 50

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego SPZOZ

al. Solidarności 67, tel. 022 619 63 09
www.praski.waw.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. Jagiellońska 34, tel. 022 619 85 72,
http://szpzlo1.home.pl

Szkoła Rodzenia „Familia”

ul. Wileńska 59, zapisy tel. 0509 682 514,
022 751 48 00 www.szkoładlarodzcov.prv.pl

NZOZ Przychodnia Lekarska VitaMed

ul. Wileńska 18, tel. 022 473 89 37

NZOZ MEDI-System

ul. Kijowska 11, tel. 022 433 79 44

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów

ul. Zawiszaków 23 tel. 022 611 93 12
www.szpzlo-rembertow.neostrada.pl
zajęcia: Szkoła Podstawowa nr 34
ul. Kruczkowskiego 12b tel. 0602 176 665

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Ginekologiczno-Położniczy „Inflancka” im. Krysi Niżyńskiej – „Zakurzonej” SPZOZ

ul. Inflancka 6 infolinia: 0801 702 406
www.szpital-inflancka.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
ul. Starynkiewicza 1/3, tel. 022 502 14 23
www.dzieciatkajezus.pl

Szkoła Rodzenia Beaty Szol i Agnieszki Korejwo przy Szpitalu „Inflancka”

ul. Inflancka 6, tel. 0601 234 367,
022 403 48 65 www.szkolarodzenia.com

Szkoła Rodzenia Magdaleny Witkiewicz

tel. 022 841 42 34, 0603 404 799,
www.childbirthclasses.pl

NZOZ Lecznica MEDEA, Zespół Szkół Ekonomicznych

ul. Kleczewska 41, tel. 022 639 80 89,
zajęcia: Zespół Szkół Ekonomicznych
ul. Stawki 10 tel. 0601 234 236,
022 837 15 53

TARGÓWEK

SZPZOZ Warszawa Targówek

ul. Remiszewska 14, tel. 022 675 26 74

SZPZLO Warszawa Bródno

ul. Łojewska 6, tel. 022 811 42 91
wew. 105

URSYNÓW

SPZLO Warszawa Ursynów

www.zozursynow.pl

- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Romera 4 tel. 022 641 64 54
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Na Uboczu 5 tel. 022 648 84 96
- **Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**
ul. Kajakowa 12 tel. 022 855 47 37

Szkoła „Narodziny”

Urszuli Tutaj-Puzyny
tel. 0602 747 498, 0501 094 411
www.narodziny.home.pl

NZOZ „Zdrowa Rodzina”

ul. Puszczyka 14 tel. 022 644 88 21
022 644 88 35

URSUS

NZOZ Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29, 022 303 69 69
www.amodent.pl

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

ul. Strusia 4/8, tel. 0512 458 041,
022 815 24 11, www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie

ul. Bursztynowa 2, tel. 022 473 51 90

WOLA

SPZZLO Warszawa Wola, Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Szenkierów 10, tel. 022 632 42 50
www.zozwola.pl

Instytut Matki i Dziecka

ul. Kasprzaka 17a,
tel. 022 372 70 00, 022 372 70 01

Szkoła Rodzenia „Zosieńka”, Szpital Specjalistyczny Św. Zofii
ul. Żelazna 90, tel. 0668 308 855
www.szpitalzelazna.pl

Szkoła Rodzenia Małgorzaty Gierady-Radoń

ul. Nowolipki 21/114, tel. 0601 342 645
www.magiera.com.pl

Centrum Rodziny Szkoły Rodzenia

Joanny Wilk

ul. Płocka 17 lok. 12, ul. Drzeworytników 1
lok. 1, tel. 0608 360 458,
www.centrumrodziny.com

Szkoła Rodzenia Polskiego Centrum Edukacji

ul. Żelazna 41/6,
tel. 022 620 23 38,
www.szkolarodzienia.com.pl

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz

ul. Szajnochy 8,
tel. 022 751 48 00, 0509 682 514
www.spzzlo.pl

Badania

Badania USG

Zazwyczaj w czasie fizjologicznej ciąży przejdziesz od trzech do czterech badań USG. Pierwsze w szóstym-siódym tygodniu ciąży potwierdza ciążę, daje odpowiedź, czy zarodek usadowił się w dobrym miejscu, wyklucza ciążę pozamaciczną. Jest to badanie transwaginalne, czyli przez pochwę.

Badanie USG między 11. a 13. tygodniem ciąży jest bardzo ważne, gdyż pozwala ocenić wiek dziecka, wstępny termin porodu oraz sprawdzić, czy narządy malucha rozwijają się prawidłowo. Lekarz, na podstawie pomiaru fałdu karkowego, kości nosowej i długości kości udowej, może wychwycić sygnały świadczące o wadach genetycznych i skierować Cię na dalsze badania. Norma NT (fałdu karkowego) dla płodu w tym wieku to 2,5 mm. Jest to albo badanie transwaginalne, czyli przez pochwę, albo przez brzuch.

Badanie USG ok. 20. tygodnia pozwala precyzyjnie ocenić rozwój wszystkich organów dziecka oraz zbadać serce malucha. Jest to badanie przez brzuch.

USG ok. 30. tygodnia daje odpowiedź, jak dziecko jest usadowione w macicy, jak jest duże, potwierdza jego stan, ilość wód płodowych, stan łożyska oraz termin porodu. W ramach programu „Mama, Tata i Ja” badania USG są bezpłatne, kieruje Cię na nie Twój lekarz prowadzący. Oczywiście możesz też skorzystać z prywatnych gabinetów.

Badania genetyczne

Na badanie genetyczne powinny się zdecydować kobiety:

- które wcześniej poroniły lub urodziły dziecko z zaburzeniami,
- pochodzące z rodzin, w których występowały choroby genetyczne,
- powyżej 35. roku życia,
- których wyniki badań USG wskazują podwyższone ryzyko choroby dziecka.

Test PAPP-A

To nieinwazyjne badanie, które na podstawie analizy poziomu wybranych białek z próbki krwi przyszłej mamy pozwala określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Test PAPP-A jest najczulszy spośród badań nieinwazyjnych. W zakresie wykrywania niektórych anomalii jego skuteczność wynosi ok. 90%. Test PAPP-A wykonuje się pomiędzy 10. a 14. tygodniem ciąży. Na wyniki czeka się 10-14 dni.

Test podwójny/potrójny

Nieinwazyjne badanie, które (podobnie jak test PAPP-A) na podstawie analizy poziomu wybranych białek z próbki krwi przyszłej mamy pozwala określić ryzyko wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Czułość tych badań to 60%. Test podwójny jest zalecany od 14. do 16. tygodnia ciąży, natomiast test potrójny od 17. do 20. tygodnia ciąży. Na wyniki czeka się kilka dni.



Amniopunkcja

Inwazyjne badanie, które polega na pobraniu niewielkiej ilości płynu owodniowego z macicy. Nakłuwa się brzuch w miejscowym znieczuleniu pod kontrolą USG. Na podstawie próbek można ocenić, czy dziecko ma prawidłowy zestaw chromosomów i czy istnieje ryzyko chorób genetycznych. Badanie można przeprowadzić już od 13. tygodnia ciąży, nie później niż w 16. tygodniu. Na wynik czeka się trzy-cztery tygodnie.

Biopsja kosmówki

Badanie inwazyjne polegające na pobraniu fragmentu kosmówki (zewnątrznej błony otaczającej płód) pod kontrolą USG. Na podstawie analizy próbki stwierdza się nieprawidłowości. Kosmówka pobierana jest przez nakłucie igłą brzucha lub przezpochwowo (przez cewnik wprowadzany przez szyjkę do macicy). Biopsję wykonuje się między 11. a 14. tygodniem ciąży. Wstępny wynik jest znany po mniej więcej dwóch dobach, a wynik ostateczny po kilku dniach.

Kardocentaza

Badanie inwazyjne, które polega na pobraniu krwi z żyły pępowinowej po nakłuciu pępowiny przez brzuch przyszłej mamy, pod kontrolą USG. Na podstawie tego badania można wykryć wady genetyczne oraz niektóre choroby nadnerczy. Badanie wykonuje się od 18. tygodnia ciąży. Wyniki są po mniej więcej dziesięciu dniach.

W przypadku badań genetycznych inwazyjnych istnieje niewielkie ryzyko poronienia lub przedwczesnego porodu. Badania genetyczne, co do których są wyraźne wskazania medyczne, są bezpłatne, refundowane z Narodowego Funduszu Zdrowia. Kieruje na nie lekarz prowadzący ciążę.

Inwazyjne badania genetyczne wykonywane są w Warszawie w:

- Instytucie „Pomnik- Centrum Zdrowia Dziecka”
al. Dzieci Polskich 20, tel. 022 815 70 00, www.czd.pl
- Instytucie Matki i Dziecka, ul. Kasprzaka 17a
tel. 022 327 70 00, 022 327 70 01, www.imid.med.pl

Miejsce i sposób porodu

W Warszawie możesz urodzić dziecko w 13 szpitalach. Zapoznaj się z nimi, zadzwoń, dowiedz się o warunki, zapisz się do przyszpitalnej szkoły rodzenia, obejrzyj oddział przed porodem, popytaj znajome i wybierz najlepszą dla siebie placówkę. W szpitalach możesz wybrać poród rodzinny (z osobą towarzyszącą, w osobnej sali) lub na ogólnej sali. Poród rodzinny jest najczęściej dodatkowo płatny.

Po porodzie będziesz w leżeć w 2-, 3-, 4-osobowej sali. Możesz też wykupić osobną salę. W niektórych szpitalach możesz się umówić na indywidualną opiekę z położną. Wtedy podpisujesz umowę na miesiąc przed porodem, a w czasie porodu położna jest tylko do Twojej dyspozycji. Przy porodzie szpitalnym będziesz też mogła podjąć decyzję o wykorzystaniu znieczulenia zewnątrzoponowego. W niektórych szpitalach jest to usługa bezpłatna, w innych odpłatna. Zastanów się także, czy chcesz rodzić z partnerem lub z inną bliską osobą. Alternatywnym miejscem porodu jest dom. Listę położnych, które przyjmują porody domowe, możesz uzyskać w Stowarzyszeniu „Dobrze urodzeni” (www.dobrzeurodzeni.pl). Poród domowy nie jest refundowany.

Na podjęcie wszystkich tych decyzji masz czas w ciąży – pomocne jest uczestnictwo w szkole rodzenia, rozmowy z położną i lekarzem oraz z zaufanymi, doświadczonymi mamami. Pamiętaj, że żadna moda nie powinna być ważniejsza od Twojej intuicji i przekonania.

WARSZAWSKIE PORODÓWKI

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
Oddział Ginekologiczno-Położniczy
ul. Bursztynowa 2 tel. 022 473 53 79
www.mssw.pl

Szpital Bielański im. ks. J. Popiełuszki
SPZOZ

Oddział Ginekologiczno-Położniczy
ul. Ceglowska 80 tel. 022 569 02 74
www.bielanski.med.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy
„Inflancka”
im. Krysi Niżyńskiej – „Zakurzonej”
ul. Inflancka 6 tel. 022 831 12 41 (do 43)
www.szpital-inflancka.pl

Szpital Kliniczny
im. ks. Anny Mazowieckiej
Klinika Położnictwa i Ginekologii
ul. Karowa 2 tel. 022 596 61 00
www.szpitalkarowa.pl

Szpital Praski p.w. Przemienienia
Pańskiego SPZOZ
Oddział Położniczy
al. Solidarności 67 tel. 022 619 19 50
www.praski.waw.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
Klinika Położnictwa
ul. Wołoska 137 tel. 022 508 11 20
www.cskmswia.pl

SPZSOZ Solec
ul. Solec 93 tel. 022 625 22 31
wew. 266, 265 www.cmsolec.ntx.pl

Samodzielny Publiczny Szpital
Kliniczny im. prof. Witolda
Orłowskiego CMPK

Oddział Położnictwa i Ginekologii
ul. Czerniakowska 231
tel. 022 628 72 71, 022 629 36 18
www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
Klinika Położnictwa i Ginekologii
plac Starynkiewicza 1/3
tel. 022 502 14 60
www.dzieciatkajezus.pl

Wojewódzki Szpital Bródnowski SPZOZ
Oddział Ginekologiczno-Położniczy
(blok E i C) ul. Kondratowicza 8
tel. 022 326 59 32, wew. 57-69
www.szpital-brodnowski.waw.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy
im. Świętej Rodziny SPZOZ
Oddział Kliniczny Położnictwa
ul. Madalińskiego 25
tel. 022 450 22 47
www.szpitalmadalinskiego.pl

Instytut Matki i Dziecka
Klinika Położnictwa i Ginekologii IMiDz
ul. Kasprzaka 17a
tel. 022 327 70 33 www.imid.med.pl

Szpital Specjalistyczny Św. Zofii SPZOZ
ul. Żelazna 90
tel. 022 536 93 00
www.szpitalzelazna.pl

Przygotowanie do porodu i narodzin dziecka

Lista tego, co potrzebne dla maluszka, może przerażać. Warto zachować zdrowy rozsądek przy kupowaniu kolejnej niby-niezbędnej rzeczy. Dobrze jest popytać znajomych z dziećmi, co tak naprawdę było konieczne, a co zawadzało. Pamiętajcie, że wiele rzeczy możecie kupić używanych. Sprzęty i ubranka niemowlęce trudno zniszczyć, więc zazwyczaj są one w dobrym stanie. Rodzice chętnie wymieniają się dziecięcymi ciuszkami.

Zastanówcie się też, co będzie Wam tak naprawdę niezbędne. Jeżeli zamierzacie spać razem w łóżku, zakup łóżeczka nie jest konieczny już w ciąży. W ten sposób możecie racjonalnie rozplanować zakupy i wydatki. Pamiętajcie też, że jeżeli coś przegapicie, sklepy są tak bogato zaopatrzone, że bez problemu uzupełnicie braki. Często rodzina i przyjaciele chcą nam i maluchowi sprawić prezent. Możemy ich poprosić o coś konkretnego – kocyk, paczkę pieluch czy potrzebne ubranko.



WYPRAWKA – CO SPAKOWAĆ DO „PORODOWEJ” TORBY?

Dokumenty:

- dowód tożsamości (np. dowód osobisty, paszport),
- karta przebiegu ciąży,
- ważne ubezpieczenie,
- NIP pracodawcy lub własny (w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej).

Wyniki badań z okresu ciąży:

- grupa krwi i Rh z przeciwciałami odpornościowymi,
- morfologia i badanie moczu – z miesiąca poprzedzającego hospitalizację,
- HBS Ag – ważne trzy miesiące – lub szczepienie WZW,
- WR – ważne dwa tygodnie,
- wszystkie wyniki badań USG wykonane w obecnej ciąży oraz po 36. tygodniu ciąży,
- inne istotne wyniki badań i/lub konsultacji, np. okulistycznej, kardiologicznej, ortopedycznej itd.

Dla mamy:

- koszule nocne przystosowane do karmienia piersią (3 szt.),
- biustonosz do karmienia piersią (2-3 szt.),
- szlafrok, skarpetki, klapki (pod prysznic i do chodzenia po szpitalu),
- kilka paczek jednorazowych pieluch-podpasek dla kobiet,
- paczkę zwykłych podpasek,
- siatkowe lub flizelinowe majtki jednorazowe (do kupienia w aptekach),
- wkładki laktacyjne (1 opakowanie),
- krem na popękane brodawki (1 tubka),

- przybory toaletowe,
- dwa ręczniki (kąpielowy i zwykły),
- ręczniki papierowe,
- woda mineralna niegazowana,
- karta do telefonu lub telefon komórkowy, ładowarka,
- gazeta, książka, długopis.

Dla dziecka:

- trzy ciemne bawełniane kaftaniki lub body,
- trzy ciepłe bawełniane kaftaniki lub body,
- trzy pary śpioszków lub trzy pajacyki,
- dziesięć pieluszek tetrowych i paczka, dwie jednorazowych,
- dwie bawełniane czapeczki bez wiązania,
- dwie pary skarpetek,
- kocyk lub śpiworek (rożek),
- ręcznik,
- mały jasek przydatny przy karmieniu,
- rękawiczki,
- chusteczki jednorazowe dla niemowląt i krem przeciw odparzeniom (czasami przybory toaletowe potrzebne maluchowi są dostępne bezpłatnie na sali poporodowej).

Wszystkie rzeczy – nawet nowe – powinny zostać uprzednio wyprane.

Dla taty:

- wygodne ubranie na zmianę,
- buty na zmianę (klapki, kapcie),
- coś do jedzenia,
- aparat fotograficzny, kamera,
- telefon, ładowarka.

CO BĘDZIE POTRZEBNE PO NARODZINACH MALUCHA?

Ubranka:

- śpioszki lub pajacyki, najlepiej zapinane w kroku (4-6 szt.),
- body rozpinane w kroku albo w całości lub kaftaniki (4-6 szt.),
- cienkie skarpetki (3 szt.),
- grubsze skarpetki (3 szt.),
- małe rękawiczki – żeby maluch niepotrzebnie nie drapał się paznokietkami (3 szt.),
- czapeczki cienkie (2 szt.),

- czapeczka ciepła na spacer zakrywająca uszy,
- ciepły polarowy pajac na spacer,
- kombinezon z kapturem (w zależności od pory roku),
- śliniaczki – kilka sztuk.

Pamiętaj, że noworodki rosną bardzo szybko, więc nie gromadź zbyt wiele ubrań w rozmiarze 56 lub 62.



W domu:

- łóżeczko z odpowiednim materacem lub kołyska albo wiklinowy koszyk,
- kilka pasujących bawełnianych prześcieradeł,
- rożek, kocik cieńszy i kocik grubszy,
- pieluszki tetrowe, które mogą służyć jako śliniaczki, ściereczki, warstwy ochronne na przewijak (20 szt.),
- przewijak (nakładany na łóżeczko lub osobny mebel),
- wanienka,
- ręczniki (2, 3 szt.),
- termometr do wanienki,
- smoczek (2 szt.),
- chusta do noszenia maluszka,
- pojemniki na wszystkie potrzebne akcesoria,
- przydaje się osobny kosz na brudne rzeczy malucha,
- mała lampka z delikatnym światłem, która będzie pomocna przy nocnych karmieniach.

Higiena i pielęgnacja:

- pieluszki,
- chusteczki nawilżone lub pojemnik z wodą i wata do przemywania pupy,
- 70-proc. spirytus do przemywania pępka,
- gaziki lub patyczki do przemywania pępka – kilkanaście sztuk,
- krem przeciw odparzeniom,
- odpowiedni płyn do kąpieli i mycia włosów,
- oliwka,

- małe nożyczki z zaokrąglonymi końcami,
- miękka szczotka do włosów,
- odpowiedni krem na mróz lub słońce,
- delikatny proszek do prania – do niemowlęcych ubrań.

W drodze:

- głęboki wózek,
- śpiworek do wózka lub kocik,
- odpowiedni fotelik samochodowy,
- folia przeciwdeszczowa do wózka i moskitiera,
- parasolka od słońca,
- torba na wszystkie potrzebne Ci akcesoria.

Jeżeli karmisz butelką:

- odpowiednia puszka z mlekiem (1 szt.),
- mniejsze butelki 125 ml (2 szt.),
- większe butelki 250 ml (2-3 szt.),
- smoczki odpowiednie do butelek (jeden smoczek na jedną butelkę) w rozmiarze do trzech miesięcy,
- szczoteczka do mycia butelek (duża) i smoczków (mała),
- termopak do butelek na wyjścia,
- ewentualnie podgrzewacz,
- ewentualnie sterylizator.

Jeżeli karmisz piersią:

- wkładki laktacyjne (1 opakowanie),
- krem na popękane brodawki (1 tubka),
- ewentualnie specjalna poduszka do karmienia, możesz też wykorzystać jaśki i inne małe poduszki,
- ewentualnie laktator.

Fundacja „Rodzić po Ludzku”

Fundacja „Rodzić po Ludzku” jest organizacją pozarządową pożytku publicznego działającą na rzecz kobiet w ciąży i matek małych dzieci. Jej celem jest, aby każda kobieta mogła urodzić swoje dziecko w godnych warunkach, otoczona szacunkiem oraz troskliwą i uważną opieką ze strony personelu, przy wsparciu bliskich.

Fundacja prowadzi ogólnopolską kampanię „Rodzić po Ludzku”, w której na podstawie ankiet rodziców ocenia szpitale położnicze w Polsce – ich przyjazność matce i dziecku.

Fundacja opracowała Dekalog „Rodzenia po ludzku”.

Informacje o szpitalach wraz ze szczegółowymi opisami oraz Dekalog możesz uzyskać w biurze fundacji oraz na stronie www.rodzicpoludzkupl.

Fundacja prowadzi szkolenia dla przyszłych rodziców i dla położnych. Można skorzystać ze szkoły rodzenia, kursów masażu niemowlęcia oraz z ćwiczeń na czas ciąży. Przyszła mama może też zasięgnąć porady prawnej, dzwoniąc pod numer telefonu: 022 635 30 92.



DEKALOG „RODZENIA PO LUDZKU”

1. Kobieta rodząca ma prawo do życzliwej, serdecznej opieki oraz do szacunku ze strony personelu.

Ma też prawo do pełnej informacji. Personel nie może traktować rodzącej niegrzecznie, lekceważąco, bezosobowo. Powinien ją wspierać emocjonalnie. Kobieta ma prawo do pełnej i zrozumiałej dla siebie informacji o postępkach porodu, podawanych środkach, zabiegach i ich skutkach, a także o zdrowiu dziecka i ewentualnym jego leczeniu.

2. Kobieta ma prawo wyboru miejsca urodzenia dziecka.

Każda może – zgodnie z prawem – wybrać dowolny szpital (nie tylko w swoim województwie), a także rodzić w izbie porodowej lub w domu. Szpitale powinny tak zorganizować pracę, by nie narazić na odmowę przyjęcia żadnej kobiety, chyba że wyczerpane zostały wszystkie rezerwy. Wtedy szpital powinien zatroszczyć się o to, by kobieta trafiła tam, gdzie warunki są jak najbardziej zbliżone do oczekiwanych przez nią.

3. Przyszli rodzice powinni mieć możliwość przygotowania się do porodu w szkołach rodzenia.

Każda rodząca powinna mieć możliwie dogodny dostęp do szkół prowadzonych przez szpitale, przychodnie i inne placówki. Jeżeli najbliższa szkoła jest zbyt odległa, wszelkich wyjaśnień lub instruktażu musi udzielić lekarz prowadzący ciążę czy położna.

4. To nie szpital, lecz kobieta decyduje, jak urodzi swoje dziecko.

Kobieta ma prawo do swobodnego poruszania się w pierwszej fazie porodu. Sama też powinna wybierać najdogodniejszą dla siebie pozycję do parcia.

5. Kobieta ma wpływ na środki i zabiegi stosowane podczas porodu.

Może się nie zgodzić na rutynowe zabiegi stosowane przez szpital: lewatywę, golenie wżgórka łonowego, indukowanie porodu, przebicie pęcherza płodowego, cięcie krocza czy znieczulenie. Każda rodząca powinna być traktowana indywidualnie, a zabiegi winny być wykonywane tylko, gdy są wskazania medyczne.

6. Rodząca ma prawo się domagać, aby wszystkie badania i zabiegi odbywały się w miejscu odosobnionym.

Może się również nie zgodzić na obecność osób postronnych, w tym słuchaczek szkoły położnych i studentów medycyny.

7. Poród to wydarzenie rodzinne. Kobieta ma prawo do tego, by towarzyszył jej ktoś bliski.

Może to być mąż lub partner życiowy, matka, siostra czy ktoś inny, kto będzie mógł wspierać rodzącą i z kim będzie się czuła bezpiecznie.

8. Od pierwszych chwil po porodzie zdrowy noworodek powinien przebywać z matką.

Dziecko ma prawo do najbardziej wartościowego pokarmu, czyli mleka matki. Karmienie piersią należy rozpocząć natychmiast po porodzie. Na oddziale położniczym matka powinna mieć możliwość przebywania z dzieckiem bez ograniczeń. Należy dążyć do organizowania systemu rooming-in, czyli sal dla matek z dziećmi. Personel powinien uczyć matkę karmienia piersią i wspierać ją, by przebiegało ono bez zakłóceń.

9. Bez uzasadnionego powodu szpital nie powinien zabraniać lub utrudniać matce i dziecku kontakt z rodziną.

Szpital może tylko zachęcać do odwiedzania matki w godzinach dogodnych dla organizacji życia szpitalnego, nie może zakazać bliskim odwiedzenia matki czy dziecka, chyba że są istotne wskazania medyczne lub epidemiologiczne.

10. „Rodzenie po ludzku” powinno być dostępne każdej kobiecie i objęte ubezpieczeniem.

Państwo powinno zapewnić dostępny dla wszystkich opisany wyżej standard rodzenia w szpitalach. Ten postulat nie wyklucza minimalnych opłat za dodatkowe koszty poniesione przez szpital, np. za jednorazowy fartuch dla osoby, która towarzyszy rodzącej. Większe opłaty mogą być pobierane tylko za świadczenia luksusowe, np. eleganckie wyposażone sale, świadczenia hotelowe dla osoby towarzyszącej itp.

Fundacja „Rodzić po Ludzku”, ul. Nowolipie 13/15, tel. 022 887 78 76-78, www.rodzicpoludzku.pl
 Biuro fundacji jest czynne pn.-pt. w godz. 10.00-17.00.
 Telefon prawny: 022 635 30 92, w każdą środę w godz. 10.00-14.00.

Baby blues

Po narodzinach dziecka wiele kobiet przeżywa ciężkie chwile. Czują się smutne, bezradne, niekompetentne, niezdolne do opieki nad noworodkiem. To częsta reakcja wynikająca z gwałtownych zmian fizycznych, psychologicznych i uczuciowych, które powoduje pojawienie się dziecka. Aby poradzić sobie z depresją, a zwłaszcza aby ten okres się nie przedłużał, nie wahać się prosić o pomoc. Powiedz o swoich uczuciach lekarzowi, położnej środowiskowej oraz – co bardzo ważne – osobom z Twojego najbliższego otoczenia. Fundacja „Rodzić po Ludzku” udziela również wsparcia w trudnych momentach po urodzeniu dziecka.

Rejestracja noworodka

Zgłoszenie urodzenia dziecka to obowiązek wynikający z obowiązującego prawa. Do zgłoszenia urodzenia dziecka zobowiązani są w kolejności: ojciec albo matka, jeśli pozwala jej na to stan zdrowia, lub inna osoba obecna przy porodzie, lekarz lub położna, inne upoważnione osoby. Zgłoszenia narodzin dokonuje się w urzędzie stanu cywilnego właściwym ze względu na położenie szpitala, w którym urodziło się dziecko. Szpital przesyła do właściwego USC zaświadczenie o urodzeniu. Po zgłoszeniu się osoby uprawnionej w urzędzie stanu cywilnego sporządzony zostaje akt urodzenia, który stanowi podstawę kolejnych niezbędnych czynności administracyjnych.

Dokumenty wymagane podczas sporządzania aktu urodzenia:

- dla dzieci pochodzących z małżeństwa: pisemne zgłoszenie wystawione przez lekarza lub zakład służby zdrowia, dowody osobiste rodziców (z uwzględnieniem aktualnego miejsca zameldowania na pobyt stały) oraz odpis skrócony aktu małżeństwa,
- w przypadku urodzenia dziecka pozamałżeńskiego: dowód osobisty matki lub paszport wraz z poświadczeniem miejsca stałego zameldowania.

Dodatkowo, gdy matka jest:

- panną – odpis skrócony aktu urodzenia,
- rozwiedziona lub pozostaje w separacji – skrócony odpis aktu małżeństwa z adnotacją o rozwiązaniu małżeństwa lub orzeczonej separacji albo prawomocny wyrok stwierdzający rozwiązanie małżeństwa przez rozwód lub separację,
- wdową – skrócony odpis aktu zgonu męża.

Właściwy do rejestracji dziecka jest USC miejsca jego urodzenia. W szpitalu, w którym urodziło się Twoje dziecko, otrzymasz informację, do którego USC masz się zgłosić i kiedy. W Warszawie jest jeden Urząd Stanu Cywilnego – oznacza to, że nie ma tylu USC, ile jest dzielnic, są tylko siedziby dzielnicowe USC m.st. Warszawy. Trzy pierwsze odpisy skrócone aktu urodzenia wydawane są bezpłatnie, każdy następny kosztuje 22 zł, a odpis zupełny 33 zł.

Uznanie ojcostwa

Ta procedura dotyczy dzieci pozamałżeńskich. Uznanie ojcostwa jest formą ustalenia ojcostwa dokonywaną w urzędzie stanu cywilnego. Uznanie ojcostwa może nastąpić przed urodzeniem dziecka, przy zgłaszaniu urodzenia, a także w każdym innym momencie jego życia, jednakże nie później niż do dnia osiągnięcia przez dziecko pełnoletności. Polega to na tym, że mężczyzna, który nie jest mężem matki, składa dobrowolne oświadczenie, iż jest ojcem dziecka a matka dziecka potwierdza, że ojcem dziecka jest ten mężczyzna. Uznanie ojcostwa nie jest obowiązkowe, ale po dokonaniu tej czynności jedynie sąd może orzec o bezskuteczności uznania. Uznanie ojcostwa może nastąpić przed kierownikiem USC albo przed sądem opiekuńczym, a za granicą – przed polskim konsulem lub osobą wyznaczoną do wykonywania funkcji konsula, jeżeli uznanie dotyczy dziecka, którego choć jeden z rodziców jest obywatelem polskim. Mężczyzna może uznać dziecko bez względu na swój stan cywilny. Uznanie



ojcostwa odbywa się przy udziale obojga rodziców wobec czego w USC wymagana jest ich równoczesna obecność, jeżeli jednak rodzice dziecka nie mogą przybyć do USC jednocześnie, matka dziecka może potwierdzić uznanie ojcostwa w ciągu trzech miesięcy od dnia oświadczenia złożonego przez mężczyznę

Prawa rodzicielskie

To zespół/zbiór praw i obowiązków względem dziecka. Aż do jego pełnoletniości (18 lat) lub usamodzielnienia rodzice powinni je chronić, zapewnić mu edukację oraz pozwolić na wszechstronny rozwój, respektując jego osobę. Niezależnie od tego, czy są małżeństwem, czy nie, ojciec i matka sprawują wspólnie opiekę rodzicielską. Po rozstaniu oboje zachowują pełnię praw rodzicielskich. Każdy z nich powinien utrzymywać kontakt z dzieckiem oraz szanować więź między dzieckiem a drugim rodzicem. W przypadku trudności z wykonywaniem oraz podziałem władzy rodzicielskiej ośrodki pomocy społecznej pomogą Wam znaleźć rozwiązanie i skierują do mediatorów rodzinnych.

Nazwisko

Dziecko pochodzące z małżeństwa nosi nazwisko obojga małżonków. Jeżeli małżonkowie mają różne nazwiska, dziecko nosi nazwisko wskazane w ich zgodnych oświadczeniach. W przypadku gdy rodzice nie są małżeństwem, dziecko może nosić nazwisko jednego z rodziców albo nazwisko utworzone przez połączenie nazwiska matki z nazwiskiem ojca.

Imię

Nadanie imienia dziecku jest atrybutem władzy rodzicielskiej, a jedyne ograniczenia wynikają z art. 50 ustawy Prawo o aktach stanu cywilnego, który nie zezwala na nadanie imienia ośmieszającego, nieprzyzwoitego, niepozwalającego na odróżnienie płci, w formie zdrobniałej oraz na nadanie więcej niż dwóch imion.

Kierownik USC ma prawo odmówić zarejestrowania wybranego przez rodziców imienia dla dziecka. Odmowa wpisania do aktu urodzenia imion wskazanych przez rodziców powinna być dokonana w formie decyzji administracyjnej, od której służy prawo odwołania do właściwego wojewody za pośrednictwem kierownika stanu cywilnego. W ciągu sześciu miesięcy od sporządzenia aktu urodzenia rodzice mogą złożyć kierownikowi USC pisemne oświadczenia o zmianie imienia lub imion dziecka.

URZĘDY STANU CYWILNEGO W WARSZAWIE

Bemowo, ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 022 533 76 61

Białołęka, ul. Modlińska 197, tel. 022 510 31 39

Bielany, ul. Lipińska 2, tel. 022 864 55 84

Mokotów, ul. Fałęcka 10, tel. 022 547 02 80

Praga Północ, ul. ks. Kłopotowskiego 1/3, tel. 022 257 96 00, 0510 206 100

Praga Południe, ul. Grochowska 274, tel. 022 338 04 21, tel. 022 338 00 04

Śródmieście, ul. gen. Wł. Andersa 5, tel. 022 227 40 00

Targówek, ul. Kondratowicza 20, tel. 022 338 94 61

Ursus, pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 022 478 30 40

Ursynów, al. KEN 61, tel. 022 545 74 42

Wawer, ul. Włókiennicza 54, tel. 022 612 61 41

Wesoła, ul. I Praskiego Pułku 33, tel. 022 773 60 86

Włochy, al. Krakowska 257, tel. 022 575 88 07

Wola, al. Solidarności 90, tel. 022 504 86 13

Żoliborz, ul. Słowackiego 6/8, tel. 022 560 13 15

Dokumenty malucha

Podróżując z dzieckiem za granicą, musisz mieć dokument stwierdzający jego tożsamość. Niezależnie od wieku dziecko musi mieć własny dokument podróży, nie można go wpisać ani do dowodu, ani do paszportu żadnego z rodziców.

Dowód osobisty

Można go wyrobić dzieciom poniżej 13. roku życia.

Do wniosku o dowód należy dołączyć:

- dwie aktualne fotografie o wymiarach 35 x 45 mm bez nakrycia głowy i okularów (lewy półprofil z widocznym lewym uchem),
- odpis skrócony aktu urodzenia,
- bankowy dowód wpłaty na kwotę 30 zł.

Aby wyrobić dowód osobisty dziecku poniżej 13. roku życia, wymagana jest obecność obojga rodziców lub opiekunów prawnych w celu złożenia uzasadnionego wniosku. Dowód osobisty osoby poniżej 18. roku życia jest ważny przez pięć lat.

Paszport

Dokument ten nadal jest nam potrzebny do podróżowania po krajach nienależących do Unii Europejskiej. Wniosek o paszport składamy w biurze paszportowym przy urzędzie wojewódzkim w miejscu naszego zamieszkania.

Do wniosku o paszport dołączamy:

- dwa zdjęcia o wymiarach 35 x 45 mm (w paszportach dzieci do piątego roku życia nie są wymagane zdjęcia biometryczne),
- dowód wniesienia opłaty paszportowej,
- w przypadku ubiegania się o paszport po raz pierwszy, potrzebny będzie też odpis aktu urodzenia (gdy nie można ustalić tożsamości na podstawie innych dokumentów) oraz PESEL.

W przypadku dzieci do piątego roku życia ważność wydanego paszportu nie może przekroczyć pięciu lat od daty jego wydania.

W imieniu niepełnoletnich dzieci wnioski o wydanie paszportu składają oboje rodzice. Jeśli na podstawie orzeczenia sądu któreś z nich jest pozbawione praw rodzicielskich lub ma ograniczoną władzę rodzicielską, wystarczy wniosek jednego z rodziców. Obecność obojga rodziców przy składaniu wniosku nie jest konieczna, gdy jedno z nich ma poświadczoną notarialnie zgodę drugiego na wydanie dziecku paszportu. Gdy rodzice nie mogą się porozumieć w sprawie paszportu dla dziecka lub jedno z nich nie może uzyskać zgody drugiego, zgodę taką wydaje sąd rodzinny.

Becikowe i inne formy wsparcia finansowego rodziców

Podstawowym świadczeniem mającym na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka jest zasiłek rodzinny. Może go otrzymać rodzic lub opiekun dziecka, jeśli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 504 zł (bądź 583 zł, jeśli w rodzinie jest dziecko niepełnosprawne do lat 16). W Warszawie wypłatą świadczeń rodzinnych zajmują się wydziały spraw społecznych i zdrowia urzędów dzielnic.

Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie:

- 68 zł na dziecko do 5 lat,
- 91 zł na dziecko w wieku 6-18 lat,
- 98 zł na dziecko w wieku 19-24 lata.



Prawo do zasiłku rodzinnego i dodatków do tego zasiłku przysługuje:

- rodzicom, jednemu z rodziców albo opiekunowi prawnemu dziecka,
- opiekunowi dziecka (osobie faktycznie opiekującej się dzieckiem, jeżeli wystąpiła do sądu rodzinnego z wnioskiem o przysposobienie).

Rodzice małych dzieci mogą się ubiegać o dodatki z tytułu:

- urodzenia dziecka,
- opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego,
- samotnego wychowywania dziecka,
- wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej,
- kształcenia i rehabilitacji dziecka.

Dodatek z tytułu urodzenia dziecka

Świadczenie to wypłacane jest w wysokości 1000 zł. Dokumenty należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od narodzenia dziecka, objęcia go opieką albo przysposobienia. Pismo złożone po tym terminie nie wywołuje żadnych skutków. Wniosek (wraz z dowodami osobistymi rodziców oraz aktem urodzenia) należy złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy. Dodatek z tytułu urodzenia dziecka przysługuje jednorazowo.

Dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego

Przysługuje on w wysokości 400 zł miesięcznie. Osoba uprawniona może z niego korzystać:

- nie dłużej niż przez 24 miesiące kalendarzowe,
- 36 miesięcy, jeżeli sprawuje opiekę nad więcej niż jednym dzieckiem urodzonym podczas jednego porodu,
- 72 miesiące, jeżeli sprawuje opiekę nad dzieckiem legitymującym się orzeczeniem o niepełnosprawności albo o znacznym stopniu niepełnosprawności.

W przypadku równoczesnego korzystania z urlopu wychowawczego przez oboje rodziców lub opiekunów prawnych dziecka przysługuje jeden dodatek.

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

Przysługuje on w wysokości 170 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 340 zł na wszystkie dzieci. W przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o znacznym stopniu niepełnosprawności dodatek wynosi 250 zł na dziecko, nie więcej jednak niż 500 zł na wszystkie dzieci.

Dodatek przysługuje osobom samotnie wychowującym dziecko, jeżeli nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców, ponieważ drugi z rodziców dziecka nie żyje lub ojciec dziecka jest nieznany, bądź też jeżeli powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od drugiego z rodziców zostało oddalone.

Dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej

Przysługuje on rodzinie wielodzietnej w wysokości 80 zł miesięcznie na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego.

Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka

Przysługuje on w wysokości 60 zł miesięcznie na dziecko, które nie ukończyło 5. roku życia, i 80 zł na dziecko powyżej 5. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

Gdy rodzic zostaje sam

Jeśli jeden z rodziców dziecka nie uczestniczy w kosztach jego wychowania – wystąp o alimenty. Sąd je zasądzi, biorąc pod uwagę Twoje żądania oraz możliwości pozwanego. Jeśli masz trudności w ich egzekwowaniu, możesz wystąpić o świadczenia z funduszu alimentacyjnego. Przysługują one w przypadku, gdy dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 725 zł. Świadczenia z funduszu alimentacyjnego przysługują w wysokości bieżąco ustalonych alimentów, wynoszą one jednak nie więcej niż 500 zł.

Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka (becikowe)

2 stycznia 2009 r. weszły w życie najnowsze zmiany dotyczące tzw. becikowego, czyli jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia dziecka. Zapomoga ta jest, zarówno konstrukcyjnie, jak i co do wysokości, bardzo zbliżona do dodatku z tytułu urodzenia dziecka. Jeden znaczący element odróżnia ją od dodatku – przysługuje ona niezależnie od wysokości dochodów. Od listopada 2009 r. wypłata becikowego będzie warunkowa, uzależniona od tego, czy kobieta była objęta regularną opieką zdrowotną nie później niż od 10. tygodnia ciąży do porodu, potwierdzoną zaświadczeniem lekarskim. Pisemny wniosek o zapomogę można złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy.

Gdy nie chcesz dziecka

Jeśli urodzenie dziecka nie jest dla Ciebie radością, ale wyłącznie problemem, jeżeli czujesz, że nie możesz mu zapewnić prawdziwej opieki – zastanów się nad powierzeniem go innej rodzinie. Pamiętaj: dla dobra dziecka najlepiej jest się go rzec – wtedy dasz mu szansę na szybkie znalezienie rodziny adopcyjnej. Małe, zdrowe dziecko z uregulowaną sytuacją prawną trafi błyskawicznie do oczekujących rodziców. W tym celu zwróć się do ośrodka adopcyjno-opiekuńczego.

OŚRODKI ADOPCYJNO-OPIEKUŃCZE

Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

ul. Grochowska 194/196

tel. 022 618 92 45, 022 818 54 30, 022 818 53 37

Krajowy Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Krakowskie Przedmieście 6

tel. 022 425 46 77, 022 425 46 88

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Szpitalna 5

tel. 022 826 22 15, 022 827 50 23

Publiczny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

ul. Nowogrodzka 75

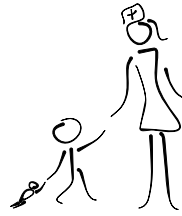
tel. 022 622 03 70 (71, 72), 022 621 10 75

Ośrodek Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej PORT

Towarzystwo Nasz Dom

al. Zjednoczenia 34

tel. 022 834 34 57, www.port-naszdom.pl



Rozdział II

Zdrowie Twojego dziecka

Opieka zdrowotna

Kalendarz szczepień

Pierś czy butelka

Profilaktyka i higiena malucha

Gdy dziecko choruje

Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce

Kiedy wezwać pogotowie lub udać
się do Szpitalnego Oddziału
Ratunkowego?

Apteki całodobowe

Zdrowie Waszego dziecka zależy również od Was. Mówcie do niego, bawcie się z nim, słuchajcie go! Obserwujcie uważnie po to, aby dbać o jego harmonijny rozwój, ale nie popadajcie w przesadę ani w panikę. Według definicji Pawła Zawitkowskiego, terapeuty z IMiD w Warszawie, ma to być „obserwacja bez lęku”, uważna, ale spokojna. Nie zapominajcie też o tym, że to Wy jesteście „rzecznikami” Waszego dziecka w stosunku do lekarza prowadzącego. Pilnujcie jego interesów!

Opieka zdrowotna

Wasze dziecko wymaga regularnej opieki lekarskiej podczas całego okresu wzrostu, niezależnie od tego, czy jest chore, czy nie. Opiekę zapewni mu lekarz prowadzący (lekarz rodzinny, pediatra) z najbliższej przychodni rejonowej lub z prywatnej lecznicy, która ma podpisaną umowę z NFZ. Rodzic, jako opiekun prawny, ma prawo współuczestniczyć we wszelkich decyzjach dotyczących leczenia dziecka. Domagaj się zawsze pełnej, rzetelnej i przystępnej (przecież nie każdy jest lekarzem) informacji o stanie zdrowia Twojego dziecka oraz możliwych metodach terapii. To właściwie nie tylko Twoje prawo, ale i obowiązek. Pamiętaj, że skutków ewentualnych błędów i niedopatrzeń doświadczy Twoje dziecko i Ty. Lekarz działa, opierając się na fachowej wiedzy i doświadczeniu, Ty natomiast najlepiej znasz swoje dziecko. Razem – Ty i lekarz – stanowicie zespół, którego zadaniem jest troska o zdrowie i prawidłowy rozwój Twojego malucha.

Książeczka zdrowia

Pomoże Wam ona dbać o zdrowie Waszego dziecka. Jest wydawana bezpłatnie w momencie narodzin przez szpital położniczy lub klinikę. Należy ją okazywać podczas każdej wizyty lekarskiej, niezależnie od miejsca konsultacji, ponieważ są w niej odnotowane wszystkie informacje dotyczące zdrowia Waszego dziecka, etapów jego rozwoju psychomotorycznego, odbytych szczepień oraz ewentualnych chorób, które przeszło. Zawiera także siatki centylowe obwodu głowy dziecka, jego masy ciała oraz wzrostu. Książeczka zdrowia dziecka mieści też inne przydatne dla rodziców informacje, np. kartę rozwoju w pierwszych miesiącach życia. Chrońcie ją przed zgubieniem i zniszczeniem (warto ją oprawić), bo będzie towarzyszyć Waszemu dziecku do pełnoletności. To dokument poufny, który może być konsultowany tylko przez lekarza.

Wizyta położnej

Po wyjściu ze szpitala należy zapisać dziecko do wybranej przez siebie przychodni, nie musi to być ta, w której zapisani są rodzice. Po kilku dniach od zgłoszenia deklaracji w przychodni możemy się spodziewać wizyty położnej środowiskowej. Wizyty położnej odbywają się nie rzadziej niż co dwa tygodnie i może nas ona odwiedzić maksymalnie sześć razy w ciągu dwóch miesięcy. Warto zadzwonić do przychodni, żeby się umówić na konkretny termin. Położna udziela podstawowych instrukcji młodym rodzicom. Warto przygotować sobie na kartce wszystkie pytania i wątpliwości dotyczące opieki nad noworodkiem. U położnej można również uzyskać namiary na publiczną służbę zdrowia, w tym miejsca, gdzie szukać pomocy dziennej, nocnej i specjalistycznej.

Wizyty kontrolne

Siedem – to średnia liczba wizyt kontrolnych, jakie dziecko przechodzi w ciągu pierwszego roku życia, głównie związanych ze szczepieniami. W pierwszych sześciu miesiącach życia konsultacje odbywają się co cztery-sześć tygodni, w drugim półroczu co trzy miesiące, a w drugim roku życia ocena powinna być dokonywana co sześć miesięcy. Po ukończeniu 24. miesiąca dziecko przechodzi tzw. bilans dwulatka, a następną zaplanowaną wizytą kontrolną czeka je w czwartym roku życia.



Przychodnie dla dzieci zdrowych i chorych

Przychodnie dzielnicowe dla dzieci zdrowych (SZPLO) są oddzielone od pozostałej części placówki, mają też osobne wejście. Opieka nad zdrowym dzieckiem nie nastroja większych problemów. Przy chorym dziecku warto sobie zapewnić możliwość konsultacji z doświadczonym pediatrą i uwzględnić odpłatne korzystanie z pomocy specjalistów. Zanim wykupimy abonament w prywatnej przychodni, warto się zastanowić, czy dziecko rzeczywiście będzie wymagać intensywnej opieki lekarskiej (w przypadku zdrowego dziecka nie ma takiej potrzeby). Innym rozwiązaniem, szczególnie na pierwsze miesiące, jest korzystanie z usług dojeżdżającego do domu pediatry, z którym można dodatkowo skonsultować wątpliwości przez telefon.

PRZYCHODNIE RODZINNE I SPECJALISTYCZNE

BEMOWO

SZPZLO

Warszawa-Bemowo:

- ul. Wrocławska 19
- tel. 022 638 23 33
- Poradnia:
 - Alergologiczna
 - ul. Powstańców Śląskich 19
 - tel. 022 664 44 80
 - ul. Czumy 1
 - tel. 022 665 40 50
 - Poradnia:
 - Okulistyczna
 - Otolaryngologiczna
 - Stomatologiczna

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego „Valetudo”

- Helena Byszkiewicz-Cesarz
- ul. Telewizyjna 30
- tel. 022 666 84 32

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka:

- ul. Majorki 53/55
- tel. 022 811 05 81
- ul. Marywilska 44
- tel. 022 811 76 95
- ul. Milenijna 4
- tel. 022 519 33 07,
- 022 519 33 09,
- 022 519 33 16
- Poradnia:
 - Chirurgiczna
 - Otolaryngologiczna
 - Stomatologiczna

Lecznica Lekarzy Rodzinnych w Białolekce

- ul. Modlińska 310/312
- tel. 022 676 66 40

NZOZ Centrum Medyczne Białoleka

- ul. Książkowa 9
- tel. 022 889 51 76

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych

- ul. Leszczynowa 14
- tel. 022 676 89 50

NZOZ „Zdrowie” Sp. z o.o.

- ul. Odkryta 51a lok. 3
- tel. 022 497 74 25

MK Holding Sp. z o.o.

- ul. Odkryta 31
- tel. 022 466 31 31

BIELANY

NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej

- ul. Zeromskiego 13
- tel. 022 834 26 77

Medicamer Sp. z o.o. / NZOZ MC

- Centrum Medyczne
- ul. Wólczyńska 17a
- tel. 022 834 80 19

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów:

- ul. Jądrzów 9
- tel. 022 843 61 96
- ul. Malczewskiego 47a
- tel. 022 646 25 00
- ul. Chełmska 13/17
- tel. 022 841 89 91
- ul. Madalińskiego 13
- tel. 022 849 30 51
- ul. Wiertnicza 81
- tel. 022 842 17 61

- ul. Soczi 1
- tel. 022 642 69 33
- Poradnia:
 - Logopedyczna
 - ul. Dąbrowskiego 75a
 - tel. 022 845 38 63
 - Terapia uzależnień od alkoholu dla dzieci i młodzieży
 - ul. Kielecka 27
 - tel. 022 849 68 58
 - Poradnia:
 - Dermatologiczna
 - Kardiologiczna
 - Logopedyczna
 - Neurologiczna
 - Okulistyczna
 - Otolaryngologiczna
 - Pulmonologiczna

NZOZ Rekol-Med:

- ul. J.S. Bacha 2
- tel. 022 843 68 28,
- 022 843 68 13
- ul. Bernardyńska 3
- tel. 022 840 35 45

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

- ul. Sobieskiego 60
- tel. 022 842 58 13

NZOZ „Asklepios”

- Przychodnia Nieinwazyjnej Diagnostyki Kardiologicznej
- ul. Sonaty 6d
- tel. 022 843 84 04

Medicenter-Shalom Sp. z o.o. / NZOZ Centrum Medyczne Medicenter

- ul. Wołoska 88
- tel. 022 646 86 08

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

- ul. Żufawskiego 2
- tel. 022 848 18 57



NZO „Sana” s.c.

ul. Batorego 31a
tel. 022 825 14 70

NZO Centrum Medyczne Sadyba

ul. Urle 1, tel. 022 842 55 60

NZO Pro Familia

Przychodnia Zdrowia Rodziny
ul. Bartycka 22c
tel. 022 651 06 38

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota:

- ul. Jankowska 2
tel. 022 823 53 74,
022 823 59 96
- ul. Kaliska 24
tel. 022 823 09 88
- ul. Szczesliwicka 36
tel. 022 659 80 29,
022 823 00 03
- ul. Skarzynskiego 1
tel. 022 823 06 56
- ul. Sosnkowskiego 18
tel. 022 662 64 42,
wew. 62, 65
- ul. Wojciechowskiego 58
tel. 022 667 92 21,
022 667 96 51
- ul. Sanocka 6
tel. 022 823 05 45,
022 823 50 13
Poradnia:
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna

SPZOZ „Lecznica Centrum”

ul. Nowogrodzka 62a
tel. 022 622 40 52,
022 622 48 72

NZO „Centrum Medyczne Akademii Medycznej”

ul. Banacha 1a
tel. 022 599 18 01 (03)

Otmed Spółka z o.o.

ul. Grójecka 38
tel. 022 357 52 32

Przychodnia Stomatologiczna dla dzieci i młodzieży

ul. Białobrzaska 26
tel. 022 822 08 57

Przychodnia Zdrowia Psychicznego

ul. Pawińskiego 2
tel. 022 822 29 60

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe:

- ul. Grochowska 339
tel. 022 810 15 04
- ul. Ateńska 3
tel. 022 617 32 96
- ul. Abrahama 16
tel. 022 671 24 17
- ul. Sygietyńskiego 3
tel. 022 810 04 42
- ul. Ostrzycka 2/4
tel. 022 813 27 11
- ul. Ostrołęcka 4
tel. 022 810 33 73
- ul. Zamieniecka 73
tel. 022 610 72 52
- ul. Kickiego 24
tel. 022 810 41 71
- ul. Paca 40
tel. 022 810 21 11
Poradnia Zdrowia
Psychicznego dla dzieci
i młodzieży
- ul. Saska 61
tel. 022 617 67 33,
022 617 14 95
Poradnia:
Alergologiczna

NZO Med-Expert

ul. Łukowska 27
tel. 022 423 44 58
022 423 44 59

NZO Przychodnia Formedica

ul. Berezyńska 39
tel. 022 616 22 15

NZO „Nucleus”:

- ul. Stoczkowska 13
tel. 022 610 79 48
- ul. Kobielska 13
tel. 022 610 84 16

Praktyka Lekarzy Rodzinnych „Orlik”

ul. Ostrobramska 101
tel. 022 465 66 61

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 022 681 84 08

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”

ul. Suchodolska 4
tel. 022 810 53 45,
022 685 10 79

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ:

- ul. Otwocka 1
tel. 022 619 65 01,
022 619 43 31
- ul. Jagiellońska 34
tel. 022 619 19 13
Poradnie:
Stomatologiczna
Zdrowia psychicznego
dla dzieci i młodzieży
tel. 022 619 47 27
- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 022 619 77 71
Poradnie:
Alergologiczna
Chirurgii ogólnej
Chirurgii urazowo-
-ortopedycznej
Dermatologiczna
Kardiologiczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Stomatologiczna

Przychodnia Internistyczna

ul. Gilar ska 23
tel. 022 679 55 54
Poradnia Stomatologiczna

Przychodnia Internistyczno-Specjalistyczna

ul. Radzyńska 101/103
tel. 022 679 86 47

NZO „Ulmed” Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. Szymanowskiego 6
tel. 022 619 63 70

NZO Salva Med

ul. Brzeska 12
tel. 022 597 80 40

NZO Centrum Warszawskiego Towarzystwa Medycznego

ul. Kłopotowskiego 22
tel. 022 698 51 38

Medi System Sp. z o.o.

ul. Kijowska 11
tel. 022 618 56 46

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów:

- ul. Zawiszkaków 23
tel. 022 611 93 12



- ul. Dwóch Miecz 22a
tel. 022 611 94 81
- ul. Chelmska 27/35
tel. 022 612 14 94
Poradnia Alergologiczna

NZO Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej
ul. Grzybowa 1
tel. 022 612 94 29

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZO Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „Cepelek”
ul. Koszykowa 78
tel. 022 429 11 03,
022 429 11 06

SPZO „Lecznica Centrum
ul. Śliska 5
tel. 022 620 70 95

ZO Sylfium S.C.
ul. Okopowa 27
tel. 022 632 15 24

NZO Poradnia „Puchatek” Sp. z o.o.
ul. Piękna 21
tel. 022 621 85 23

NZO „Cor-Med” Sp. z o.o.
ul. Chmielna 14
tel. 022 827 83 55

NZO Przychodnia Rodzinna „Mokotowska”
ul. Mokotowska 6a
tel. 022 825 35 67

NZO „Drag-Med” Sp. z o.o.
ul. Dragonów 6a
tel. 022 841 49 01

NZO „Sol-Med” Sp. z o.o.
ul. Solec 99
tel. 022 625 02 92,
022 625 10 82

NZO „Poz-Med” Sp. z o.o.
ul. Poznańska 17
tel. 022 628 35 88

NZO „Med-Centrum” s.c.
• ul. Bednarska 8
tel. 022 826 03 77
• ul. Bednarska 13
tel. 022 826 38 86

NZO „Karmelicka” Sp. z o.o.
ul. Karmelicka 26
tel. 022 831 62 73

Gadmed Sp. z o.o.
ul. Świętokrzyska 18
tel. 022 829 93 53

NZO „Medicor” System Opieki Medycznej
ul. Łazienkowska 14
tel. 022 627 11 00,
022 627 11 01

Falck Medycyna Sp. z o.o.
ul. Sapińskiego 10
tel. 022 535 91 00

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Bródno Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Łojewska 6
tel. 022 811 44 30
Poradnia:
Alergologiczna
Stomatologiczna dla dzieci i młodzieży

Poradnia dla Dzieci
ul. Majowa 4
tel. 022 811 15 05

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
ul. Rembielińska 8
tel. 022 811 60 91

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży
ul. Poborzańska 6
tel. 022 519 85 10
Poradnia:
Dermatologiczna
Kardiologiczna
Logopedyczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży

Przychodnia Internistyczno-Pediatryczna Rodzinna
ul. Tykocińska 32/34
tel. 022 678 86 84
Poradnia:
Stomatologiczna dla dzieci i młodzieży

Przychodnia Rehabilitacyjna dla dzieci i młodzieży
ul. Remiszewska 14
tel. 022 675 26 74

Poradnia:
Logopedyczna
Rehabilitacyjna dla dzieci – ośrodek dzienny
Rehabilitacyjna dla dzieci – porada lekarska
Rehabilitacyjna dla dzieci – zabiegi

URSUS

NZO „Zdrowie Plus”
ul. Wojciechowskiego 58
tel. 022 867 88 61

Lecznica Ursus Sp. z o.o. /NZO Lecznica Ursus
ul. Wiosny Ludów 77
tel. 022 668 43 17

NZO Przychodnia Lekarsko Stomatologiczna „Amodent”
ul. Dzieci Warszawy 29
tel. 022 303 69 69

URSYNÓW

SPZO Warszawa Ursynów:

- ul. Kajakowa 12
tel. 022 855 47 37
Przychodnia
tel. 022 855 47 37,
022 855 47 39
- ul. Na Uboczu 5
tel. 022 649 65 02
Poradnia Dermatologiczna
ul. Zamiany 13
tel. 022 643 74 44
Poradnia:
Alergologiczna
Logopedyczna
Zdrowia Psychicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin
- ul. Romera 4
tel. 022 641 54 57
Przychodnia
tel. 022 641 64 53,
022 641 72 80
Poradnia:
Neurologiczna
Rehabilitacyjna
Preluksacyjna

Praktyka Lekarza Rodzinnego
Joanna Badowska-Folta
ul. Cybisa 4
tel. 022 855 08 82

Praktyka Indywidualna Lekarza Rodzinnego
Tomasz Korczyński
ul. Cybisa 4
tel. 022 407 55 97

NZO Zielony Ursynów:
Lekarz Rodzinny
Indywidualna Praktyka Lekarska
lek. med. Maria Grabowska
Indywidualna Praktyka Lekarska
lek. med. Maria Woźniak

NZOZ Pielęgniarstwa Ambulatoryjnego – Środowiskowego
ul. Samsonowska 1
tel. 022 644 01 06

NZOZ „Zdrowa Rodzina” s.c.
ul. Puszczycza 14
tel. 022 644 88 21

Centrum Medyczne Lek – NZOZ
ul. Roentgena 5
tel. 022 643 59 11

NZOZ „Bgmed” Poradnia Lekarzy Rodzinnych Na Kabatach
al. Ken 19
tel. 022 446 09 99

NZOZ SGGW
ul. Nowoursynowska 161
tel. 022 593 14 30

Centrum Zdrowia Ursynów
ul. Indiry Gandhi 11
tel. 022 544 26 00

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer:

- ul. Korkowa 87
tel. 022 812 17 63
- ul. Patriotów 46/48
tel. 022 872 97 08
- ul. Patriotów 170
tel. 022 615 70 31
- ul. Żegańska 2c
tel. 022 615 78 76
- ul. Trakt Lubelski 167
tel. 022 615 64 88
- ul. Strusia 4/8
tel. 022 812 00 (41-43)
Poradnia:
Alergologiczna

Centrum Medyczne Darmed
ul. Bystrzycka 50
tel. 022 872 91 15

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła:

- ul. Kilińskiego 50
tel. 022 773 53 63,
022 773 56 51
Poradnia:
Alergologiczna
Stomatologiczna
- ul. Warszawska 55
tel. 022 489 72 70

Poradnia:
Stomatologiczna
ul. Jana Pawła II 23
tel. 022 773 83 96
Poradnia:
Stomatologiczna

Przychodnia Medycyny Rodzinnej „Pogodna”:

- ul. Jana Pawła II 25
tel. 022 773 83 23
- ul. Zwolenńska 127
tel. 022 812 64 11

WILANÓW

NZOZ Przychodnia Lekarzy Rodzinnych Citymed
ul. Marconich 9/1-2
tel. 022 550 61 50

WŁOCHY

SPZLO Warszawa Włochy:

- ul. Janiszowska 15
tel. 022 846 09 83,
022 846 56 36
- ul. Rejonowa 28/30
tel. 022 863 74 84
- ul. Ciszewska 7
tel. 022 863 85 17,
022 863 87 65
- ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 022 846 29 41
Poradnia:
Stomatologiczna
- ul. Szybowcowa 4
tel. 022 846 43 22,
022 846 47 82
Poradnia:
Stomatologiczna

Poradnia Stomatologiczna
ul. Malownicza 31
tel. 022 846 09 31

Poradnia Stomatologiczna
ul. Promienista 12a
tel. 022 863 73 04

NZOZ Centrum Medyczne Zdrowie
ul. Kleszczowa 3a
tel. 022 863 63 46

WOLA

SZPZLO Warszawa Wola:

- ul. Nowolipie 31
tel. 022 838 44 43
- ul. Leszno 17
tel. 022 632 12 16,
022 632 12 18 wew. 19
- ul. Obozowa 63/65
tel. 022 836 37 21

- ul. Ciołka 11
tel. 022 877 40 71 wew. 104
- ul. Grzybowska 34
tel. 022 620 35 01
- ul. Płocka 49
tel. 022 632 93 01
- ul. Elekcyjna 54
tel. 022 836 48 43,
022 836 46 43
Poradnia:
Stomatologiczna

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych
ul. Kasprzaka 11
tel. 022 632 27 26

NZOZ „Ośrodek Pomocy Zdrowiu”
ul. Bellottiego 1
tel. 022 838 86 30

Przychodnia Specjalistyczna dla dzieci i młodzieży
ul. Szelekierów 10
tel. 022 632 52 06
Poradnia:
Alergologiczna
Chirurgii ogólnej
Chirurgii urazowo-ortopedycznej
Logopedyczna
Neurologiczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Dermatologiczna
Rehabilitacyjna
Zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Przychodnia Stomatologiczna
ul. Żytnia 39
tel. 022 632 79 99

ŻOLIBÓRZ

SPZLO Warszawa Żoliborz:

- ul. Felińskiego 8
tel. 022 839 24 40
- ul. Elbląska 35
tel. 022 633 42 77
- ul. Wrzeciono 10c
tel. 022 835 30 01
- ul. Conrada 15
tel. 022 663 21 56
- ul. Klaudydy 32
tel. 022 833 00 00
- ul. Kleczewska 56
tel. 022 834 83 28
- ul. Kochanowskiego 19
tel. 022 633 10 11



Poradnia:
Stomatologiczna

- ul. Szajnochy 8
tel. 022 833 58 88

Poradnia:

Chirurgiczna
Ośrodek rehabilitacji
dziennej dla dzieci
i młodzieży

Rehabilitacji i fizykoterapii
dla dzieci i młodzieży
Stomatologiczna

- ul. Kochowskiego 4
tel. 022 839 47 36

Poradnia:

Dermatologiczna
Foniatryczna
Kardiologiczna

Logopedyczna
Okulistyczna
Otolaryngologiczna
Zdrowia psychicznego dla
dzieci i młodzieży

*Wykaz placówek zawiera dane
aktualne na dzień 9 lipca 2009 roku.
Aktualne dane można znaleźć na
stronie www.nfz-warszawa.pl*

Kalendarz szczepień

Szczepienia obowiązkowe i zalecane

Większość szczepień wykonuje się w pierwszym roku życia dziecka, ale o ich skuteczności decydują powtórki wykonywane w następnych latach. Podstawowym celem szczepień jest uodpornienie dzieci. Szczepienia powinny być zaplanowane i przeprowadzone przez lekarza. Pamiętajmy jednak, że szczepionka nie jest panaceum na wszelkie choroby. Jest również poważną ingerencją w niedojrzały jeszcze układ odpornościowy dziecka. Pediatra powinien dobrać kalendarz szczepień do konkretnego dziecka będącego w specyficznej sytuacji epidemiologicznej. Masz prawo wymagać od lekarza prowadzącego Twoje dziecko indywidualnego podejścia do tej ważnej kwestii. W celu ograniczenia liczby iniekcji polecane są tzw. szczepionki skojarzone, odpłatne.

Pamiętajmy o tym, że szczepienia – oprócz niewątpliwych zalet – mają swoje wady. Oprócz odczynów i reakcji poszczepiennych, indywidualnych dla każdego dziecka, zawsze jest niewielkie ryzyko powikłań. Dlatego dokładnie czytaj informację dla pacjenta dołączoną do opakowania zawierającą szczepionkę i uważnie obserwuj dziecko pod kątem reakcji niepożądanych. Jeśli wystąpią, niezwłocznie zasięgnij porady lekarza i stanowczo domagaj się odnotowania wystąpienia takiej reakcji u Twojego dziecka w dokumentacji medycznej. Może to mieć istotne znaczenie dla doboru szczepionek i ustalenia indywidualnego kalendarza szczepień w kolejnych latach życia dziecka. Więcej danych o ryzyku zarażenia i sposobach jego zmniejszenia znajduje się na stronie głównego inspektora sanitarnego.

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE (BEZPŁATNE)

Szczepienie przeciw WZW B

- pierwsza iniekcja w szpitalu, po urodzeniu, druga dawka w drugim miesiącu życia oraz trzecia w wieku sześciu miesięcy.

Szczepienie przeciw gruźlicy

- pierwsza dawka w szpitalu po urodzeniu.

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi (szczepionka DTP)

- w szóstym-siódym tygodniu życia,
- pierwsza, druga i trzecia dawka powinny być podane w odstępie czterech-sześciu tygodni. Obowiązkowa dawka przypominająca po upływie roku od ostatniej dawki.

Szczepienie przeciwko Hib

- od drugiego miesiąca, w trzech dawkach wykonywanych w odstępie czterech-sześciu tygodni,
- dawka przypominająca po roku od ostatniej dawki,
- zwykle skojarzona z DTP.

Szczepienie przeciw polio (IPV)

- po ukończeniu drugiego miesiąca,
- dwie dawki w odstępie czterech-sześciu tygodni, trzecia w drugim roku życia.

Szczepienie przeciw odrze, śwince i różyczce

- między 13 a 15 miesiącem życia,
- dawka przypominająca w dziesiątym roku życia.

SZCZEPIENIA ZALECANE (PŁATNE)

Szczepienie przeciwko pneumokokom

- zalecane u wszystkich dzieci poniżej piątego roku życia, a szczególnie u tych, które przebywają w placówkach zbiorowych i u których istnieją środowiskowe czynniki zwiększające ryzyko zarażenia,
- wykonywana, począwszy od drugiego miesiąca w trzech iniekcjach w odstępie miesiąca,
- dawka przypominająca w trakcie drugiego roku życia.

Szczepienia przeciwko meningokokom

- zalecane, począwszy od ukończenia drugiego miesiąca życia; dzieci do 12. miesiąca życia włącznie powinny otrzymać dwie lub trzy dawki, w zależności od rodzaju szczepionki, w minimalnych odstępach co cztery tygodnie,
- dzieci po ukończeniu pierwszego roku życia, młodzież i dorośli otrzymują tylko jedną dawkę szczepionki.

Aktualne dane można znaleźć na stronie: www.mz.gov.pl

SCHEMAT SZCZEPIEŃ OBOWIĄZKOWYCH DO SIÓDMEGO ROKU ŻYCIA WEDŁUG PROGRAMU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH 2008

Wiek	Szczepienie przeciw
Po urodzeniu	WZW B/Gruźlica
2 miesiące	WZW B/DTP/Hib
3/4 miesiące	DTP/Polio (IPV)/Hib
5 miesięcy	DTPw/Polio (IPV)/Hib
6/7 miesięcy	WZW B
13-15 miesięcy	Odra/Świnka/Różyczka
16-18 miesięcy	DTP/Polio (IPV)/HIB
6. rok życia	DTPa/Polio (IPV)

Pierś czy butelka

Karmienie wyłącznie piersią jest zalecane przez WHO do końca szóstego miesiąca życia, a kontynuowanie karmienia – do momentu ukończenia przez dziecko pierwszego roku życia. Jest to najlepszy i najbardziej naturalny sposób karmienia niemowląt. Musisz jednak zaufać



sobie i własnemu instynktowi. Przy karmieniu piersią należy unikać alkoholu, papierosów oraz przyjmowania leków bez konsultacji z lekarzem. Rygorystyczna dieta eliminacyjna nie jest konieczna, a na pewno nie powinna być stosowana „na wszelki wypadek”. Jeśli z jakichś powodów nie możesz lub nie chcesz karmić piersią, warto sięgnąć po jedną z dostępnych na rynku mieszanek dla niemowląt. Jej dobór należy poprzedzić wnikliwą analizą reakcji dziecka na mleko.

Poradnie laktacyjne

Podobnie jak ciąża i poród, karmienie piersią obrosło w przesady przekazywane przez kobiety z pokolenia na pokolenie. Oczywiście wsparcie najbliższych jest dla karmiącej mamy niezwykle ważne, ale wartość merytoryczna ich porad bywa różna. Dla kobiet, które chcą karmić, ale napotykają trudności, istnieją poradnie laktacyjne przy wszystkich większych szpitalach z oddziałami położniczymi. Poradnie i punkty laktacyjne są płatne. Na wizytę należy się umówić telefonicznie. Mama przychodzi na wizytę z dzieckiem.

Z poradni warto skorzystać, kiedy masz kłopoty z karmieniem, maluch ma trudności ze ssaniem lub gdy potrzebujesz wiedzy na temat karmienia naturalnego. Podczas wizyty dowiesz się i nauczysz, jak prawidłowo przystawiać dziecko do piersi, jak rozpoznawać, kiedy jest najedzone, a także jak radzić sobie z trudnościami, np. zapaleniem piersi.

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej o karmieniu piersią, skorzystaj z informacji na stronach Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią, www.laktacja.pl, tel. 0667 941 470, ul. Kasprzaka 17a.

PORADNIE LAKTACYJNE

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym „Inflancka”

ul. Inflancka 6,
tel. 022 831 12 41

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Położniczo-Ginekologicznym Św. Zofii

ul. Żelazna 90,
tel. 022 536 94 21

Poradnia Zaburzeń Laktacji Instytut Matki i Dziecka

ul. Kasprzaka 17a, tel. 022 327 73 70

Punkt Laktacyjny przy szpitalu MSWiA

ul. Wołoska 137, tel. 022 602 11 40 (42)

Poradnia Laktacyjna przy Szpitalu Św. Rodziny

ul. Madalińskiego 25, tel. 022 450 22 68

Profilaktyka i higiena malucha

Bierne palenie

Płuca malutkich dzieci nie są jeszcze do końca wykształcone, a więc wyjątkowo wrażliwe. Nie narażajcie Waszego dziecka na wdychanie dymu z papierosów. Nie palcie przy nim i nie pozwalajcie innym palić! Bierne palenie powoduje wystąpienie wielu chorób, a nawet może być przyczyną nowotworu. Jeśli nie rzuciliście palenia przed porodem – zróbcie to teraz! Przykazanie to dotyczy obojga rodziców. Jeżeli chcesz rzucić palenie, zwróć się do Fundacji „Promocja Zdrowia” przy Centrum Onkologii w Warszawie, www.promocjazdrowia.pl, tel. 022 851 75 14, 022 646 52 12.

Odpuść sen

Pierwsze trzy miesiące życia małego człowieka przez pediatrów są czasem nazywane czwartym trymestrem ciąży. Maluch jest jeszcze tak bardzo nieprzystosowany do życia poza organizmem matki, że powinien właściwie pozostawać w jej brzuchu. Uszanuj więc niedojrzałość swojego dziecka i postaraj się stworzyć mu takie warunki, by przejście na drugą stronę brzocho było jak najbardziej łagodne. Nie ulegaj pokusie dostarczania noworodkowi i młodszemu niemowlęciu zbyt wielu atrakcji w ciągu dnia. Układ nerwowy małego człowieka odbiera bodźce silniej niż układ nerwowy dorosłego. Twoje nowo narodzone dziecko ma wrażliwszy

słuch i węch niż Ty. Jego wzrok natomiast dopiero się dostraja, obraz w jego oczach może płynąć czy drgać, mimo że przedmiot, na który patrzy, jest nieruchomy. Wisząca nad łóżeczkiem karuzelka z pozytywką może być więc dla niego źródłem zbyt wielu bodźców, od których samo nie znajdzie ucieczki. Dlatego śledź reakcje dziecka. Przyjrzyj się jego bezpośredniemu otoczeniu pod kątem dostarczanych dziecku wrażeń. Zwróć uwagę, kiedy Twoje dziecko okazuje pierwsze objawy zmęczenia, i zapewnij mu odpoczynek. Odwdzięczy Ci się spokojnym snem i pogodnym nastrojem podczas chwil aktywności.

W tym wieku sen to podstawa rozwoju. Dziecku trzeba zapewnić zaciszne i chłodne miejsce do spania, w którym temperatura nie powinna przekraczać 18 stopni. Spróbujcie je nakłaniać do dziennej drzemki tak długo, jak się tylko da. Nie tylko dla niego – także dla Was!

Odżywianie

Choć obecnie dzieci otrzymują pożywienie dużo mniej kaloryczne niż ich rodzice, są o wiele bardziej narażone na otyłość. Do tego dochodzą czynniki genetyczne, które w połączeniu z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi mogą powodować otyłość. Kilka prostych reguł pomoże Wam wyrobić u dziecka nawyki, które będą je chronić przed problemami z nadwagą. Najlepszym i najprostszym sposobem zażegnania niebezpieczeństwa otyłości jest zachęcanie dziecka do aktywności fizycznej, zabawy, spacerów, a nawet grupowych zajęć ruchowych (jak pływanie), które są dostępne już dla niemowląt.

Kilka reguł do wdrożenia przez rodziców:

- nie proponujcie dziecku jedzenia, kiedy tylko zapłacze, aby nie skojarzyło pocieszenia z dodatkową porcją pożywienia;
- nie zmuszajcie go do skończenia każdego posiłku: jego potrzeby żywieniowe mogą się różnić w zależności od dnia;
- nie ma potrzeby chwalić dziecka za wypicie mleka czy zjedzenie całej porcji z talerza – powinno zrozumieć, że żywi się dla siebie, a nie po to, żeby sprawić innym przyjemność.

W miarę rozwoju dziecka jego dieta powinna być dostosowana do wieku i wagi. Posiłki powinny być urozmaicone, pokrywać zapotrzebowanie na białko, witaminy i wapń. Uwaga na dodatkowy cukier, którym dosładzane są jogurty i soki owocowe! Wybierajcie jogurty naturalne i świeże soki: ewentualnie dosładzajcie je owocami lub miodem. Unikajcie pokarmów zbyt tłustych (ziemniaki zamiast frytek). Od małego przyzwyczajajcie Wasze dziecko do picia czystej wody. To najzdrowszy napój bezpieczny dla jego zębów. Popularne soki owocowe nie są wcale aż tak zdrowe, jak się sądzi. Zamiast kolejnej szklanki soku lepiej podać dziecku owoc. Dla starszych dzieci zasady są podobne: ważne, aby dziecko jadło zgodnie ze swoimi potrzebami, a nie z zewnętrznymi normami. Dziecko powinno jadać cztery posiłki dziennie. Jeśli zje niewiele lub odmawia jedzenia, nie zgadzajcie się na podjadanie – dziecko zje więcej przy następnym posiłku. W razie wątpliwości i pytań dietetycznych poradźcie się lekarza prowadzącego lub odwiedźcie poradnię dietetyczną.

PORADY DIETETYCZNE

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

Poradnia dietetyczna
ul. Nowoursynowska 166
tel. 022 593 70 20
http://poradnia_dietetyczna.sggw.pl

Instytut Matki i Dziecka

Zakład żywienia
ul. Kasprzaka 17a
tel. 022 327 73 69,
022 327 73 77
www.imid.med.pl

Instytut – „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”

Poradnia żywienia
al. Dzieci Polskich 20
tel. 022 815 72 79,
022 815 70 00
www.czd.pl



Higiena i pielęgnacja skóry

Kosmetyków dla niemowląt jest na rynku mnóstwo, do ich stosowania zachęcają liczne reklamy, jednak w pielęgnacji skóry dziecka obowiązuje umiar. Skóra człowieka – zarówno dorosłego, jak i dziecka – to największy organ ciała. Tak, tak – organ, podobnie jak serce, wątroba czy nerki. Często o tym zapominamy. To właśnie skóra (i błony śluzowe) stanowi naszą pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, chroni przed utratą wody z organizmu, odgrywa ważną rolę w mechanizmach termoregulacji. Skóra małego dziecka, szczególnie noworodka, różni się od skóry dorosłego człowieka. Jest cieńsza, nie chroni jej gruba warstwa rogowa naskórka, gruczoły łojowe jeszcze nie pełnią efektywnie swojej funkcji. Dlatego szybko się przesusza i ulega podrażnieniom. Inaczej się goi – jest bardziej podatna na tworzenie blizn. Jest wielokrotnie bardziej przepuszczalna dla wielu substancji, w tym również trucizn, dlatego wszystko, czego używasz do pielęgnacji i co aplikujesz na skórę, może wywierać działanie ogólnoustrojowe. Skóra dziecka szybciej też ulega oparzeniom.

W codziennej pielęgnacji dziecka pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

- używaj kosmetyków przeznaczonych specjalnie dla niemowląt, z odpowiednimi atestami, o zachowanym terminie przydatności;
- czytaj dokładnie etykiety. Producent jest zobowiązany zamieścić na nich informację o dolnej granicy wieku, od którego kosmetyk może być stosowany. Produkty przeznaczone „od pierwszego miesiąca życia” nie nadają się dla noworodka, lecz dla dziecka, które ukończyło cztery tygodnie;
- unikaj kosmetyków z substancjami zapachowymi. Tak naprawdę zapach ma sprawić przyjemność jedynie Tobie, dla skóry dziecka to zbędne obciążenie;
- zabezpieczaj skórę dziecka przed działaniem promieni słonecznych za pomocą kosmetyków z filtrami UV oraz bawełnianej odzieży. Zawsze chroń głowę dziecka przed silnym nasłonecznieniem. W przypadku dziecka poniżej pierwszego roku życia używaj wyłącznie filtrów fizycznych, nie chemicznych. Pamiętaj, że filtry fizyczne zachowują swoje właściwości z reguły krócej, niż wskazuje termin na opakowaniu. Nie zostawiaj więc niezużytej tubki kremu na kolejny sezon. Kup nowy;
- natłuszczaj partie skóry narażone na działanie mrozu. Najlepiej sprawdzają się tzw. bazy, czyli tłuste, pozbawione wody podłoża stosowane w farmacji do sporządzania maści recepturowych. Są dostępne w każdej aptece, tanie, bezzapachowe, bezpieczne dla skóry. Stosuje się je również w codziennej pielęgnacji w atopowym zapaleniu skóry. Pamiętaj więc o bazach, nie raz okażą się pomocne;
- zmiany skórne to często pierwszy objaw choroby. Dzieci reagują wysypką na wiele czynników, od substancji uczulających zawartych w kosmetykach i pokarmach, po infekcje wirusowe – te poważniejsze i te całkiem błahe. Ocenę, na ile poważny jest problem, pozostaw lekarzowi;
- gdy jesteś w domu, zrezygnuj z używania nasączanych chusteczek do pielęgnacji pupy niemowlaka. Chusteczki są dobrodziejstwem na spacerze, w domu zdecydowanie lepsza do zmycia ze skóry zawartości pieluchy jest bieżąca woda i mydło dla niemowląt. Dokładnie osuszaj skórę. Zapewnij skórze dziecka dobry dostęp powietrza, szczególnie w miejscach narażonych na odparzenia;
- nie przegrzewaj dziecka. To zasada ważna nie tylko ze względu na pielęgnację skóry, ale na ogólne zdrowie Twojego dziecka. Gdy na dworze jest ciepło, a Ty czujesz się komfortowo w bluzce z krótkim rękawem, nie ma powodu, by dziecko leżało w wózku przykryte wełnianym kocem. Ono odczuwa temperaturę podobnie jak Ty.

W razie problemów dermatologicznych niepotrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu!

Zęby mleczne

Ważne jest nauczanie dziecka regularnego szczotkowania zębów, rano i wieczorem. Według najnowszych zaleceń powinno się szczotkować zęby mleczne z użyciem pasty od chwili, gdy zęby się pojawią. Nie chodzi tylko o wyrobienie nawyku, ale też o profilaktykę. Do 12. miesiąca życia używa się pasty bez fluoru, z ksylitolem; od ukończenia roku do dwóch lat – z zawartością fluoru 250 ppm raz dziennie, drugie mycie pastą bez fluoru; po ukończeniu dwóch lat do lat siedmiu – 500 ppm dwa razy dziennie. Odchodzi się natomiast od podawania fluoru w postaci doustnych kropli. Takie są wytyczne Instytutu Matki i Dziecka. Mleczne zęby należy kontrolować nawet u niemowląt.

Wypadki w domu

Wbrew pozorom dom jest niebezpiecznym miejscem – wypadki w zaciszu domowym są bardzo częste i nie omijają najmłodszych. W niektórych przypadkach łatwo ich uniknąć: aby zmniejszyć ryzyko uduszenia, nie wkładaj do łóżeczka dziecka poduszki, a po posiłkach zwracaj uwagę, czy jedzenie nie cofa się do przełyku. Jeśli dziecko ulewa, po karmieniu nie kładź go na plecach, ale na boku – ulewający się pokarm wypłynie na zewnątrz.

Kilka prostych gestów zabezpieczy Wasze dziecko przed upadkami, które są przyczyną dwóch trzecich urazów u dzieci poniżej roku:

- chwytaj różek/koczek z dzieckiem zawsze za oba końce,
- nie zostawiaj dziecka samego na przewijaku, nawet jeśli jeszcze nie obraca się samodzielnie na boki,
- nigdy nie zostawiaj dziecka samego w wanience, w pobliżu miski z wodą, dmuchanego baseniku itp.,
- ustawiaj fotelik/leżaczek na ziemi, a nie na wysokości,
- uważaj na pasy od fotelika – zbyt długie mogą zostać przydeptane lub wkręcone (np. w windzie),
- obniż poziom dna łóżeczka, gdy dziecko zacznie podejmować próby obracania się na boki,
- pamiętaj, że małe dziecko wszystko, co znajdzie, wkłada sobie do buzi, dlatego tak wielkie jest ryzyko zadławienia. Nie pozostawiaj niewielkich przedmiotów w jego zasięgu, dokładnie obejrzyj zabawki, czy nie można ich rozłożyć na mniejsze części,
- nie pozostawiaj dziecka w domu bez opieki, nawet gdy smacznie śpi w swoim łóżeczku, a Ty chcesz tylko wyskoczyć do kiosku po gazetę.

Wasza uwaga powinna zostać podwojona, gdy dziecko zaczyna się samo poruszać. Raczujący maluch porusza się szybciej, niż sądzisz. Dziecku chodzącemu nie pozwalaj poruszać się z ołówkiem lub cukierkiem w buzi. Umieść chemię gospodarczą i lekarstwa w niedostępnym dla niego miejscu. Uważaj na proszki do prania. Pamiętaj też, że niektóre kwiaty są toksyczne i należy się ich pozbyć z mieszkania. Zabezpiecz okna i balkony. Uwaga na temperaturę mieszanki – zawsze sprawdzaj ją przed podaniem, nawet jeśli dziecko wyjątkowo gwałtownie się jej domaga. Szczególnie trzeba uważać na jedzenie podgrzewane w mikrofalówkach. Pozbądź się obrusów i serwet z miejsc, na których stawiasz gorące napoje. Uwaga na elektryczność, zwłaszcza na gniazdka i przedłużacze – przyjrzyj się dokładnie, czy w pobliżu nie ma ostrych i cienkich narzędzi, które dziecko mogłoby włożyć do kontaktu. Zalecamy używanie specjalnych ochraniaczy na gniazdka. Aby uniknąć niebezpiecznych kolizji, należy założyć blokady na okna, szuflady oraz przymocować do ściany meble w pokoju dziecięcym. Pamiętaj jednak, że dzieci szybko się uczą obchodzić takie przeszkody, więc niech ich posiadanie nie uśpi Twojej czujności. Żadne zabezpieczenia nie zastąpią wyobraźni opiekunów. Zapoznaj się z zasadami udzielania pierwszej pomocy małym dzieciom.

W przypadku połknięcia przez dziecko trucizny zgłoś się natychmiast na ostry dyżur. Za potencjalną truciznę uznaj również lekarstwa nieprzeznaczone dla dziecka lub przyjęte w dawce przekraczającej przepisaną przez lekarza. We wszystkich nagłych wypadkach dzwoń pod numer 999.



Bezpieczeństwo poza domem

Ludziom wprawdzie z reguły można ufać, ale niestety nie wszystkim. Nigdy nie pozostawiaj więc dziecka bez opieki, na przykład w wózku przed sklepem, bo chcesz kupić jedynie jakiś drobiazg i sądzisz, że zajmie Ci to tylko chwilę. Wiele w ten sposób ryzykujesz. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania, czasem również wobec siebie. Jesteś w końcu tylko człowiekiem i może Ci się zdarzyć coś nieprzemyślanego. Gdy czekasz z wózkiem przed przejściem dla pieszych, zaciągnij hamulec. Dzięki temu wózek nie stoczy się na jezdnię, gdy puścisz rączkę, by odebrać telefon.

Przymocuj do wózka elementy odblaskowe. Nie wszystkie przejścia są dobrze oświetlone. Gdy wkraczasz na jezdnię, wózek znajduje się na niej przed Tobą, na wysokości nieco niższej niż wzrost przeciętnego pieszego. Kierowca to też tylko człowiek – może zauważyć Ciebie, ale wózka, który pchasz, już nie.

Od pierwszych samodzielnych kroków dziecka naucz je chodzić za rękę w pobliżu jezdni, w sklepach i innych miejscach publicznych. Naucz je również zatrzymywać się na Twoje polecenie.

Dziecko w samochodzie

Dziecko powinno podróżować tylko w foteliku! Dziecko ważące mniej niż 10 kg podróżuje w foteliku-kolysce, tyłem do kierunku jazdy. Jeśli Wasze auto nie jest wyposażone w poduszkę powietrzną, fotelik można ustawić na przednim siedzeniu, jeżeli jednak macie poduszkę powietrzną – fotelik trzeba ustawiać na tylnym siedzeniu.

Po osiągnięciu przez dziecko wagi 10 kg należy zmienić fotelik. Dziecko może już jeździć przodem do kierunku jazdy, na tylnym siedzeniu. Do osiągnięcia wzrostu 152 cm należy je przewozić w foteliku.

Pamiętajcie: nawet najlepszy fotelik nie ochroni dziecka, gdy nie jest w nim zapięte.

Gdy dziecko choruje

Każde dziecko czasem choruje. Najczęściej na niegroźne infekcje bakteryjne lub wirusowe, w tym choroby wieku dziecięcego. Gorączkujące dziecko, u którego pojawiła się wysypka na skórze, powinien obejrzeć lekarz, choćby po to, by uspokoić rodzica, że nic poważnego się nie dzieje, a jeśli to choroba wieku dziecięcego – by odnotować jej przejście w dokumentacji medycznej.

Z większością drobnych infekcji można jednak poradzić sobie samodzielnie, pamiętając o kilku prostych zasadach:

- Nie podawaj dziecku żadnych lekarstw na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem. Środki, które wydają się nam nieszkodliwe, dla dzieci często są niebezpieczne. Kwas acetylosalicylowy, czyli na przykład popularna polopiryna czy aspiryna, nie może być stosowany u dzieci poniżej 12. roku życia w leczeniu chorób wirusowych, ponieważ może doprowadzić do zagrażającego życiu zespołu Reye'a. Nieszkodliwy w kosmetykach i maściach dla dorosłych kwas borowy, skumulowany w organizmie, jest dla małego dziecka ciężką trucizną. W niektórych lekach służy jako środek konserwujący. Dlatego nawet w przypadku leków przepisanym przez lekarza zawsze czytaj informacje dla pacjenta zamieszczone w ulotce.
- Nie przegrzewaj gorączkującego dziecka. Temperatura do 38,5 st. jest uważana za bezpieczną i sprzyjającą zwalczaniu infekcji. Wyższą należy obniżyć. Podaj zalecony przez lekarza środek przeciwgorączkowy i staraj się obniżyć temperaturę ciała przez chłodne okłady lub kąpiel w wodzie o temperaturze około 36,6-37 stopni. Gdy mimo tych starań gorączka nie spada lub – co gorsza – rośnie, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską. Zrób to również wtedy, gdy na skórze gorączkującego dziecka pojawiają się czerwone plamy nieustępujące pod naciskiem palca, objawom towarzyszy sztywność mięśni lub karku, a dziecko traci kontakt z otoczeniem.
- Choremu dziecku podawaj zwiększoną ilość płynów.

- Im mniejsze dziecko, tym groźniejsze są dla niego skutki odwodnienia. Dlatego zawsze zwróć się o pomoc, gdy niemowlę ma biegunkę lub wymiotuje.

Większość nawet drobnych infekcji u dzieci przebiega z powiększeniem węzłów chłonnych. Gdy jednak dziecko ma powiększone węzły bez wyraźnej przyczyny, poproś lekarza o pogłębioną diagnostykę. Zapoznaj się z zasadami akcji „Nie nowotworom u dzieci” (www.nienowotworomudzieci.org). Pamiętaj, że wczesne rozpoznanie choroby to klucz do sukcesu w jej pokonaniu, a nie nie szkodzi bardziej niż strach i ucieczka przed problemem.

Lekarze specjaliści i szpitale dziecięce

Lekarz prowadzący

Ważne jest, żeby mieć jednego lekarza prowadzącego (rodzinnego lub pediatrę), z którym można się konsultować w przypadku wszelkich kłopotów zdrowotnych Waszego malucha.

Konsultacje specjalistyczne

Skierowanie do poradni specjalistycznej wystawia lekarz prowadzący, na podstawie własnych obserwacji albo na uzasadnionej prośbie rodziców. Podczas konsultacji specjalistycznych lekarz specjalista robi bilans zdrowia dziecka oraz diagnozuje problemy ze słuchem i wzrokiem, problemy rozwojowe, opóźnienia psychomotoryczne oraz choroby chroniczne. W czasie badań lekarze przeprowadzają testy wykrywające niepełnosprawność czy schorzenia przewlekłe oraz kierują rodziców do odpowiednich placówek lub rehabilitantów. Lekarze, psycholodzy, związani z tymi placówkami, pomagają zdiagnozować problemy psychiczne niemowląt i małych dzieci. W razie potrzeby mogą również pomóc w rozwiązywaniu problemów występujących w rodzinach.

Pamiętajcie, że niektórych problemów zdrowotnych nie da się wykryć od razu po urodzeniu. Właściwa diagnostyka i odpowiednio szybka reakcja w pierwszych latach życia pozwala na leczenie oraz ewentualną korektę stwierdzonych nieprawidłowości, po to, aby dziecko mogło się prawidłowo rozwijać.

Diagnostyka/wczesna interwencja

Co robić, jeśli u Twojego dziecka zdiagnozowano poważną chorobę? W ośrodku przy ul. Piłkiewicz w Warszawie interdyscyplinarny zespół konsultantów stwierdzi, co dolega Twojemu dziecku i jak można mu pomóc.

OŚRODEK WCZESNEJ INTERWENCJI

02-613 Warszawa ul. Piłkiewicza 21, tel. 022 844 06 37

W ramach ośrodka działają następujące komórki:

- poradnia logopedyczna,
- poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- poradnia neurologiczna dla dzieci,
- ośrodek rehabilitacji dziennej dla dzieci,
- poradnia dla osób z autyzmem dziecięcym.

Wczesne wspomaganie rozwoju

Jeżeli uważasz, że Twoje dziecko rozwija się nieprawidłowo, możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej (patrz str. 101).



W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości rozwojowych ustawa o systemie oświaty gwarantuje każdej rodzinie tzw. wczesne wspomaganie rozwoju dziecka, czyli fachową pomoc w jego usprawnianiu.

Wczesne wspomaganie to zbiór świadczeń i usług psychologiczno-pedagogicznych oferowanych dzieciom niepełnosprawnym od urodzenia do chwili podjęcia nauki w szkole oraz ich rodzinom w wymiarze od czterech do ośmiu godzin w miesiącu w zależności od potrzeb dziecka. Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka to cały kompleks działań podejmowanych w celu przezwyciężania zaburzeń w jego rozwoju, wspierania rodziny oraz stwarzania możliwości funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej.

Aby skorzystać z pomocy, należy się zgłosić do rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej z wnioskiem o wydanie dziecku opinii o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju. Opinie te wydaje się także dzieciom z orzeczeniem o niepełnosprawności. W przypadku dzieci mieszkających w Warszawie orzeczenie takie wydaje Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Zespół wczesnego wspomagania dysponuje kadrą zapewniającą dziecku specjalistyczną pomoc – psychologiczną, pedagogiczną, terapeutyczną, logopedyczną i rehabilitacyjną:

- opracuje z rodzicami indywidualny program terapii dziecka,
- poprowadzi terapię lub skieruje do właściwej placówki,
- doradzi, jak urządzić otoczenie dziecka,
- odpowie na nurtujące pytania,
- da wsparcie psychologiczne,
- objaśni perspektywy rozwojowe dziecka.

Rola rodziny jest bardzo istotna we wczesnym wspomaganiu rozwoju dziecka. Twoje zaangażowanie, zapał i wiara są niezbędne do powodzenia terapii. Im wcześniej zareagujesz na niepokojące sygnały, tym większa szansa, że zapewnisz dziecku optymalny rozwój.

PRZYDATNE ADRESY

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Rakowiecka 21, www.wcpr.pl

- **Dział Integracji Społecznej Niepełnosprawnych**
tel. 022 831 44 40, 022 620 66 03, 022 620 66 09 wew. 104, 105, 108, 120, 142
- **Miejski Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności**
tel. 022 620 66 82, 022 654 13 48, 022 654 13 49 wew. 141, 130
- **Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych**
ul. gen. Władysława Andersa 1, tel. 022 831 44 40, 022 654 13 48, www.scon.waw.pl

Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. Chałubińskiego 8, tel. 022 582 84 40, 022 582 84 42, www.nfz-warszawa.pl

Szpitala dziecięce

Liczba łóżek dziecięcych w szpitalach warszawskich wynosi 1790, w tym 275 na oddziałach pediatrycznych. Hospitalizacja, choć często konieczna, jest dla dziecka zawsze źródłem wielkiego stresu. Aby go zminimalizować, opracowano kanon zasad, które powinny być przestrzegane w każdym szpitalu, gdzie leczone są dzieci. Znajdziesz je w Europejskiej Karcie Praw Dziecka w Szpitalu na stronie: www.czd.pl.

Rozwiązaniem mniej inwazyjnym jest klinika jednego dnia, w której lekarze specjaliści diagnozują dziecko i w ciągu kilku godzin wykonują niezbędne badania specjalistyczne. Konieczne jest skierowanie od lekarza.

SZPITALE PUBLICZNE WYSPECJALIZOWANE W DZIEDZINIE OPIEKI PEDIATRYCZNEJ

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny (Litewska)

ul. Marszałkowska 24, tel. 022 522 73 33
Izba Przyjęć, pediatria 022 522 73 44
www.litewska.edu.pl

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza

ul. Niekańska 4/24, Warszawa Praga
tel. 022 617 60 51
tel. izba przyjęć 022 617 70 71,
022 509 84 50, www.niekanska.pl

Warszawski Szpital dla Dzieci

ul. Kopernika 43
tel. 022 826 80 21, 022 826 80 22,
022 826 80 23, www.wsdz.waw.pl

Instytut Matki i Dziecka

ul. Kasprzaka 17a
tel. 022 327 70 00, 022 327 70 01
informacja 022 327 73 35
www.imid.med.pl

Instytut „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”

al. Dzieci Polskich 20
tel. 022 815 70 00, www.czd.pl

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Dzieci Warszawy

ul. Marii Konopnickiej 65, Dziekanów Leśny
tel. 022 765 72 00
www.szpital-dziekanow.waw.pl

SZPITALE DYSPONUJĄCE ODDZIAŁAMI DLA DZIECI

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

Klinika neonatologii, ul. Karowa 2
tel. 022 596 61 00, www.szpitalkarowa.pl

Szpital Bielański im. ks. J. Popiełuszki SPZOZ

Oddział: pediatria, chirurgii dzieci,
neonatologii, ul. Ceglowska 80
tel. 022 569 05 00, www.bielanski.med.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA

Oddział chorób dziecięcych i noworodkowych, ul. Wołoska 137, tel. 022 508 12 20,
022 508 12 22, www.cskmswia.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMPK

Oddział kliniczny neonatologii
ul. Czerniakowska 231
tel. 022 625 07 12,
022 629 42 37
www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy im. Świętej Rodziny SPZOZ

Oddział neonatologii
ul. Madalińskiego 25
tel. 022 450 22 29
www.szpitalmadalinskiego.pl

Ostry dyżur przeznaczony jest dla naprawdę ostrych przypadków. W razie niedyspozycji albo nagłego skoku gorączki skontaktujcie się najpierw ze swoim lekarzem prowadzącym lub – jeśli to niemożliwe – z Nocną Pomocą Lekarską (NPL). Jeśli lekarz pediatra uzna, że rzeczywiście trzeba jechać do szpitala, wystawi Wam skierowanie. Jeżeli pojedziecie od razu na izbę przyjęć bez skierowania, liczcie się z tym, że po wielogodzinnym oczekiwaniu na poradę lekarską – jeśli Wasze dziecko nie wymaga hospitalizacji – lekarze szpitalni odesłają Was po dokładną diagnozę i leczenie do Waszej przychodni rejonowej.

**Przydatne telefony**

Pogotowie Ratunkowe

999

Centrum Informacji Medycznej

194 94

Warszawska Informacja Medyczna Prywatnej Służby Zdrowia

022 827 89 62

022 826 83 00

Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?

W wyjątkowej sytuacji można wezwać karetkę pogotowia. Uwaga, karetki przyjeżdżają w określonych wypadkach! Wezwanie pogotowia ratunkowego lub wizyta w SOR powinny mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, mogących prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia.

Może je sugerować obecność jednego z poniższych objawów:

- utrata przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- nagły, ostry ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- nasilona duszność,
- nagły ostry ból brzucha,
- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi,
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego,
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległe oparzenia,
- udar cieplny,
- wyziębienie organizmu,
- porażenie prądem,
- podtopienie lub utonięcie,
- upadek z dużej wysokości,
- rozległa rana będąca efektem urazu,
- urazy kończyny dolnej uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

W ramach działań pogotowia i SOR nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty,
- badań dodatkowych i konsultacji specjalistycznych, zaleconych przez lekarza leczącego.

W pozostałych przypadkach należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego/lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W dni powszednie od godziny 8.00 do 18.00 należy się skontaktować z placówką (poradnią, praktyką lub przychodnią), w której pracuje wybrany przez nas lekarz.

W sytuacjach szczególnych – zwłaszcza nowych zachorowań lub zaostrzeń dolegliwości w przebiegu schorzeń przewlekłych, które wystąpią w nocy albo w dni wolne od pracy – można skorzystać ze świadczeń medycznej opieki nocnej i świątecznej realizowanej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. W tym celu należy się udać lub zadzwonić do dyżurnego ambulatorium, którego adres i numer telefonu dostępne są zarówno u naszego lekarza, jak i na specjalnej tablicy informacyjnej wywieszanej przed placówką medyczną,

w której on przyjmuje. W ramach opieki nocnej i świątecznej udzielane są lekarskie porady ambulatoryjne, a w sytuacjach tego wymagających – także wizyty domowe.

Ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej należy skorzystać wtedy, gdy:

- nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub grożących istotnym uszczerbkiem zdrowia,
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- obawiamy się, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco wpłynąć na rozwój choroby i stan zdrowia dziecka.

Uzasadnieniem skorzystania ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej mogą też być następujące sytuacje:

- zaostrezenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),
- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (powyżej 39 stopni),
- bóle brzucha nieustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych,
- nasilone bóle głowy nieustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- nasilona biegunka lub wymioty,
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu,
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.

W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty.

Wszystkie powyższe świadczenia dostępne są u naszego lekarza rodzinnego (POZ) od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00.

Opieka dzienna, nocna i specjalistyczna w Twojej dzielnicy:

Lekarz prowadzący:

Poradnia dzieci zdrowe:

Poradnia dzieci chore:

Nocna opieka lekarska:

Poradnie specjalistyczne:

Apteki całodobowe

W Warszawie działa 26 aptek całodobowych. Ich aktualizowany regularnie spis można znaleźć na stronie www.apteki24.waw.pl.

**BIAŁOŁĘKA****APTEKA**

ul. Światowida 47 lok. 10
tel. 022 466 14 05

APTEKA JUVENTA

ul. Pastęcka 8d
tel. 022 425 70 14

BIELANY**APTEKA JUVENTA**

ul. Żeromskiego 13
tel. 022 834 58 04

MOKOTÓW**APTEKA JUVENTA**

ul. Puławska 233
tel. 022 852 37 00

APTEKA PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39
tel. 022 849 37 57

APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363
tel. 022 852 33 31

OCHOTA**APTEKA NA BANACHA**

ul. Banacha 1a
tel. 022 599 10 33

APTEKA PANACEUM

ul. Grójecka 76
tel. 022 822 28 91

APTEKA

ul. Żwirki i Wigury 43a
tel. 022 883 19 20

PRAGA POŁUDNIE**APTEKA**

al. Waszyngtona 71/73
tel. 022 810 27 01

APTEKA JUVENTA

ul. Lubelska 1 (Dworzec Wschodni)
tel. 022 818 65 13

APTEKA REMEDIUM

al. Waszyngtona 12/14
tel. 022 617 54 10

PRAGA PÓŁNOC**APTEKA**

pl. gen. Hallera 9, tel. 022 619 23 88

APTEKA JUVENTA

ul. Jagiellońska 66a
tel. 022 670 17 69

TARGÓWEK**APTEKA**

ul. Kondratowicza 11
tel. 022 811 28 22

ŚRÓDMIEŚCIE**APTEKA****DBAM O ZDROWIE**

Al. Jerozolimskie 54 (Dworzec Centralny)
tel. 022 825 13 72

APTEKA JUVENTA

ul. Złota 9
tel. 022 827 73 38

APTEKA JUVENTA

ul. Złota 60
tel. 022 620 80 20

URSYNÓW**APTEKA**

ul. Dembowskiego 8
tel. 022 643 95 61

APTEKA JUVENTA

ul. Roentgena 5
tel. 022 855 18 26

APTEKA PRZY BAŻANTARNI

ul. Przy Bażantarni 11
tel. 022 649 65 75

APTEKA DBAM**O ZDROWIE BONUS AVIBUS**

ul. Wąwozowa 11
tel. 022 649 26 35

WOLA**APTEKA BEATA**

al. Jana Pawła II 52/54
tel. 022 635 96 26

APTEKA BEATA

al. Solidarności 149
tel. 022 620 08 18

APTEKA JUVENTA

ul. Wolska 46/48
tel. 022 632 54 90

APTEKA

ul. Leszno 38
tel. 022 632 35 22



Rozdział III

Powrót do pracy

Urlop macierzyński

Urlop wychowawczy

Elastyczne formy zatrudnienia

Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy

Warszawskie Centrum Kobiet



Urlop macierzyński

Pięć miesięcy mija bardzo szybko i przychodzi Ci się zmierzyć nie tylko z opieką nad dzieckiem, ale i z niełatwym zadaniem pogodzenia życia rodzinnego i zawodowego. Połączenie pracy zawodowej z obowiązkami rodzinnymi jest dziś możliwe dzięki zastosowaniu alternatywnych form zatrudnienia. Zastanów się, ile czasu chcesz (i możesz) poświęcić dziecku, jaka jest Wasza sytuacja finansowa i czy jedno z rodziców jest gotowe pozostać w domu. Niezależnie od tego, co zdecydujesz, zadbaj o to, aby był to tylko Twój wybór. Prawo pracy pozwala na opiekę nad dzieckiem zarówno matce, jak i ojcu!

Urlop macierzyński

Regulowany kodeksem pracy urlop macierzyński jest uprawnieniem pracowniczym. Oznacza to, że przysługuje osobom zatrudnionym. Może z niego korzystać zarówno matka, jak i ojciec dziecka. Do urlopu macierzyńskiego mają prawo również osoby adoptujące dziecko.

Obecnie urlop macierzyński wynosi:

- 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie,
- 31 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie,
- 33 tygodni w przypadku urodzenia trojga dzieci przy jednym porodzie,
- 35 tygodni w przypadku urodzenia czworga dzieci przy jednym porodzie,
- 37 tygodni w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

Kobieta może (ale nie musi) wykorzystać co najmniej dwa tygodnie urlopu macierzyńskiego przed przewidywaną datą porodu.

Urlopem macierzyńskim można się podzielić z ojcem dziecka, ale dopiero po wykorzystaniu przez matkę co najmniej 14 tygodni; w takim przypadku niewykorzystaną część urlopu macierzyńskiego można udzielić ojcu na jego pisemny wniosek. W szczególnych sytuacjach (śmierć dziecka, hospitalizacja) wymiar urlopu może być krótszy: w każdym przypadku urlop macierzyński po porodzie nie może wynosić mniej niż osiem tygodni.

Zasiłek macierzyński

W czasie urlopu macierzyńskiego pracownicy przysługuje zasiłek macierzyński. Wynosi on 100% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia wypłaconego za okres 12 miesięcy poprzedzających miesiąc, w którym nastąpił początek urlopu. Po wyroku Trybunału Konstytucyjnego do podstawy ZUS powinien Ci wliczyć także premię.

Niezbędnym dokumentem do wypłaty zasiłku macierzyńskiego jest:

- akt urodzenia dziecka,
- oświadczenie matki o urodzeniu pierwszego lub kolejnego dziecka.

W wypadku adopcji do uzyskania zasiłku konieczne jest zaświadczenie o wystąpieniu do sądu z wnioskiem o wszczęcie postępowania w sprawie przyjęcia dziecka na wychowanie.

Jeżeli Twoje ubezpieczenie w ZUS ustało wskutek ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy albo z naruszeniem przepisów prawa, musi być ono poparte prawomocnym orzeczeniem sądu. W razie urodzenia dziecka zasiłek macierzyński również przysługuje.

W razie śmierci matki podlegającej ubezpieczeniu lub porzucenia przez nią dziecka zasiłek macierzyński przysługuje ojcu dziecka lub innemu członkowi najbliższej rodziny (oczywiście osoby te muszą być ubezpieczone), jeżeli przerwą zatrudnienie lub inną działalność zarobkową w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem.

Powrót do pracy

Po powrocie do pracy obejmujesz swoje dawne stanowisko lub porównywalne. Niestety nie jesteś chroniona i pracodawca może Cię zwolnić nawet na drugi dzień. Wśród przysługujących Ci uprawnień są dwie półgodzinne przerwy na karmienie, które możesz łączyć (i np. wyjść godzinę wcześniej z pracy). Nie możesz pracować w godzinach nadliczbowych ani być delegowana przez pracodawcę poza miejsce pracy bez Twojej zgody. Na opiekę nad chorym dzieckiem przysługują Ci 182 dni w roku.



Urlop wychowawczy

Pozwala sprawować osobistą opiekę nad dzieckiem przez trzy lata i może być wykorzystany przez ojca lub matkę. Twój stosunek pracy nie zostaje przerwany, tylko zawieszony. Z urlopu wychowawczego można skorzystać bezpośrednio po urlopie macierzyńskim lub później – nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko czwartego roku życia. Urlop wychowawczy jest bezpłatny. W czasie jego trwania podlegasz obowiązkowo ubezpieczeniu społecznemu, które pokrywa za pracodawcę budżet państwa.

Jeśli jesteś w trudnej sytuacji finansowej, możesz się ubiegać o zasiłek. Osobom przebywającym na urlopie, których dochód nie przekracza 504 zł netto na członka rodziny miesięcznie, przysługuje dodatek wypłacany w ramach systemu świadczeń rodzinnych, z tytułu przebywania na urlopie wychowawczym w wysokości 400 zł miesięcznie. Przy ustalaniu prawa do dodatku brane są pod uwagę dochody wszystkich członków rodziny uzyskane w roku poprzedzającym okres zasiłkowy. Należy pamiętać, iż podjęcie jakiegokolwiek zatrudnienia na urlopie wychowawczym powoduje utratę prawa do dodatku. Wypłatą świadczeń zajmują się urzędy dzielnic.

Urlop wychowawczy przysługuje każdemu z rodziców lub prawnemu opiekunowi dziecka, którego ogólny staż pracy wynosi sześć miesięcy i który jest pracownikiem w rozumieniu kodeksu pracy, a zatem jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania lub spółdzielczej umowy o pracę. Do tego okresu wlicza się wszystkie okresy zatrudnienia.

W czasie urlopu pracownik podlega szczególnej ochronie, co oznacza, że pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać z nim umowy o pracę od dnia złożenia wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego do zakończenia tego urlopu. Rozwiązanie przez pracodawcę umowy w tym czasie jest dopuszczalne tylko w razie ogłoszenia upadłości lub likwidacji pracodawcy, a także gdy zachodzą przyczyny uzasadniające rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika.

Wymiar urlopu

Urlop wychowawczy przysługuje w wymiarze trzech lat nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko czwartego roku życia. Gdy u dziecka orzeczono niepełnosprawność lub stopień niepełnosprawności (co oznacza, że wymaga ono osobistej opieki pracownika), uprawniony może skorzystać z dodatkowego urlopu wychowawczego w wymiarze do trzech lat, nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 18. roku życia. Możliwe jest także korzystanie z urlopu przez rodziców lub opiekunów dziecka jednocześnie – jednak nie dłużej niż przez trzy miesiące.

Wniosek o urlop

Urlopu wychowawczego udziela się na wniosek pracownika, który należy złożyć na piśmie pracodawcy najpóźniej dwa tygodnie przed jego rozpoczęciem. W razie złożenia wniosku w późniejszym terminie pracodawca udziela urlopu nie później niż przed upływem dwóch tygodni od złożenia przez pracownika wniosku o jego udzielenie. Wniosek powinien zawierać: datę rozpoczęcia i zakończenia urlopu wychowawczego oraz okres urlopu wychowawczego, który dotychczas był wykorzystany na dane dziecko. Do wniosku należy dołączyć pisemne oświadczenie drugiego rodzica lub opiekuna dziecka o braku zamiaru korzystania z urlopu wychowawczego przez okres wskazany we wniosku. Po złożeniu przez pracownika wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego pracodawca ma obowiązek go udzielić. Urlop wychowawczy może być wykorzystany w czterech częściach.

Czas urlopu wychowawczego powinien być przede wszystkim poświęcony opiece nad dzieckiem. Ustawodawca dopuścił jednak możliwość podjęcia zatrudnienia u dotychczasowego lub innego pracodawcy albo innej działalności, a także naukę lub szkolenie, pod warunkiem że nie wyłącza to możliwości osobistej opieki nad dzieckiem. Przepisy kodeksu pracy nie precyzują wymiaru czasu pracy dla pracownika przebywającego na urlopie wychowawczym. W praktyce przyjmuje się, że nie powinien on przekroczyć 20 godzin tygodniowo, czyli tzw.



pół etatu. Choć pracownik przebywający na urlopie wychowawczym nie ma obowiązku uzyskania zgody pracodawcy na podjęcie zatrudnienia, należy poinformować o tym swojego pracodawcę, gdyż od momentu zatrudnienia to nie skarb państwa, ale nowo zatrudniający zakład pracy będzie obowiązany do odprowadzenia składek z tytułu ubezpieczenia społecznego.

Powrót do pracy po wychowawczym

Po zakończeniu urlopu wychowawczego pracodawca ma obowiązek dopuścić pracownika do pracy na dotychczas zajmowanym stanowisku. Jeżeli nie jest to możliwe – na stanowisku równorzędnym z zajmowanym przed rozpoczęciem urlopu lub na innym stanowisku odpowiadającym jego kwalifikacjom zawodowym z wynagrodzeniem nie niższym od wynagrodzenia przysługującego pracownikowi w dniu podjęcia pracy na stanowisku zajmowanym przed urlopem. Niestety po powrocie z urlopu pracownik nie jest objęty ochroną przed zwolnieniem. Oznacza to, że po dopuszczeniu go do pracy można rozwiązać z nim umowę o pracę, to zaś, na ile podana w treści wypowiedzenia umowy przyczyna jest rzeczywista i uzasadniona, może zbadać sąd pracy po złożeniu przez pracownika odwołania od wypowiedzenia.

Elastyczne formy zatrudnienia

Jeśli nie chcesz skorzystać z przysługującego Ci prawa do urlopu wychowawczego, możesz poprosić pracodawcę o obniżenie wymiaru czasu pracy. Z pisemnym wnioskiem do pracodawcy występuje wówczas jedno z rodziców lub opiekunów prawnych. Pamiętaj, że z prawa do obniżonego wymiaru czasu pracy możesz skorzystać przez trzy lata, do ukończenia przez dziecko czterech lat. Od tej zasady jest wyjątek. Jeśli dziecko z powodu stanu zdrowia potwierdzonego orzeczeniem o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności wymaga Twojej opieki, zyskujesz prawo do obniżenia wymiaru czasu pracy maksymalnie przez sześć lat i do ukończenia przez dziecko 18 lat. Wraz ze zmniejszeniem wymiaru etatu obniża się także wynagrodzenie, zachowujesz jednak wszystkie przywileje wynikające z zatrudnienia. Pracodawca w odpowiedzi na Twój pisemny wniosek musi obniżyć czas pracy maksymalnie do pół etatu. Większe obniżenie czasu zależy od dobrej woli pracodawcy.

Telepraca w praktyce

Innym możliwym rozwiązaniem jest wystąpienie do pracodawcy o zatrudnienie w formie telepracy. W tym przypadku inicjatywa jest po Twojej stronie, to znaczy, że musisz wystąpić z pisemnym wnioskiem do pracodawcy. Telepraca wymaga obopólnego porozumienia. Jeśli szef przychylnie ustosunkuje się do Twojej prośby, powinien Cię poinformować, komu podlegasz, kto odpowiada za współpracę z Tobą i kto może Cię kontrolować w miejscu pracy. Pracodawca obowiązany jest także dostarczyć niezbędny sprzęt i go ubezpieczyć, opłacać jego instalację i konserwację, a także zapewnić pomoc techniczną czy niezbędne szkolenie, chyba że postanowie inaczej. Jeśli masz w domu komputer z dostępem do Internetu, możesz spisać z pracodawcą odrębną umowę, w której ustalicie zasady korzystania z niego itp. Za używanie prywatnego sprzętu należy się bowiem ekwiwalent pieniężny, który jest zwolniony z podatku dochodowego od osób fizycznych. Warto podkreślić, że dzięki telepracy można łączyć pracę w siedzibie firmy z pracą w domu. Sposobem na pogodzenie obowiązków zawodowych z opieką nad dzieckiem czy innym członkiem rodziny jest praca w indywidualnie ustalonych godzinach lub ruchomych godzinach pracy. Także w tym przypadku trzeba zwrócić się do pracodawcy z pisemnym podaniem. Nie ma on obowiązku się zgadzać, zależy to od jego dobrej woli.

Godzeniu obowiązków rodzinnych z ambicjami zawodowymi sprzyja także, wciąż mało popularne w Polsce, współdzielenie pracy i zadań (jobsharing) oraz zadaniowy czas pracy. Jako rodzic możesz więc dzielić etat z innym pracownikiem, pracując np. po cztery godziny dziennie, lub ustalać z szefem harmonogram zadań, z którego będziesz rozliczany. Możliwe jest również wypełnianie obowiązków pracowniczych w elastycznym czasie pracy. Możesz



wówczas modyfikować godzinę rozpoczęcia pracy oraz długość pobytu w pracy w danym dniu, w zależności od swych potrzeb oraz obciążenia obowiązkami w pracy.

Alternatywne formy zatrudnienia dają szansę na godzenie ambicji zawodowych z obowiązkami rodzinnymi. Warto dobrze przemyśleć proponowane rozwiązania, dopasować je do własnych możliwości, a następnie przedstawić pracodawcy i wspólnie ustalić optymalne dla obu stron rozwiązanie. W tej chwili praca zdalna nie jest regulowana przepisami kodeksu pracy i niewielu pracodawców się na nią decyduje. W Polsce jest to zaledwie 1%. Bliska nowelizacja kodeksu pracy najprawdopodobniej upowszechni te rozwiązania.

Oferta Urzędu Pracy m.st. Warszawy

Jeśli chcesz wrócić na rynek pracy po przerwie spowodowanej urodzeniem dziecka, z pewnością warto się zapoznać z bogatą ofertą usług Urzędu Pracy m.st. Warszawy.

Urząd obsługuje klientów w dwóch siedzibach:

- przy ul. Grochowskiej 171b (mieszkańcy dzielnic: Praga Płd., Praga Płn., Targówek, Białołęka, Rembertów, Wawer oraz Wesoła),
- przy ul. Ciołka 10a (mieszkańcy dzielnic: Mokotów, Śródmieście, Ochota, Wola, Żoliborz, Bemowo, Bielany, Ursus, Ursynów, Wilanów, Włochy oraz osoby niepełnosprawne ze wszystkich dzielnic).

Urząd świadczy usługi z zakresu pośrednictwa pracy i poradnictwa zawodowego, udziela pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy oraz zajmuje się organizacją szkoleń.

Pośrednictwo pracy

Z ofert pracy urzędu mogą również korzystać osoby niepozostające w rejestrze urzędu (z wyłączeniem ofert zatrudnienia subsydiowanego). Niezarejestrowani powinni się zgłosić do pośrednika pracy z dokumentami potwierdzającymi kwalifikacje i umiejętności, tak aby zapewnić sobie możliwie szeroki dostęp do różnych ofert zatrudnienia.

Informacje o aktualnych ofertach pracy można uzyskać codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00 po pobraniu numerka, w siedzibach urzędu: przy ul. Grochowskiej 171b (nowa część budynku), przy ul. Ciołka 10a, sala nr 9. Wszystkie aktualne oferty są dostępne na stronie internetowej urzędu (www.up.warszawa.pl).

„Praca z Internetu”

Dla zapewnienia informacji o wolnych miejscach pracy urząd przygotował autorski program „Praca z Internetu”. W jego ramach utworzona została sieć infomatów (kiosków multimedialnych) i komputerów z dostępem do Internetu, pozwalająca bezpłatnie korzystać z usługi pośrednictwa pracy z wykorzystaniem Internetu.

LOKALIZACJE INFOMATÓW/KOMPUTERÓW

- ul. Powstańców Śląskich 9 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo
- ul. Podwale 13 – Zakład Doskonalenia Zawodowego
- ul. Dewajtis 5 – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
- ul. Włókiennicza 54 – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer
- ul. Karolkowa 58a – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola
- ul. Słowackiego 52/54 – Szkoła Główna Służby Pożarniczej
- ul. Prochowa 49 i ul. Grochowska 259a – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe
- ul. Z. Nałkowskiej 11 – Urząd Dzielnicy Bielany
- ul. Wrzeciono 4
- ul. Grójecka 17a – Urząd Dzielnicy Ochota



- ul. Dzielna 1 – Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji
- ul. Powstańców Śląskich 70 – Urząd Dzielnicy Bemowo
- Stacja Metro Ratusz-Arsenał
- ul. Nowogrodzka 43 – Urząd Dzielnicy Śródmieście
- ul. Plutonu „Torpeda” 47 – Biblioteka Publiczna im. W.J. Grabskiego w Dzielnicy Ursus
- ul. Keniga 14 – Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus
- ul. Targowa 82 – Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”
- ul. św. Bonifacego 92/1 – Ruch Samorządowy „Porozumienie Obywatelskie”

Aktualny spis można znaleźć na stronie: www.up.warszawa.pl

Poradnictwo zawodowe

Doradcy zawodowi w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy udzielą każdemu zainteresowanemu informacji o zawodach, rynku pracy oraz możliwościach szkolenia, służą poradami ułatwiającymi wybór zawodu, zmianę kwalifikacji, podjęcie lub zmianę zatrudnienia, wykorzystując m.in. wystandaryzowane metody badające zainteresowania i uzdolnienia zawodowe. W razie potrzeby skierują na specjalistyczne badania psychologiczne i lekarskie umożliwiające wydanie opinii o przydatności zawodowej. Urząd prowadzi również grupowe porady zawodowe rozwijające umiejętności podejmowania decyzji związanych z planowaniem kariery zawodowej. Doradcy zawodowi są do Państwa dyspozycji w obydwu siedzibach urzędu w godzinach 8.00-15.00. Na wizyty indywidualne do wybranego doradcy należy się wcześniej zapisać. Podczas szukania pracy można skorzystać z sali informacji zawodowej – wyposażonej w telefon, faks, nowoczesne stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu oraz prasy codziennej zawierającej oferty pracy. Sali informacji zawodowej znajdują się w obu siedzibach Urzędu Pracy m.st. Warszawy przy:

- ul. Grochowskiej 171b,
- ul. Ciołka 10a.

Organizacja szkoleń

Urząd Pracy m.st. Warszawy oferuje szkolenia grupowe, może też sfinansować osobom bezrobotnym wybrane szkolenia indywidualne. O szkolenie można się ubiegać w następujących sytuacjach:

- brak kwalifikacji zawodowych,
- konieczność zmiany lub uzupełnienia kwalifikacji,
- utrata zdolności do pracy w dotychczas wykonywanym zawodzie,
- brak umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Osobom skierowanym na szkolenie w okresie jego odbywania przysługuje w 2009 r.:

- stypendium szkoleniowe w wysokości 100% kwoty zasiłku dla bezrobotnych miesięcznie, pod warunkiem że liczba godzin szkolenia wynosi nie mniej niż 150 miesięcznie; w przypadku niższego wymiaru godzin szkolenia wysokość stypendium ustalana jest proporcjonalnie;
- stypendium szkoleniowe w wysokości 120% zasiłku dla osób bezrobotnych:
 - z wykształceniem gimnazjalnym lub niższym;
 - bez kwalifikacji zawodowych;
 - powyżej 50. roku życia;
 - z prawem do zasiłku.

Od stycznia 2010 r. stypendium szkoleniowe wyniesie 120% kwoty zasiłku dla bezrobotnych miesięcznie, pod warunkiem że liczba godzin szkolenia wynosi nie mniej niż 150 miesięcznie; w przypadku niższego wymiaru godzin szkolenia wysokość stypendium ustalana będzie proporcjonalnie. Plan szkoleń na każdy rok zamieszczony jest w witrynie internetowej urzędu: www.up.warszawa.pl. Można się również ubiegać o sfinansowanie szkolenia indywidualnego, jeżeli uzasadni się jego celowość i spełnia jeden z poniższych warunków:



- brak kwalifikacji zawodowych,
- konieczność zmiany lub uzupełnienia kwalifikacji,
- utrata zdolności do wykonywania pracy w dotychczasowym zawodzie,
- brak umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Koszt szkolenia jest finansowany z Funduszu Pracy i nie może przekroczyć trzykrotności przeciętnego wynagrodzenia. O sfinansowanie szkolenia w trybie indywidualnym może się ubiegać osoba bezrobotna, zarejestrowana w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy. Po ukończeniu szkolenia można podjąć pracę lub rozpocząć własną działalność gospodarczą.

W czasie szkolenia osobie bezrobotnej przysługuje prawo do stypendium szkoleniowego. Na szkolenie w trybie indywidualnym skierowanie przysługuje nie częściej niż raz w roku. Ze środków Funduszu Pracy można też sfinansować koszty egzaminów umożliwiających uzyskanie świadectw, dyplomów, zaświadczeń, określonych uprawnień zawodowych lub tytułów zawodowych oraz koszty uzyskania licencji niezbędnych do wykonywania danego zawodu do wysokości 100% przeciętnego wynagrodzenia.

Wnioski na szkolenia indywidualne i inne niezbędne dokumenty dostępne są w witrynie internetowej urzędu: www.up.warszawa.pl.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 836 67 32.

Pożyczka szkoleniowa

Urząd pracy może udzielić pożyczki szkoleniowej. Może ona wynieść do 400% przeciętnego wynagrodzenia obowiązującego w dniu podpisania umowy pożyczki. Pożyczka jest nieoprocentowana, a okres jej spłaty nie może przekroczyć 18 miesięcy od ustalonego w umowie dnia zakończenia szkolenia.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 836 67 32.

Środki na własną działalność

Jeśli osoba bezrobotna ma pomysł na własną firmę, może skorzystać z możliwości uzyskania jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej, w tym na pokrycie kosztów pomocy prawnej, konsultacji i doradztwa związanych z podjęciem działalności. Wysokość pożyczki jest określona w umowie, nie może być jednak większa niż sześciokrotność przeciętnego wynagrodzenia.

Wniosek o przyznanie jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej oraz regulamin dostępny jest w obu siedzibach urzędu i na stronie internetowej: www.up.warszawa.pl.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 837 08 94.

Staż dla osób bezrobotnych

Urząd pracy może skierować osoby bezrobotne na staż do pracodawcy. Trafiają na niego osoby będące w szczególnie niekorzystnej sytuacji na rynku pracy, w tym kobiety, które nie podjęły zatrudnienia po urodzeniu dziecka, oraz osoby bezrobotne samotnie wychowujące co najmniej jedno dziecko do 18. roku życia. Staż taki może trwać od trzech do sześciu miesięcy.

Natomiast osoby bezrobotne do 25. roku życia oraz te, które w ciągu 12 miesięcy od ukończenia szkoły wyższej nie ukończyły 27. roku życia, mogą być skierowane na staż trwający do 12 miesięcy. Na okres odbywania stażu osoba bezrobotna otrzymuje stypendium.

Przygotowanie zawodowe dorosłych

Urząd może również zorganizować przygotowanie zawodowe dorosłych bezrobotnych, by pomóc im uzyskać kwalifikację lub umiejętności zawodowe, potwierdzone dokumentami. Przygotowanie zawodowe może przybrać formę praktycznej nauki zawodu umożliwiającej przystąpienie do egzaminu kwalifikacyjnego na tytuł zawodowy lub egzaminu czeladniczego bądź przyuczenia do pracy mającego na celu zdobycie wybranych kwalifikacji zawodowych lub umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy. Praktyczna nauka zawodu dla dorosłych trwa od 12 do 18 miesięcy, a przyuczenie do pracy – od trzech do sześciu miesięcy. Na okres odbywania przygotowania zawodowego osoba bezrobotna otrzymuje stypendium.



Zwrot kosztów przejazdu

Osobie bezrobotnej przysługuje zwrot kosztów przejazdu w obie strony z miejsca zamieszkania do miejsca zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej – przez 12 miesięcy bądź przez okres odbywania u pracodawcy stażu, przygotowania zawodowego dorosłych albo odbywania zajęć z zakresu poradnictwa zawodowego lub pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy. Należy spełnić łącznie następujące warunki:

- na podstawie skierowania powiatowego urzędu pracy podjąć zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, przygotowanie zawodowe dorosłych, staż lub zostać skierowanym na zajęcia z zakresu poradnictwa zawodowego bądź pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy i dojeżdżać do tych miejsc;
- uzyskać wynagrodzenie lub inny przychód w wysokości nieprzekraczającej 200% minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Zwrot kosztów zakwaterowania

Przez maksymalnie 12 miesięcy osoba bezrobotna może się również ubiegać o zwrot z Funduszu Pracy kosztów zakwaterowania, jeśli spełnia łącznie następujące warunki:

- na podstawie skierowania Urzędu Pracy m.st. Warszawy podjęła zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, staż, przygotowanie zawodowe dorosłych, poza miejscem zamieszkania w miejscowości, do której czas dojazdu i powrotu do miejsca stałego zamieszkania wynosi łącznie ponad trzy godziny dziennie,
- mieszka w hotelu lub wynajętym mieszkaniu w miejscowości albo w pobliżu miejscowości, w której jest zatrudniona, wykonuje inną pracę zarobkową, odbywa staż lub przygotowanie zawodowe,
- uzyskuje wynagrodzenie w wysokości nieprzekraczającej 200% minimalnego wynagrodzenia za pracę obowiązującego w miesiącu, za który jest dokonywany zwrot kosztów zakwaterowania.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 877 72 60.

Refundacja kosztów opieki nad dzieckiem/dziećmi do lat siedmiu

Jeśli osoba bezrobotna samotnie wychowuje dziecko lub dzieci do lat siedmiu, może się ubiegać o refundację kosztów opieki, jeżeli:

- podjęła zatrudnienie lub inną pracę zarobkową albo została skierowana przez Urząd Pracy m.st. Warszawy na staż, przygotowanie zawodowe w miejscu pracy lub szkolenie oraz
- osiąga z tego tytułu miesięcznie przychody nieprzekraczające minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Wysokość refundacji wynosi nie więcej niż 50% kwoty zasiłku dla bezrobotnych. Potrzebne są dokumenty potwierdzające faktycznie poniesione koszty.

Okres przysługiwania refundacji:

- do sześciu miesięcy,
- na czas odbywania stażu, przygotowania zawodowego dorosłych lub szkolenia.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 877 72 60.

Dodatek aktywizacyjny

Jeśli osoba bezrobotna ma prawo do zasiłku, w przypadku podjęcia zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, i otrzymuje wynagrodzenie niższe od minimalnego wynagrodzenia za pracę, może się ubiegać o przyznanie dodatku aktywizacyjnego. Przysługuje on w wysokości stanowiącej różnicę między minimalnym wynagrodzeniem za pracę a otrzymywanym wynagrodzeniem, nie większej jednak niż 50% zasiłku. W przypadku, gdy taka osoba bezrobotna z własnej inicjatywy podejmuje zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, może się ubiegać o dodatek aktywizacyjny w wysokości do 50% zasiłku dla osób bezrobotnych, przez połowę okresu, w jakim przysługiwałby bezrobotnemu zasiłek.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 877 72 60.



Stypendium dla osób bezrobotnych podejmujących dalszą naukę

Prawo do otrzymania stypendium przysługuje osobom bezrobotnym bez kwalifikacji zawodowych, które w ciągu 12 miesięcy od dnia zarejestrowania w urzędzie pracy podjęły naukę w szkole ponadgimnazjalnej albo w szkole wyższej i spełniają kryterium dochodu na osobę w rodzinie uprawniającego do świadczeń z pomocy społecznej.

Wysokość stypendium wynosi 100% zasiłku dla bezrobotnych i przysługuje przez 12 miesięcy od podjęcia nauki. Wypłata stypendium może być przedłużona do ukończenia nauki (studiów) zgodnie z programem nauczania. Osobie bezrobotnej, która podczas pobierania stypendium podjęła zatrudnienie, przysługuje stypendium w wysokości 20% zasiłku, od ostatniego dnia miesiąca, w którym podjęła zatrudnienie w trakcie nauki.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 877 72 60.

Sfinansowanie kosztów studiów podyplomowych

Dotyczy to osób zarejestrowanych w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy jako bezrobotne lub poszukujące pracy, w okresie wypowiedzenia stosunku pracy z przyczyn dotyczących zakładu pracy albo zatrudnionych u pracodawcy, wobec którego ogłoszono upadłość lub który jest w stanie likwidacji. Takie osoby mogą się ubiegać o sfinansowanie studiów podyplomowych. Również pracownicy w wieku 45 lat i starsi mogą skorzystać ze sfinansowania studiów podyplomowych. Wysokość sfinansowania przez urząd pracy kosztów studiów podyplomowych to maksymalnie 100% udokumentowanych kosztów studiów podyplomowych, jednak nie więcej niż 300% przeciętnego wynagrodzenia. Za okres uczestnictwa w zajęciach przewidzianych programem studiów przysługuje stypendium w wysokości 20% zasiłku dla bezrobotnych.

Informacje: ul. Ciołka 10a, tel. 022 877 72 60.

Warszawskie Centrum Kobiet

Głównym celem Centrum jest aktywizacja zawodowa kobiet, ale oferuje ono również pomoc w rozwiązywaniu problemów osobistych, rodzinnych i zawodowych. Dzięki dotacjom miasta Centrum oferuje kobietom bezpłatne treningi i fachową pomoc specjalistów. Równolegle placówka prowadzi odpłatne, lecz tanie kursy zawodowe i komputerowe. W ośrodku można znaleźć pracę lub nauczyć się, jak jej szukać, uzyskać poradę prawnika i doradcy zawodowego, skorzystać z Internetu oraz ze sprzętu biurowego.

Warszawskie Centrum Kobiet

ul. Zofii Nałkowskiej 11

tel. 022 834 60 59

www.centrumkobiet.edu.pl



Rozdział IV

Opieka nad dzieckiem do 3 lat

Mały żłobkowiec

Pod opieką niani



Mały żłobkowiec

W Warszawie działa 40 publicznych żłobków, w których jest 3617 miejsc. Do końca 2009 roku przybędzie 295 miejsc w żłobkach publicznych, w tym 125 miejsc na Białotęce w Żłobku nr 36. Adresy żłobków znajdziesz na stronie www.um.warszawa.pl w odnośniku „ochrona zdrowia – żłobki” oraz na końcu tego rozdziału.

Cztery żłobki działają w ramach SPZOZ na Targówku (www.zlobkitargowek.waw.pl), 37 w Zespole Żłobków m.st. Warszawy: www.zlobki.waw.pl (cztery z nich mają oddziały pod nazwą „Mini Żłobek”). Większość żłobków ma oddziały niemowlęce – wtedy możesz zapisać malucha od 4,5 miesiąca życia. Pozostałe żłobki przyjmują dzieci od pierwszego do trzeciego roku życia. Grupy liczą 20-25 dzieci. Żłobki pracują zazwyczaj od godz. 6.30 do 17.30. Dzieci można przyprowadzać w godzinach porannych, dogodnych dla rodziców, po wcześniejszym umówieniu się z pracownikami żłobka. Miesięczny koszt żłobka to ok. 200-220 zł (9 zł dziennie).

Dziecko możesz zapisać do żłobka przez cały rok, ale o przyjęciu decyduje liczba wolnych miejsc i kolejność wpłynięcia wniosku o przyjęcie. Wniosek o przyjęcie dziecka do żłobka możesz ściągnąć ze strony www.zlobki.waw.pl lub dostać w każdej placówce. Podajesz w nim dane dziecka i rodziców, miejsca Waszej pracy, wypełniasz też krótką ankietę dotyczącą umiejętności i potrzeb malucha.

Każdego roku w jedną z majowych sobót są organizowane Dni Otwarte Żłobków pod hasłem „Dlaczego żłobek jest lepszy od niani, przekonajcie się sami”. W tym dniu wszystkie żłobki są otwarte dla dzieci i rodziców, którzy mogą je obejrzeć „od podszewki” i zadać personelowi każde pytanie.

We wszystkich placówkach prowadzone są dni adaptacyjne dla nowych maluchów i ich rodziców. Można wtedy oswoić się ze żłobkiem, poznać pracującą tam kadrę, zadać nurtujące Cię pytania, zobaczyć, jak maluch zachowuje się w grupie. Te spotkania dają szansę na przyzwyczajenie się do nowego etapu, jaki nastąpi w Waszym życiu. W części żłobków możesz towarzyszyć swojemu dziecku w pierwszych dniach pobytu.

W żłobku każde dziecko ma swoje łóżeczko z pościelą, szafkę na ubranie i przybory do higieny osobistej. Maluch może przynieść ze sobą: smoczek, ulubioną przytulankę, kocyk i poduszkę. Plan dnia i rozkład posiłków jest znany rodzicom, a większość żłobków deklaruje, że „szanując indywidualne potrzeby dzieci, układamy je do snu, gdy są senne, niezależnie od pory leżakowania”.

Pamiętaj, że dobry żłobek to nie tylko kolorowe, nowoczesne sale pełne zabawek. Dobry żłobek jest otwarty na potrzeby dzieci i ich rodziców, pracownicy chętnie i wyczerpująco udzielają informacji, a Ty nie czujesz się tam jak intruz.

Warszawskie żłobki wychodzą naprzeciw oczekiwaniom rodziców:

- czas ich pracy jest dostosowany do potrzeb rodziców określanych corocznie w ankietach,
- racjonalny rozkład posiłków – obiad podawany jest w dwóch częściach: przed spaniem i po nim,
- w każdym żłobku należącym do Zespołu Żłobków m.st. Warszawy jest zatrudniony psycholog, który służy pomocą rodzinie,
- realizowany jest bezpłatny program edukacji kulturalnej: zajęcia umuzykalniające dwa razy w tygodniu, sześć przedstawień teatralnych w roku i imprezy okolicznościowe,
- żłobki są otwarte na najbliższe środowisko – współpracują z przedszkolami, szkołami, uczelniami wyższymi, radami osiedla, poradniami zdrowia, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi itp.

Co Wam pomoże w debiucie żłobkowym:

- opowiedz swojemu maluchowi, nawet niemowlęciu, że będzie chodzić do żłobka – spotykać się z paniami, dziećmi, ale nie kreśl idyllicznego obrazu żłobka;
- weźcie konieczne udział w dniach adaptacyjnych;



- jeżeli to możliwe, zostawiaj dziecko w żłobku najpierw na dwie-trzy godziny; kiedy maluch się już zaaklimatyzuje, wydłużaj czas jego pobytu;
- opisz, kiedy będziesz po niego przychodzić (po spaniu, obiedzie), i zawsze wywiązuj się z obietnicy;
- przyprowadzaj dziecko do żłobka w atmosferze spokoju i pewności, żegnaj się z nim czule, ale pewnie. Twój spokój i pewność pomogą dziecku poradzić sobie z trudnymi uczuciami – tęsknotą i smutkiem;
- bądź konsekwentna w pierwszych tygodniach i nie przerywaj pochopnie żłobkowania;
- Twoje dziecko w pierwszych tygodniach po powrocie ze żłobka może być marudne, zazdrosne, zmęczone. Okaż mu dużo zrozumienia i czułości. Zadbaj, żeby maluch znalazł się w centrum Twojej uwagi, ale w spokojny, harmonijny sposób;
- rozmawiaj z dzieckiem o jego trudnych uczuciach i nazywaj przeżywane stany: „tęsknisz za mamą”, „jest ci smutno, kiedy wychodzę”. To mu ułatwi oswojenie się z nową sytuacją.

Program Edukacyjny Dla Rodziców „Zdrowe dziecko = Zdrowa rodzina = Zdrowe społeczeństwo”

W 2009 i 2010 roku wszyscy rodzice dzieci do lat trzech będą mogli skorzystać z kompleksowego projektu przygotowanego przez Zespół Żłobków m.st. Warszawy¹ pt.: „Warszawskie żłobki wspierają rodzinę w wychowaniu. Zdrowe dziecko = zdrowa rodzina = zdrowe społeczeństwo”.

Założeniem projektu jest wspomaganie rodziny w prawidłowym rozwoju dziecka. Ten zaś zależy od fachowej i prawidłowej opieki oraz umiejętnego postępowania. Odpowiednie oddziaływanie poprzez dobór właściwych metod wychowawczych, zapewnienie dziecku środowiska bogatego w bodźce rozwojowe, a także pełna miłości i akceptacji postawa rodziców i opiekunów zapewniają poczucie bezpieczeństwa oraz wywierają pozytywny wpływ na rozwój psychiczny i fizyczny dziecka.

Działania projektu będą polegać na przeprowadzeniu cyklu warsztatów w trzech grupach tematycznych.

Warsztaty umiejętności wychowawczych

- Uświadomienie uczestnikom, że skuteczność wychowania zależy w znacznym stopniu od wychowującego, co oznacza, że żeby zmienić dziecko, należy zacząć zmiany od zmiany siebie.
- Uświadomienie uczestnikom, że wychowujący powinien się opierać na czytelnym systemie wartości.
- Pogłębienie świadomości na temat skuteczności metod wychowawczych.

Warsztaty z zakresu higieny małego dziecka i profilaktyki wad postawy

- Edukacja rodziców i opiekunów dotycząca znaczenia działań prewencyjnych w zakresie wad narządu ruchu.
- Podniesienie świadomości rodziców i opiekunów na temat roli aktywności ruchowej.

Warsztaty z zakresu żywienia małego dziecka

- Zapoznanie rodziców i opiekunów z zasadami prawidłowego żywienia dzieci w wieku do trzech lat z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i upodobań dziecka.

W projekcie mogą wziąć udział rodzice dzieci w wieku do lat trzech. Podczas warsztatów zapewniona jest opieka dla dzieci, które przybędą wraz z rodzicami.

¹ Finansowanego przez EOE i m.st. Warszawa.



WARSZTATY PRZEPROWADZANE SĄ W 27 ŻŁOBKACH WCHODZĄCYCH W SKŁAD ZESPOŁU ŻŁOBKÓW M.ST. WARSZAWY

- **Żłobek nr 1**, ul. Wiolinowa 9, tel. 022 643 68 39
- **Żłobek nr 5**, ul. Odyńca 59, tel. 022 844 15 82
- **Żłobek nr 6**, ul. św. Bonifacego 72, tel. 022 651 79 11
- **Żłobek nr 7**, ul. Kmicica 3, tel. 022 847 14 82
- **Żłobek nr 8**, ul. Skarżyńskiego 6, tel. 022 822 37 33
- **Żłobek nr 9**, ul. Sanocka 7, tel. 022 822 64 13
- **Żłobek nr 11**, ul. Szymanowskiego 3a, tel. 022 619 34 65
- **Żłobek nr 13**, ul. Markowska 17a, tel. 022 619 01 83
- **Żłobek nr 16**, ul. Klaudyny 10, tel. 022 833 52 15
- **Żłobek nr 18**, ul. Smocza 1a, tel. 022 838 25 55
- **Żłobek nr 19**, ul. Rabsztyńska 22, tel. 022 632 21 85
- **Żłobek nr 20**, ul. Wilcza 27a, tel. 022 621 58 05
- **Żłobek nr 21**, ul. Dąbrowskiego 96, tel. 022 845 30 91
- **Żłobek nr 22**, ul. Koszykowa 3, tel. 022 621 15 06
- **Żłobek nr 23**, ul. Grzybowska 7, tel. 022 620 45 31
- **Żłobek nr 24**, ul. Popiełuszki 15, tel. 022 839 51 05
- **Żłobek nr 25**, ul. Drewniana 10/16, tel. 022 826 36 77
- **Żłobek nr 26**, ul. Wapowskiego 1, tel. 022 662 63 31
- **Żłobek nr 27**, ul. Keniga 9, tel. 022 667 44 32
- **Żłobek nr 28**, ul. Monte Cassino 7, tel. 022 836 79 93
- **Żłobek nr 29**, ul. Nike 6/8, tel. 022 863 85 88
- **Żłobek nr 30**, ul. St. Augusta 79, tel. 022 810 89 73
- **Żłobek nr 31**, ul. Motorowa 5, tel. 022 813 24 05
- **Żłobek nr 33**, ul. Umińskiego 9, tel. 022 613 74 67
- **Żłobek nr 34**, ul. Nowy Świat 47a, tel. 022 827 48 51
- **Żłobek nr 40**, ul. Klemensiewicza 6, tel. 022 664 98 56
- **Żłobek nr 41**, ul. Potockich 107, tel. 022 812 12 78

Bliższe informacje o projekcie oraz szczegółowy harmonogram warsztatów można znaleźć na stronie www.zlobki.waw.pl lub uzyskać telefonicznie w każdym żłobku.

Pod opieką niani

Wybór opiekunki dla dziecka to bardzo ważna sprawa. Często niania spędza z dzieckiem nawet kilka lat i staje się bardzo ważną osobą w jego życiu.

Poświęćcie temu sporo czasu, żeby mieć pewność, że zostawiacie malucha w dobrych rękach. Najpierw określcie, czego oczekujecie od potencjalnej niani – jakich umiejętności, predyspozycji, cech. Spiszcie na kartce swoje wyobrażenia, a także to, czego nie akceptujecie (np. palenia papierosów). Ustalcie, na jak długo szukacie opiekunki, ile czasu w ciągu dnia będzie spędzać z Waszym dzieckiem, jak rozwiążecie sprawę zwolnień i urlopów, na jaką płatność możecie sobie pozwolić.



Co może pomóc:

- kiedy spotykasz się z kandydatkami na nianie, zwróć szczególną uwagę na to, jak odnoszą się do dziecka, i zaufaj swojej intuicji,
- poproś o referencje zawodowe,
- ustal z nianią wszystkie zasady współpracy, powiedz, na czym Ci zależy, czego nie tolerujesz. Dobrze, gdybyś miała przygotowany spis pytań do niani, np. co robi w trudnej, nietypowej sytuacji,
- zaproś nianię na „próbny lekcję”. Zobacz, jak zajmuje się Twoim dzieckiem, jak ono na nią reaguje. Powoli wprowadzaj ją w tajniki Waszego domowego życia,
- na początku bądź z dzieckiem wspólnie z nianią.

Zatrudnienie opiekunki

W celu legalnego zatrudnienia niani musicie wykonać kilka czynności. W momencie jej zatrudnienia stajecie się pracodawcą i ciążą na Was rozmaite obowiązki.

Należy przede wszystkim:

- zawrzeć z opiekunką stosowną umowę,
- poinformować ją na piśmie o warunkach zatrudnienia,
- zgłosić opiekunkę do ZUS,
- co miesiąc naliczać i odprowadzać do ZUS składki społeczne oraz składać deklarację rozliczeniową,
- co miesiąc naliczać i pobierać zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych,
- do końca stycznia roku następującego po roku podatkowym złożyć do urzędu skarbowego według swojego miejsca zamieszkania roczną deklarację PIT-4R,
- po zakończeniu roku podatkowego, do końca lutego, przekazać opiekunce oraz urzędowi skarbowemu właściwemu ze względu na jej miejsce zamieszkania informację roczną o wysokości osiągniętego w danym roku przychodu.

Koszt legalnego zatrudnienia wyliczysz, korzystając z popularnych serwisów: przy płacy brutto ok. 1500 zł niania otrzyma „na rękę” ok. 1000 zł, a Was jako pracodawcę jej zatrudnienie będzie kosztowało ok. 1800 zł. Koszt indywidualnej opieki nad dzieckiem do lat trzech jest całkowicie finansowany przez rodziców.

TWÓJ ŻŁOBEK:

adres:

numer telefonu:

godziny pracy żłobka:

imię i nazwisko wychowawcy:



BAZA ŻŁOBKÓW

BIAŁOŁĘKA

Żłobek nr 36 „Strumyczek”
ul. Strumykowa 18

BEMOWO

Żłobek nr 40 „Iskierka”
ul. Klemensiewicza 6
tel. 022 664 98 56
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Mini Żłobek Żłobka nr 40
ul. Pełczyńskiego 28a
tel. 022 428 27 77

BIELANY

Żłobek nr 14 „Czarodziejski ogród”
ul. Wrzeciono 4
tel. 022 835 19 82
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 15 „Kraina malucha”
ul. Wrzeciono 22
tel. 022 864 40 35
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 16 „Słoneczko”
ul. Klaudyny 10, tel. 022 833 52 15

Żłobek nr 17 „Tęczowa kraina”
ul. Kochanowskiego 9
tel. 022 633 01 46
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

MOKOTÓW

Żłobek nr 4 „Wesoła gromadka”
ul. Wiktorska 94/96
tel. 022 425 96 70
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 5 „Promyczek”
ul. Odyńca 59
tel. 022 844 15 82
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 6 „Bajkowy zakątek”
ul. św. Bonifacego 72
tel. 022 651 79 11
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 7 „Kmiciek”
ul. Kmicica 3
tel. 022 847 14 82
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Mini Żłobek Żłobka nr 7

al. Niepodległości 20
tel. 022 853 23 79

Żłobek nr 21 „Kolorowa łączka”
ul. Dąbrowskiego 96
tel. 022 845 30 91
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

OCHOTA

Żłobek nr 8 „Ochocka Akademia Dziecięca”
ul. Skarżyńskiego 6
tel. 022 822 37 33
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 9 „Bajkowy dom”
ul. Sanocka 7
tel. 022 822 64 13

PRAGA POŁUDNIE

Żłobek nr 12 „Bajkowa chatka”
ul. Grochowska 232
tel. 022 810 35 42
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 30 „Zielony zakątek”
ul. Stanisława Augusta 79
tel. 022 810 89 73
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 31 „Tęczowa chatka” – żłobek integracyjny
ul. Motorowa 5
tel. 022 813 24 05
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 32 „Tęczowa chatka”
ul. Sygietyńskiego 4
tel. 022 810 32 48
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 33 „Chatka mądrego skrzatka”
ul. Umińskiego 9
tel. 022 613 74 67

PRAGA PÓŁNOC

Żłobek nr 11 „Wesoła chatka”
ul. Szymanowskiego 3a
tel. 022 619 34 65

Żłobek nr 13 „Tuptuś”
ul. Markowska 17a
tel. 022 619 01 83
jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia



ŚRÓDMIEŚCIE

Żłobek nr 10 „Wesoła łączka”

ul. Nowolipie 15a

tel. 022 831 03 47

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 20 „Leśna polana”

ul. Wilcza 27a

tel. 022 621 58 05

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 22 „Zielona polana u Biedronki i Krasnala”

ul. Koszykowa 3

tel. 022 621 15 06

Mini Żłobek Żłobka nr 22

ul. Koszykowa 3

tel. 022 621 14 30

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 23 „Pod grzybkiem”

ul. Grzybowska 7

tel. 022 620 45 31

Żłobek nr 25 „Syrena”

ul. Drewniana 10/16

tel. 022 826 36 77

Żłobek nr 34 „Zaczarowany świat dziecka”

ul. Nowy Świat 47a

tel. 022 827 48 51

TARGÓWEK

Żłobek nr 77

ul. Chodecka 3

tel. 022 811 34 10

Żłobek nr 86

ul. Tokarza 4, tel. 022 811 82 91

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 96

ul. Wejherowska 1

tel. 022 679 71 97

URSUS

Żłobek nr 26 „Pod muchomorem”

ul. Wapowskiego 1

tel. 022 662 63 31

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 27 „Akademia uśmiechu”

ul. Keniga 9, tel. 022 667 44 32

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

URSYNÓW

Żłobek nr 1 „Wesołe nutki”

ul. Wiolinowa 9, tel. 022 643 68 39

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 2

„Mandarynkowy ogród”

ul. Mandarynki 14

tel. 022 648 73 67

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 3 „Stokrotka”

ul. Warchałowskiego 8

tel. 022 643 05 15

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

WAWER

Żłobek nr 41 „Wawruś”

ul. Potockich 107

tel. 022 812 12 78

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

WŁOCHY

Żłobek nr 29 „Akademia malucha”

ul. Nike 6/8

tel. 022 863 85 88

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

WOLA

Żłobek nr 18 „Bajkowa kraina”

ul. Smocza 1a

tel. 022 838 25 55

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

Żłobek nr 19 „Magiczny zakątek”

ul. Rabsztyńska 22

tel. 022 632 21 85

Mini Żłobek Żłobka nr 19

ul. Górczewska 27/35

tel. 022 631 10 33

Żłobek nr 28

„Kraina małych odkrywców”

ul. Monte Cassino 7

tel. 022 836 79 93

Żłobek nr 35

ul. Działdowska 8a

tel. 022 631 20 35

Żłobek nr 37

ul. Ożarowska 59

tel. 022 836 34 81

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia

ŻOLIBÓRZ

Żłobek nr 24 „Chatka Puchatka”

ul. ks. J. Popiełuszki 15

tel. 022 839 51 05

jest grupa niemowlęca od 4,5 m-ca życia



Rozdział V

Czas do przedszkola

Kiedy do przedszkola?

Jak wygląda nabór?

Do jakiego przedszkola?

Dni adaptacyjne

Jak przygotować malucha
do przedszkola?

Inne formy wychowania
przedszkolnego



Kiedy do przedszkola?

W Warszawie działają 322 przedszkola publiczne ogólnodostępne (29 spośród nich prowadzi oddziały integracyjne) oraz 9 przedszkoli specjalnych, dla dzieci ze szczególnymi potrzebami. Do przedszkola przyjmowane są dzieci, które w danym roku kalendarzowym kończą trzy lata. Wychowanie przedszkolne trwa do szóstego roku życia. Dzieci sześciolatnie mają obowiązek odbycia rocznego przygotowania przedszkolnego, które organizowane jest w przedszkolu lub grupie przedszkolnej w szkole podstawowej (tzw. zerówka). W latach szkolnych 2009/10 i 2010/11 dzieci pięcioletnie zyskują prawo do wychowania przedszkolnego, a od roku szkolnego 2011/12 prawo to zmienia się w obowiązek. Od roku szkolnego 2012/13 sześciolatki podejmą naukę w klasie I. Jednak już od września 2009 r. sześciolatek może pójść do szkoły, jeśli taką decyzję podejmuje jego rodzice i pozwolą na to warunki organizacyjne szkoły. W Warszawie prowadzony jest elektroniczny system ewidencji podań i wspomagania zapisu dzieci do przedszkoli. W pierwszej kolejności przyjmowane są dzieci, które spełniają kryteria określone w rozporządzeniu ministra edukacji narodowej. Są to dzieci matek lub ojców samotnie je wychowujących, dzieci rodziców niepełnosprawnych oraz te umieszczone w rodzinach zastępczych.

Jak wygląda nabór?

Szczegółowe informacje dotyczące naboru do przedszkoli, terminów, czynności rodziców znajdziesz na stronie internetowej Biura Edukacji (www.edukacja.warszawa.pl). Jest tam wskazany adres internetowy systemu, przy pomocy którego odbywają się zapisy dzieci do przedszkoli. W systemie opublikowana jest oferta edukacyjna przedszkoli warszawskich, a rodzice zakładają konto i pobierają formularz zgłoszeniowy. Następnie wybierają przedszkole, przy czym mogą wskazać więcej placówek, na wypadek gdyby dziecko nie dostało się do wybranego przedszkola. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, nie możesz wydrukować dokumentów, trzeba wypełnić druk zgłoszeniowy w przedszkolu. Pomoże Ci w tym pracownik przedszkola, który wydrukuje też wypełniony wniosek. W formularzu należy podać dane dziecka (imię, nazwisko, wiek, PESEL) oraz rodziców (prawnych opiekunów). Rodzice samotni, niepełnosprawni lub zastępczy muszą dołączyć odpowiednie dokumenty potwierdzające ich sytuację. Lista wymaganych dokumentów określona jest w formularzu zgłoszeniowym. Wypełniony druk należy złożyć w przedszkolu pierwszego wyboru.

Kolejność składania podań nie ma znaczenia, ale bardzo ważne jest, aby dokonywać wszystkich czynności w określonych terminach. Listy dzieci zakwalifikowanych do przyjęcia do przedszkoli są ogłaszane w kwietniu. Jeśli Twoje dziecko zostało zakwalifikowane, musisz w ciągu kilku dni potwierdzić, że chcesz je zapisać do przedszkola (wypełnić odpowiedni druk i zanieść go do przedszkola). Dopiero po tym etapie zostają ogłoszone listy dzieci przyjętych do przedszkoli.

W maju ogłaszane są listy wolnych miejsc w warszawskich placówkach. Po tym terminie możesz zapisać dziecko tam, gdzie będą wolne miejsca (bezpośrednio w danej placówce). Nabór do przedszkola trwa cały rok. Co miesiąc na stronie internetowej serwisu Biura Edukacji publikowane są wykazy wolnych miejsc.

Do jakiego przedszkola?

Na stronie www.edukacja.warszawa.pl publikowana jest oferta edukacyjna przedszkoli publicznych – czas pracy, prowadzone zajęcia, informacje o wyposażeniu, terenie do zabaw, opiece nad dziećmi wymagającymi szczególnej opieki (np. diety). W 29 przedszkolach prowadzone są oddziały integracyjne, w których dzieci niepełnosprawne bawią się i uczą razem ze zdrowymi rówieśnikami. Wiele przedszkoli ma swoje strony internetowe, na których znajdziesz szczegółowe informacje na temat warunków opieki oraz prowadzonych zajęć. Możesz też odwiedzić przedszkole i porozmawiać z dyrektorem.



Oplaty

W ich skład wchodzi comiesięczna opłata stała za pobyt dziecka w przedszkolu oraz opłata za jego wyżywienie. Kiedy dziecko jest nieobecne, nie płacisz stawki żywieniowej, pod warunkiem że uprzedzisz o nieobecności malucha. Dodatkowo możesz wносить opłaty: za zajęcia dodatkowe, ubezpieczenie, składkę na radę rodziców.

Dni adaptacyjne

Przedszkola prowadzą dni adaptacyjne dla przyszłych przedszkolaków. Nauczyciele wprowadzają po przedszkolu, proponują zabawy, dzieci mogą poznać salę, plac zabaw i szatnię. Warto skorzystać z takiej możliwości. Dni adaptacyjne pozwolą Waszemu maluchowi i Wam poznać przedszkole oraz jego kadrę, oswoić lęk przed nowym, pobawić się razem w nowym otoczeniu. Dzięki temu we wrześniu przedszkole nie będzie już czymś nieznanym i groźnym.

Jak przygotować malucha do przedszkola?

Najważniejsze dla dziecka jest Wasze pozytywne nastawienie do przedszkola. Maluch wy czuwa każdy lęk rodzica, więc nie traktujcie przedszkola jako zła koniecznego. Ma ono mnóstwo zalet – uczy dzieci zasad przebywania w grupie społecznej, pozwala się wszechstronnie rozwijać, zapewnia kontakt z rówieśnikami, uczy samodzielności, daje upust energii i pomyślom dziecka. Pamiętajcie, że Wasz optymizm i wiara pozwolą maluchowi lepiej zaadaptować się w nowej sytuacji.

Co pomaga w oswojeniu się z nową sytuacją:

- opowiedzcie dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień w przedszkolu, co będzie robiło i jadło. Możecie pomóc sobie odpowiednimi książeczkami, których bohaterowie zaczynają przedszkolną przygodę („Kamyczek. Przedszkole”, Christine L`Heureux, wyd. Rea, „Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole”, Beata Ostrowicka, wyd. Literatura, „Będę przedszkolakiem”, Regina Dąbrowska, wyd. Bliżej Przedszkola);
- nie koloryzujcie rzeczywistości, nie opowiadajcie entuzjastycznie tylko o zabawkach i atrakcjach, tłumaczcie jasno wszystkie sytuacje, jakie mogą się przydarzyć maluchowi;
- starajcie się nie opowiadać przy dziecku o swoich trudnych doświadczeniach z przedszkola czy wypowiadać zdań: „oj, jak ty sobie tam poradzisz bez mamusi”;
- w czasie wakacji pobawcie się w przedszkole – odgrywajcie scenki, rysujcie różne przedszkolne sytuacje, obejrzyjcie zdjęcia z Waszych przedszkolnych czasów, niech temat przedszkola pojawia się w Waszym życiu;
- ucz dziecko samodzielności – poczuje się znacznie pewniej w nowej sytuacji, kiedy będzie umiało samodzielnie skorzystać z toalety, zjeść posiłek, rozebrać się w szatni. Nauczcie też dziecko prośenia o pomoc w trudnych sytuacjach. Niech jasno komunikuje swoje potrzeby, np.: „chcę pić”, „chcę siusiu”;
- kilka razy obejrzyjcie przedszkole, plac zabaw, jeżeli jest taka możliwość, wejdźcie do środka, no i koniecznie skorzystajcie z dni adaptacyjnych;
- razem kupcie rzeczy potrzebne do przedszkola, niech maluch wybierze piżamkę, kapcie, worek;
- 1 września z uśmiechem zjedzcie razem śniadanie i w spokoju, bez pośpiechu udajcie się do przedszkola. Miejcie w zapasie kilkanaście minut. Pożegnanie niech będzie czułe, ale niezbyt długie. Pamiętajcie o ukochanej przytulance czy kocyku. W niektórych przedszkolach rodzic może zostać z dzieckiem przez pierwsze dni września;
- spokojnie zapewnijcie dziecko, że je odbierzecie, powiedzcie konkretnie kiedy („przyjdę po ciebie po obiedzie/po spacerze/po podwieczorku”) i nie spóźniajcie się! Nie mówcie „przyjdę o 15”, bo dla malucha to zbyt abstrakcyjna informacja;
- spokój, spokój i jeszcze raz spokój – niech to będzie Wasze motto na pierwsze kilka



tygodni przedszkola. Zdarza się, że maluch ciężko przeżywa chwile rozstania. Po kilku dniach może kategoriycznie oświadczyć, że już się nachodził do przedszkola i zostaje w domu, może być markotny i marudny. Miejcie dla niego dużo cierpliwości i czułości. Ten stan mija! Zazwyczaj po miesiącu dzieci całkowicie akceptują nową sytuację i przedszkole staje się ważną częścią ich życia.

Co się przyda w przedszkolu?

Zawartość wyprowadki dla malucha zostanie Ci przedstawiona na pierwszym spotkaniu w Twoim przedszkolu, ale na pewno przydadzą się:

- wygodne ubranka dla malucha – przygotuj takie, które ułatwią dziecku korzystanie z toalety i samodzielne ubieranie się. Przydają się ubranka na gumkach, bez zbędnych zapiek i guzików;
- zapasowy komplet ubranek na nieprzewidziane sytuacje – majtki, rajstopy, skarpetki, spodnie, bluzka. Zostawisz je w szatni;
- piżamka;
- kapcie, najlepiej wsuwane lub na rzepy;
- ukochana przytulanka, kocyk, poduszka;
- w niektórych przedszkolach musisz wyposażyć malucha w koc lub śpiworek do spania.

TWOJE PRZEDSZKOLE:

adres:

numer telefonu:

godziny pracy przedszkola:

imię i nazwisko wychowawcy:

Inne formy wychowania przedszkolnego

Oprócz przedszkola rodzice mają do dyspozycji inne formy wychowania przedszkolnego. Klub Malucha i Rodzica funkcjonuje w Ognisku Mokotów przy ul. Grottgera 25a i Ognisku Bielany, ul. Broniewskiego 56. Są one przeznaczone dla dzieci w wieku od trzeciego do piętego roku życia nieuczęszczających do przedszkoli. Kluby działają cztery godziny dziennie, oferują konsultacje psychologa i logopedy.

BAZA PRZEDSZKOLI

BEMOWO

Przedszkole nr 63

ul. Bolkowska 4, tel. 022 665 69 33
www.przedszkole63.waw.pl

Przedszkole nr 75

ul. Rozłogi 4a, tel. 022 664 24 06
<http://przedszkole75.republika.pl>

Przedszkole nr 98

ul. Legendy 12, tel. 022 665 11 60
www.przedszkole98.waw.pl

Przedszkole nr 205

ul. Irzykowskiego 1, tel. 022 665 16 76
www.przedszkole205.republika.pl

Przedszkole nr 214

im. Janiny Krzemińskiej
ul. W. Czumy 6, tel. 022 665 17 58
www.przedszkole214.waw.pl

Przedszkole nr 215

ul. Szwankowskiego 3, tel. 022 664 16 01
www.przedszkole215.pl

**Przedszkole nr 216**

ul. M.E. Andriollego 1, tel. 022 638 19 41
www.przedszkole216.republika.pl

Przedszkole nr 222

ul. K. Wyki 17, tel. 022 665 13 66
www.przedszkolenr222.pl

Przedszkole nr 319

ul. Powstańców Śląskich 14
tel. 022 664 21 00
www.przedszkolenr319.republika.pl

Przedszkole nr 320

ul. Cokołowa 2, tel. 022 664 61 73
www.przedszkole320.republika.pl

Przedszkole nr 336

ul. Siemiatycka 2, tel. 022 665 36 16
<http://eko-fan.waw.pl/>

Przedszkole nr 337

ul. Reżyzerska 19, tel. 022 664 39 27
www.przedszkole337.republika.pl

Przedszkole**z Oddziałami Integracyjnymi nr 345**

ul. mjr H. Sucharskiego 1a
tel. 022 664 87 58
www.przedszkole345.waw.pl

Przedszkole nr 371

ul. S. Lencewicz 5, tel. 022 837 75 44

Przedszkole nr 381

ul. S. Szobera 3, tel. 022 664 56 35
www.przedszkolenr381.republika.pl

Przedszkole nr 389

ul. W. Szadkowskiego 3, tel. 022 837 82 51
www.przedszkole389.waw.pl

Przedszkole nr 390

ul. Secemińska 1, tel. 022 638 20 26

Przedszkole nr 402

ul. Rosy Bailly 11, tel. 022 837 91 66
www.przedszkole402.republika.pl

Przedszkole nr 406

ul. J. Kaden-Bandrowskiego 8,
tel. 022 638 24 24, www.przedszkole406.pl

BIAŁOŁĘKA**Przedszkole nr 64****im. Przyjaciół Kubusia Puchatka**

ul. Porajów 3, tel. 022 811 80 67
<http://przedszkole64.w.interia.pl>

Przedszkole**z Oddziałami Integracyjnymi nr 65**

ul. Pancera 3, tel. 022 614 89 09
www.przedszkole65.pl

Przedszkole nr 76

ul. Odkryta 18, tel. 022 889 33 36
www.przedszkole76.waw.pl

Przedszkole nr 192 „Wesoły Pędzelek”

ul. Liczydło 3a, tel. 022 811 90 40
www.przedszkole192.warszawa.pl

Przedszkole z Oddziałami**Integracyjnymi „Małego Europejczyka” nr 226**

ul. Strumykowa 17, tel. 022 676 51 95
www.przedszkole226.waw.pl

Przedszkole nr nr 414

ul. Ostródzka 175d tel. 022 747 10 71

BIELANY**Przedszkole nr 39 „Pod Topolami”**

ul. Dorycka 1, tel. 022 835 08 09
www.przedszkole39.glt.pl

Przedszkole nr 49 „Pluszowy Miś”

ul. Skalbniarska 12, tel. 022 834 00 12

Przedszkole nr 97 „Leśna Polanka”

ul. Twardowska 23, tel. 022 834 13 41
www.przedszkole97.pol.pl

Przedszkole nr 105 „Wesoła Stopiątką”

ul. J. Kochanowskiego 10, tel. 022 633 01 19
www.przedszkole105.waw.pl

Przedszkole nr 181 „Wesołe Nutki”

ul. K. Pruszyńskiego 5, tel. 022 834 16 30

Przedszkole nr 182 „Tajemniczy Ogród”

ul. Z. Nałkowskiej 3, tel. 022 669 66 85
www.przedszkole182.w.interia.pl

Przedszkole nr 236 „Mali Odkrywcy”

ul. A. Fontany 2, tel. 022 834 65 85

Przedszkole nr 240**im. Polskich Olimpijczyków**

ul. Marymoncka 34, tel. 022 864 11 15
www.przedszkole240.waw.pl

Przedszkole nr 268**„Słoneczny Promyk”**

ul. Przytyk 5a, tel. 022 834 35 97
www.slonecznypromyk.pl

Przedszkole nr 271**„Wróbelka Elemelka”**

ul. W. Broniewskiego 93, tel. 022 633 38 77
www.elemelek.waw.pl

Przedszkole nr 272 im. „Misia Uszatka”

ul. J. Gajcego 9, tel. 022 835 21 57
www.uszatek.waw.pl

Przedszkole nr 287 „Piotrusia Pana”

ul. Broniewskiego 81, tel. 022 633 64 18

Przedszkole nr 301**„Zaczarowany Świat”**

ul. L. Staffa 7b, tel. 022 835 38 73



Przedszkole nr 306 „Mali Optymiści”

ul. Szegedyńska 13, tel. 022 834 82 13
www.przedszkole306.pl

Przedszkole nr 307 „Wesołe Ekoludki”

ul. Księgarzy 9, tel. 022 834 79 43

Przedszkole nr 308

„Krasnala Hałabały”

ul. W. Reymonta 8a, tel. 022 663 92 17

Przedszkole nr 309 z Oddziałami Integracyjnymi „Baśniowa Kraina”

ul. H. Ch. Andersena 7, tel. 022 663 12 91

Przedszkole nr 318 „Zielony Zakątek”

ul. J. Kochanowskiego 9a, tel. 022 633 00 95
www.zielonyzakatek318.republika.pl

Przedszkole nr 327 „Kolorowa Kraina”

ul. J. Conrada 10a, tel. 022 669 72 42
http://free.of.pl/p/przedszkole_conrada

Przedszkole nr 328

„Akademia pod Czeresnią”

ul. M. Dąbrowskiej 5a, tel. 022 669 78 13
www.328.witryna.info

Przedszkole nr 334

im. Jasia i Małgosi

ul. Przy Agorze 12, tel. 022 834 71 57
www.przedszkolandia334.home.pl

Przedszkole nr 340

„Kasztanowego Ludka”

ul. W. Bogusławskiego 8a, tel. 022 663 66 28

Przedszkole nr 341 z Oddziałami Integracyjnymi „Kota Filemona”

ul. Wergiliusza 7, tel. 022 663 60 69
www.przedszkole341.pl

Przedszkole nr 346 „Pod Kasztanem”

ul. Kludyń 8, tel. 022 663 60 69
www.przedszkole.towarto.pl

Przedszkole nr 364 „Pod Tęczą”

ul. Gwiaździsta 27, tel. 022 833 03 91
www.przedszkole364.waw.pl

Przedszkole nr 409

„Królestwo Maciusia I”

ul. L. Tolstoja 2, tel. 022 864 61 07
www.p409w-wa.wikom.pl

MOKOTÓW

Przedszkole nr 28

ul. A. Naruszewicza 15, tel. 022 844 16 24
www.przedszkole28.waw.pl

Przedszkole Integracyjne nr 45

ul. T. Lenartowicza 4, tel. 022 844 08 29
www.pi45.waw.pl

Przedszkole nr 67 „Służewiaczek”

ul. Sonaty 6a, tel. 022 843 97 10
www.sluzewiaczek.waw.pl

Przedszkole nr 69

ul. L. Narbutta 65/71, tel. 022 849 01 25

Przedszkole nr 80

ul. Łukowa 4, tel. 022 843 95 25

Przedszkole nr 83

ul. S. Batorego 35, tel. 022 825 90 24
www.przedszkole83.waw.pl

Przedszkole nr 108 „Tęczowy Promyk”

ul. Olszewska 7/9, tel. 022 646 55 38
www.teczowypromyk.pl

Przedszkole Integracyjne nr 117 „Przyjazna Kraina”

ul. Sielecka 26, tel. 022 841 16 54
www.przedszkole117.neostrada.pl

Przedszkole nr 138

ul. Karwińska 17, tel. 022 844 42 25

Przedszkole nr 139

ul. gen. Dąbrowskiego 71a
tel. 022 845 44 03
www.przedszkole139.edu.pl

Przedszkole nr 140

ul. Kaukaska 2, tel. 022 842 36 28
www.przedszkole140.pl

Przedszkole nr 142

ul. J. Dąbrowskiego 25
tel. 022 845 03 14

Przedszkole nr 144

„Zaczarowany Ołówek”

ul. Wiktorska 95/97, tel. 022 844 26 07
www.zaczarowanyolowek144.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 145

„Czterolistna Koniczynka”

ul. S. Goszczyńskiego 17a, tel. 022 844 66 61
<http://czterolistnakoniczynka.com.pl/przedszkole/>

Przedszkole nr 146

ul. Sandomierska 2, tel. 022 849 65 52
http://przedszkole_146.republika.pl/

Przedszkole nr 147

ul. Zakrzewska 13, tel. 022 841 04 32
www.przedszkole147.waw.pl

Przedszkole nr 148

ul. Kazimierzowska 45, tel. 022 849 21 91
www.przedszkole148.pl

Przedszkole nr 149

ul. Dolna 8, tel. 022 851 60 27
www.przedszkole149.edu.pl

Przedszkole nr 151

ul. Zacisza 3, tel. 022 842 18 14
www.przedszkole.sadyba.waw.pl

Przedszkole nr 170

ul. M. Gandhiego 3a
tel. 022 844 69 08

**Przedszkole nr 189**

ul. Lenartowicza 2, tel. 022 844 04 27
www.przedszkole189.com

Przedszkole nr 190

ul. Racławicka 30a, tel. 022 844 11 74
www.przedszkole190.isq.pl

Przedszkole nr 191 im. M. Kownackiej

ul. Zawrat 22, tel. 022 843 19 72
www.przedszkole191.waw.pl

Przedszkole nr 193

ul. Odyńca 61, tel. 022 844 38 64

Przedszkole nr 196 „Kraina Misiów”

ul. Nabelaka 18a, tel. 022 841 44 75
<http://mazowieckie.edulink.pl/warszawa/p196>

Przedszkole nr 199

ul. Bukietowa 10, tel. 022 844 58 22

Przedszkole nr 228

ul. Marzanny 8, tel. 022 844 60 15

Przedszkole nr 244

„Niegocińskie skrzaty”
ul. Niegocińska 9, tel. 022 843 30 49

Przedszkole nr 270

ul. Beldan 5, tel. 022 843 26 32

Przedszkole nr 274

ul. Bokerska 32, tel. 022 843 46 52
www.przedszkole274.edu.pl

Przedszkole nr 275

ul. Piwarskiego 5, tel. 022 841 22 54
www.republika.pl/przedszkole275

Przedszkole nr 278

Tatrzańska 3, tel. 022 841 78 77
www.przedszkole278.waw.pl

Przedszkole nr 281 „Stokrotka”

ul. Gościńiec 53, tel. 022 841 43 26

Przedszkole nr 284

ul. Jaltańska 8, tel. 022 842 32 01

Przedszkole nr 294

ul. Czerniakowska 50a tel. 022 841 55 86
<http://przedszkole294.prv.pl>

Przedszkole nr 299

„Bernardyńskie Krasnale”
ul. Przy Bernardyńskiej Wodzie 13
tel. 022 842 25 76

Przedszkole nr 300

ul. Portofino 4, tel. 022 842 46 15

Przedszkole nr 305

ul. Bryły 8, tel. 022 857 94 15

Przedszkole nr 311

„Sadybiańskie świerszcze”
ul. Króla Jana III Sobieskiego 72b
tel. 022 842 46 37
www.przedszkole311.waw.pl

Przedszkole nr 317 „Smykolandia”

ul. Gruszczyńskiego 11, tel. 022 847 26 63
www.smykolandia.com

Przedszkole nr 325

ul. Kaspijska 5, tel. 022 842 56 23
www.przedszkole325.info

Przedszkole nr 326 „Chatka Skrzatka”

ul. Bernardyńska 14, tel. 022 840 31 23
www.przedszkole326.waw.pl

Przedszkole nr 330

al. Niepodległości 17, tel. 022 848 61 67

Przedszkole nr 344

ul. Maklakiewicza 9a, tel. 022 848 64 87

Przedszkole nr 349 „Barcelonka”

ul. Barcelońska 8, tel. 022 842 81 39

Przedszkole nr 360 „Słoneczny Domek”

ul. Wernyhory 23, tel. 022 847 28 88

Przedszkole nr 391

ul. Czerniakowska 20a, tel. 022 840 31 14

OCHOTA**Przedszkole nr 59**

ul. Pruszkowska 10, tel. 022 823 51 07

Przedszkole nr 61

ul. Lelechowska 7, tel. 022 822 12 83

Przedszkole nr 66

ul. Grójecka 93, tel. 022 822 19 48
www.p66.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 70

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Rokosowska 2, tel. 022 822 23 21
www.p70.qdnet.pl

Przedszkole nr 99

ul. Siewierska 3, tel. 022 822 23 32

Przedszkole nr 100

ul. Częstochowska 16/18
ul. 022 822 12 52
www.przedszkole100.neostrada.pl

Przedszkole nr 101

ul. Chotomowska 3, tel. 022 822 27 06

Przedszkole nr 102

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Siewierska 5/7, tel. 022 822 11 57
www.quicksilver.pl/przedszkole102

Przedszkole nr 111

ul. bł. Ładysława z Gielniowa 9/11
tel. 022 875 29 70

Przedszkole nr 114

ul. gen. Langiewicza 1/3, tel. 022 825 11 94
www.radosneprzedszkole114.pl

Przedszkole nr 176

ul. Trzech Budrysów 24, tel. 022 822 57 85



Przedszkole nr 225

ul. Bobrowskiego 5, tel. 022 822 93 48

Przedszkole nr 239

Al. Jerozolimskie 117a, tel. 022 629 23 83
www.przedszkole239.waw.pl

Przedszkole nr 241

ul. Księcia Trojdena 5b, tel. 022 823 41 19
www.trojdenek.pl

Przedszkole nr 248

ul. Dickensa 5a, tel. 022 823 47 69

Przedszkole nr 255

ul. Korotyńskiego 3, tel. 022 823 15 16

Przedszkole nr 293

ul. Baleya 5, tel. 022 823 53 20
www.przedszkole293.republika.pl

Przedszkole Integracyjne nr 312

ul. Okińskiego 5, tel. 022 823 20 23
www.przedszkole_312.republika.pl

Przedszkole nr 315

im. Zbigniewa Rychlickiego

ul. Grzeszczyka 2, tel. 022 822 71 13

Przedszkole Integracyjne nr 404

ul. Białobrzaska 19, tel. 022 659 50 18
www.przedszkole404.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Przedszkole nr 46 „W Krainie Baśni”

ul. Jordanowska 3
tel. 022 610 44 42

Przedszkole nr 48 „Zielony Groszek”

ul. Szaserów 119
tel. 022 610 36 04

Przedszkole nr 51 „Misia Czarodzieja”

ul. Chrzanowskiego 7, tel. 022 810 08 80
www.misczarodziej.pl

Przedszkole nr 54

ul. Braclawska 8a, tel. 022 810 27 40

Przedszkole nr 57

ul. Pustelnicka 35, tel. 022 610 66 95
www.przedszkole57.waw.pl

Przedszkole nr 73 „Bajeczka”

ul. Sygietyńskiego 4a, tel. 022 810 07 03
www.73.przedszkole.waw.pl

Przedszkole nr 89 „Niezapominajka”

ul. Kobielska 55a, tel. 022 810 31 44
www.przedszkole89.edupage.org

Przedszkole nr 143

ul. Kickiego 5, tel. 022 810 28 13
www.przedszkole143.wawnet.pl

Przedszkole nr 153

„Słoneczne Przedszkole”

ul. Chrzanowskiego 19,
tel. 022 810 06 03
www.przedszkole153.wawnet.pl

Przedszkole nr 162 „Saski Zakątek”

ul. Dąbrówki 3, tel. 022 617 31 01
www.przedszkole162.waw.pl

Przedszkole nr 166

ul. Grochowska 309/317
tel. 022 810 51 81
www.przedszkole166.wawnet.pl

Przedszkole nr 177

„Bajkowe Przedszkole”

ul. Tarnowiecka 4, tel. 022 612 58 19
www.przedszkole177.waw.pl

Przedszkole nr 178 „Kolorowa Kraina”

ul. Londyńska 10, tel. 022 617 64 01
www.kolorowa-kraina.neostrada.pl

Przedszkole nr 179

ul. Jarocińska 12/14, tel. 022 610 43 70

Przedszkole nr 180

ul. Niekłńska 40, tel. 022 617 67 32
www.przedszkole180.glt.pl

Przedszkole nr 198

z Oddziałami Integracyjnymi

„Bajeczne Przedszkole”

ul. Bartosika 5, tel. 022 671 06 76

Przedszkole nr 211

im. Kubusia Puchatka

ul. Dąbrówki 20, tel. 022 617 53 83
www.przedszkole.waw.pl/p211

Przedszkole nr 218

ul. Rechniewskiego 5b
tel. 022 671 59 99
www.p218.prv.pl

Przedszkole nr 220

ul. Walewska 7, tel. 022 810 05 82

Przedszkole nr 227

ul. Świętosławska 3, tel. 022 810 26 93
www.p227.waw.pl

Przedszkole nr 230

ul. Szaserów 118a, tel. 022 610 24 96
www.przedszkole230.waw.pl

Przedszkole nr 235

„Tęczowe Przedszkole”

ul. Chroszczewska 3/5,
tel. 022 810 59 08
www.przedszkole.waw.pl/p235

Przedszkole nr 250 „Akwarelka”

ul. Kinowa 10a, tel. 022 810 81 88
www.akwarelka250.przedszkola.net.pl



**Przedszkole nr 291
z Oddziałami Integracyjnymi
im. prof. dr med. Zofii Falkowskiej**
ul. Siennicka 19b, tel. 022 810 54 59
www.przedszkole291.neostrada.pl

Przedszkole nr 292
ul. Walecznych 4/6, tel. 022 616 03 87
www.przedszkole292.waw.pl

Przedszkole nr 295 „Kraina Bajek”
ul. Afrykańska 9, tel. 022 617 52 13

Przedszkole nr 296 „Bajkowy Parasol”
ul. Międzynarodowa 36
tel. 022 617 01 82
www.bajkowyparasol.ovh.org

**Przedszkole nr 331
„U Słonia Szczęściarza”**
ul. Szaserów 61a, tel. 022 610 52 12

Oddział Przedszkola nr 407
ul. Guderskiego 9, tel. 022 671 99 96

Przedszkole nr 370
ul. Umińskiego 11, tel. 022 613 87 69
www.przedszkole370.webpark.pl

Przedszkole nr 380 „Promyk Gocławia”
ul. Bora-Komorowskiego 10a
tel. 022 613 75 72
www.przedszkole380.wawnet.pl

Oddział Przedszkola nr 218
ul. Umińskiego 20a
tel. 022 673 88 50

Przedszkole nr 384
ul. Meissnera 8b
tel. 022 613 68 00
www.przedszkole384.waw.pl

**Przedszkole nr 392
„Wróbelka Elemelka”**
ul. Afrykańska 14a, tel. 022 617 28 70
www.wrobelekelemelk.pl

Przedszkole nr 397 „Ziarenko”
ul. Komorska 6, tel. 022 610 69 64
www.przedszkole397.waw.pl

Przedszkole nr 398 „Wiatraczek”
ul. Kobielska 15, tel. 022 610 12 63
www.przedszkole398.wawnet.pl

Przedszkole nr 407
ul. Bora-Komorowskiego 31
tel. 022 613 58 76
www.przedszkole407.wawnet.pl

**Przedszkole nr 411
„Akademia Króla Stasia”**
ul. Stanisława Augusta 77
tel. 022 810 50 33
www.przedszkole411.wawnet.pl

PRAGA PÓŁNOC

Przedszkole nr 163
ul. Markowska 18a, tel. 022 619 25 42
www.przedszkole-milusie.prv.pl

Przedszkole nr 164
ul. Szanajcy 12, tel. 022 619 78 79
www.przedszkole164.waw.pl

Przedszkole nr 165
ul. Ratuszowa 8a, tel. 022 619 28 04
www.przedszkole165.pl

Przedszkole nr 167
ul. Strzelecka 16, tel. 022 619 11 09

Przedszkole nr 169
ul. Namysłowska 11, tel. 022 619 79 61
www.przedszkole169.pl

Przedszkole nr 171
ul. Równa 2, tel. 022 619 82 63
www.przedszkole171.pl

Przedszkole nr 173
ul. Szymanowskiego 5a, tel. 022 619 39 86
www.przedszkole173.pl

Przedszkole nr 174
ul. Markowska 8, tel. 022 619 64 06
www.przedszkole174.pl

Przedszkole nr 183
ul. Jagiellońska 28, tel. 022 619 36 45

Przedszkole nr 184
ul. Ratuszowa 21, tel. 022 619 81 96

**Przedszkole nr 185
z Oddziałami Integracyjnymi**
ul. Wołomińska 56, tel. 022 619 87 00
www.pi185.ovh.org/index.php

Przedszkole nr 186
ul. Wołomińska 12/18, tel. 022 619 06 05
www.sportusie.pl

Przedszkole nr 217
ul. Szymanowskiego 4a, tel. 022 619 41 69
www.przedszkole217.waw.pl

REMBERTÓW

Przedszkole nr 158
ul. Dwóch Mieczy 30/36, tel. 022 611 91 32

Przedszkole nr 160
ul. Niepołomicka 26, tel. 022 815 23 12

Przedszkole nr 243
ul. Kordiana 7/11, tel. 022 611 92 96
www.przedszkole243.yoyo.pl

**Przedszkole nr 376
z Oddziałami Integracyjnymi**
ul. Admiralska 17, tel. 022 681 37 57
www.przedszkole376.waw.pl



ŚRÓDMIEŚCIE

Przedszkole nr 1

ul. Grzybowska 12/14a, tel. 022 620 47 27

Przedszkole nr 2

ul. Orla 11, tel. 022 620 35 63

www.przedszkole2.yoyo.pl

Przedszkole nr 3

ul. Grzybowska 7, tel. 022 620 91 58

Przedszkole nr 4

ul. Elektoralna 15/17, tel. 022 620 42 46

www.przedszkole4.waw.pl

Przedszkole nr 5

ul. Okrąg 6b, tel. 022 621 66 05

Przedszkole Integracyjne nr 6

ul. Śniegockiej 4/6, tel. 022 628 27 29

Przedszkole nr 7

ul. Sowie 4, tel. 022 826 65 62

<http://przedszkolenamariensztacie.prv.pl>

Przedszkole Integracyjne nr 8

ul. Karmelicka 3b, tel. 022 831 01 21

www.p8w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 9

ul. Dzielna 5a, tel. 022 831 04 05

<http://dzielna5.pl/>

Przedszkole nr 10

ul. Nowolipki 10, tel. 022 831 06 32

Przedszkole nr 11

ul. Dubois 3, tel. 022 831 20 17

www.przedszkolenr11.edu.pl

Przedszkole nr 12

ul. Niska 9, tel. 022 831 72 09

www.przedszkole12.waw.pl

Przedszkole nr 13

ul. Schillera 6a, tel. 022 831 74 97

Przedszkole nr 14

ul. Senatorska 24, tel. 022 827 02 40

www.p14w-wa.wikom.pl

Przedszkole nr 16

„Zaczarowany Zakątek”

ul. Górskiego 5a, tel. 022 827 09 44

www.przedszkole16.pl

Przedszkole nr 17

ul. Dąbrowskiego 10, tel. 022 826 58 65

Przedszkole nr 19

ul. Śniadeckich 12, tel. 022 628 61 52

Przedszkole nr 20

z Oddziałami Integracyjnymi

ul. Sempołowskiej 2a

tel. 022 628 47 45

Przedszkole nr 21

ul. Marszałkowska 27/35a

tel. 022 825 17 85

www.przedszkole21.edu.pl

Przedszkole nr 23

ul. Czerniakowska 128, tel. 022 841 71 81

Przedszkole nr 24

ul. Drewniana 10/16, tel. 022 826 42 65

Przedszkole nr 25

ul. Boya-Zeleńskiego 4a, tel. 022 825 36 70

www.przedszkole25.waw.pl

Przedszkole nr 26

ul. Nowowiejska 1/3, tel. 022 825 15 55

www.przedszkole26.waw.pl

Przedszkole nr 30

ul. Rozbrat 10/14, tel. 022 821 97 00

www.pm030.republika.pl

Przedszkole nr 31

ul. Krucza 19, tel. 022 621 99 40

www.przedszkole31.waw.pl

Przedszkole nr 32

ul. Nowogrodzka 17, tel. 022 628 51 63

www.przedszkole32.com

Przedszkole nr 33

ul. Wilcza 63, tel. 022 629 74 73

www.przedszkole33.pl

Przedszkole nr 34

ul. Emilii Plater 25, tel. 022 629 65 21

www.wikom.pl/emilka34w-wa

Przedszkole nr 35

ul. Górskiego 1, tel. 022 827 45 30

Przedszkole nr 36

ul. Nowy Świat 41a, tel. 022 827 44 67

Przedszkole Integracyjne nr 38

ul. Bankowy 3/5, tel. 022 620 29 31

www.przedszkole-integracyjne.pl

Przedszkole nr 41 „Wiślana Kropelka”

ul. Kruczkowskiego 12b

tel. 022 826 67 95

www.kropelka41.republika.pl

Przedszkole nr 42

ul. Agrykola 9, tel. 022 841 57 25

Przedszkole nr 44

ul. Ludna 8, tel. 022 622 89 44

Przedszkole nr 72

al. Solidarności 72a, tel. 022 621 14 81

www.p72.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 82

ul. Natolińska 2, tel. 022 621 17 10

www.p82.przedszkola.net.pl

**Przedszkole nr 122**

ul. Solec 37, tel. 022 628 48 38

Przedszkole nr 129 „Raj na Skarpie”

ul. Jazdów 10b, tel. 022 628 28 43

www.rajnaskarpie.pl

Przedszkole nr 206

ul. Franciszkańska 7, tel. 022 831 37 05

www.przedszkole206.um.warszawa.pl

TARGÓWEK**Przedszkole nr 18**

ul. Bolívara 6, tel. 022 811 24 41

Przedszkole nr 81

ul. Barkocińska 19/21

tel. 022 679 02 35

www.przedszkole81.waw.pl

Przedszkole nr 88

„Pod Zielonym Listkiem”

ul. Poborzańska 1, tel. 022 811 21 01

www.podzielonymlistkiem.waw.pl

Przedszkole nr 90

ul. Turmoncka 7, tel. 022 811 10 60

Przedszkole nr 91

ul. Suwalska 34, tel. 022 811 23 04

www.przedszkole91.waw.pl

Przedszkole nr 94

ul. Smoleńska 64, tel. 022 679 91 94

www.przedszkole94.pl

Przedszkole nr 95 im. Króla Maciusia I

ul. Korzona 2, tel. 022 679 08 08

Przedszkole nr 103

ul. Mokra 25, tel. 022 679 18 27

Przedszkole nr 106

ul. Trocka 4, tel. 022 679 67 99

www.p106.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 113

„W Tęczowym Kręgu”

ul. Krasiczyńska 4, tel. 022 674 30 75

www.przedszkole113.waw.pl

Przedszkole nr 115

ul. Suwalska 26, tel. 022 811 25 74

Przedszkole nr 119

ul. Turmoncka 18, tel. 022 811 35 89

www.p119.przedszkola.net.pl

Przedszkole Integracyjne nr 120

ul. Tokarza 2

tel. 022 811 62 46

www.przedszkoleintegracyjne.pl

Przedszkole nr 123

ul. Syrokomli 26, tel. 022 811 51 78

Przedszkole nr 125

„Pod Żłotym Promykiem”

ul. Suwalska 15, tel. 022 811 23 23

Przedszkole nr 128

ul. Nauczycielska 14, tel. 022 679 43 11

Przedszkole nr 150

ul. Prałatowska 12, tel. 022 679 51 12

www.przedszkole150.waw.pl

Przedszkole nr 154

„Pod Wesołą Truskaweczką”

ul. św. Hieronima 5, tel. 022 811 24 64

www.przedszkole14_waw.republika.pl

Przedszkole nr 155

„Roztańczona Kraina”

ul. Bartnicza 6, tel. 022 811 43 49

www.przedszkole155.bloog.pl

Przedszkole nr 156

ul. Zuromińska 2a, tel. 022 811 42 52

Przedszkole nr 157

„Przedszkole z Serduszkim”

ul. Bazylińska 10

tel. 022 811 06 48

www.przedszkole157.waw.pl

URSUS**Przedszkole nr 112 „Leśne Skrzaty”**

ul. Wapowskiego 3, tel. 022 667 48 91

www.przedszkole112.pl

Przedszkole Integracyjne nr 137

im. Janusza Korczaka

ul. Zagłoby 11, tel. 022 667 97 35

www.przedszkola.edu.pl/pi137warszawa

Przedszkole nr 168

ul. Zagłoby 27, tel. 022 667 98 93

Przedszkole nr 194

ul. Sławka 7, tel. 022 667 43 44

www.przedszkole194.blizej.info

Przedszkole nr 200 „Gąski Balbinki”

ul. Balbinki 2, tel. 022 662 63 39

Przedszkole nr 219 „Niezapominajka”

ul. Keniga 16, tel. 022 667 00 73

www.p219.waw.pl

Przedszkole nr 343

ul. Warszawska 53, tel. 022 667 93 66

www.przedszkole343.w.interia.pl

Przedszkole nr 413

ul. Górna Droga 10 tel. 022 303 74 43

URSYNÓW**Przedszkole nr 50**

ul. Hirszfelda 11, tel. 022 644 87 87



Przedszkole nr 52

ul. Koncertowa 8, tel. 022 643 72 93

Przedszkole nr 55

ul. Cybisa 1, tel. 022 643 76 85

Przedszkole nr 79

ul. Kajakowa 10, tel. 022 644 74 64

Przedszkole nr 126

ul. Wokalna 1, tel. 022 643 47 96
www.przedszkole-nr-126.pl/

Przedszkole nr 159

ul. Taneczna 74, tel. 022 641 25 23

Przedszkole nr 201

ul. Wilczy Dół 4, tel. 022 649 19 99
www.201.waw.pl

Przedszkole nr 267

ul. Małcużyńskiego 4, tel. 022 648 61 71

Przedszkole nr 282

ul. Na Uboczu 7, tel. 022 648 69 50

Przedszkole nr 283

ul. Puszczyka 6, tel. 022 643 60 36
www.przedszkole283.waw.pl

Przedszkole nr 286

ul. Mandarynki 1, tel. 022 648 74 26
www.przedszkole286.waw.pl/

Przedszkole nr 351

im. Wandy Chotomskiej
ul. Warchałowskiego 4, tel. 022 643 13 69
www.przedszkole351.com

Przedszkole nr 352

ul. Teligi 3, tel. 022 641 52 21
www.przedszkole352.com

Przedszkole nr 366

ul. Hawajska 7, tel. 022 641 72 22

Przedszkole nr 385

ul. Związku Walki Młodych 10
tel. 022 643 86 97

Przedszkole Integracyjne nr 394

ul. Teligi 1, tel. 022 641 52 16
www.ppi394.republika.pl

Przedszkole nr 395

ul. Na Uboczu 9, tel. 022 648 65 51
www.przedszkole395.waw.pl

Przedszkole nr 400

ul. Lokajskiego 2, tel. 022 648 72 12
www.przedszkole400.republika.pl

Przedszkole nr 401

ul. Dembowskiego 9, tel. 022 641 54 05
www.przedszkole401.edu.pl

Przedszkole 412

z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Pała Telekiego 8
tel. 692 079 865

WAWER

Przedszkole nr 84 „Promyk”

ul. Dworcowa 1a, tel. 022 615 75 45
www.p84.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 85 „Leśny Zakątek”

ul. Zegańska 27, tel. 022 812 49 32
www.lesnyzakatek.prv.pl

**Przedszkole Integracyjne nr 86
przy Centrum Zdrowia Dziecka**

al. Dzieci Polskich 20, tel. 022 812 49 95

Przedszkole nr 107

„Bajkowe Przedszkole”

ul. Wilgi 29, tel. 022 615 72 43
www.przedszkole107radosc.waw.pl

Przedszkole nr 110

im. Warszawskiej Syrenki

ul. Bystrzycka 38, tel. 022 872 91 58
www.przedszkole110.waw.pl

Przedszkole nr 233

ul. Pazińskiego 11a, tel. 022 812 06 89
www.przedszkole233.dl.pl

Przedszkole nr 264

„Pluszowego Misia”

ul. Korkowa 147/149
tel. 022 812 05 42

Przedszkole nr 338

ul. Włókiennicza 41, tel. 022 872 41 46

Przedszkole nr 348

ul. Kadetów 15, tel. 022 672 34 14

WESOŁA

Przedszkole nr 259

pl. Wojska Polskiego 18
tel. 022 773 61 79

Przedszkole nr 260

ul. Trakt Brzeski 85, tel. 022 773 39 94
www.p260.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 261 „Pod dębami”

ul. Armii Krajowej 72 tel. 022 773 58 58

Przedszkole nr 262

ul. Wilanowska 3, tel. 022 611 92 43

WILANÓW

Przedszkole nr 56 „Wesołe Kubusie”

ul. Gubinowska 28/30
tel. 022 842 48 41
www.p56.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 223

ul. Przyczółkowa 27
tel. 022 648 49 35
www.sp104.ant.pl



WŁOCHY

Przedszkole nr 22

ul. Zwirki F. i Wigury 15b
tel. 022 846 20 40
www.przedszkolenr22.republika.pl

Przedszkole nr 29

ul. Sycowska 1, tel. 022 846 02 33

Przedszkole nr 60

ul. Rybnicka 42/44, tel. 022 863 72 73

Przedszkole nr 71

ul. Śląska 50/52, tel. 022 863 74 51

Przedszkole nr 77

„Akademia Pana Kleksa”

ul. Potrzebna 16, tel. 022 863 72 93

Przedszkole nr 78

ul. Radarowa 4a, tel. 022 846 09 61
www.p78.waw.pl

Przedszkole nr 175

ul. Astronautów 5, tel. 022 846 17 59
www.przedszkole175.edu.pl

Przedszkole nr 313

ul. Sulmierzycka 1, tel. 022 846 10 00
www.przedszkole313.edu.pl

Przedszkole Integracyjne nr 314

ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 022 886 08 88

WOLA

Przedszkole nr 37 z Oddziałami Integracyjnymi „Bajkowy Świat”

ul. Szlenkierów 8, tel. 022 623 11 31

Przedszkole nr 47

ul. Krochmalna 1
tel. 022 620 90 50
www.przedszkole47.warszawa.pl

Przedszkole nr 58

im. Czesława Janczarskiego

ul. Batalionu AK „Pięść” 4
tel. 022 836 45 13

Przedszkole nr 62

ul. Szarych Szeregów 6
tel. 022 632 28 92
www.p62.republika.pl

Przedszkole nr 74

ul. Wolska 79
tel. 022 632 23 57
www.przedszkole74.warszawa.pl

Przedszkole nr 93

ul. ks. Brożka 5, tel. 022 836 15 84
www.przedszkole93.waw.pl

Przedszkole nr 116

ul. Okopowa 31, tel. 022 632 06 15
www.przedszkole116.ovh.org

Przedszkole nr 118

ul. Nowolipie 31a
tel. 022 838 33 87
www.p118.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 124

ul. Dzielna 15b, tel. 022 838 36 34
www.przedszkole124.waw.pl

Przedszkole nr 127 z Oddziałami Integracyjnymi im. Wandy Chotomskiej

ul. Nowolipki 21a, tel. 022 838 21 91
www.pp127.neostrada.pl

Przedszkole nr 133

ul. Okopowa 7a, tel. 022 632 03 16
www.p133.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 134

ul. Leszno 24/26a, tel. 022 632 10 16
www.p134.przedszkola.net.pl

Przedszkole nr 135

ul. Ringelbluma 1, tel. 022 836 37 22

Przedszkole nr 136

ul. Dobiszewskiego 3a, tel. 022 836 34 82

Przedszkole nr 172

im. Danuty Wawilow

ul. Żytnia 71, tel. 022 632 63 63
www.przedszkole172.republika.pl

Przedszkole Integracyjne nr 209

ul. Deotymy 52, tel. 022 836 40 73
www.przedszkole.integracyjne.prv.pl

Przedszkole nr 234

ul. Ożarowska 59, tel. 022 836 35 12
www.przedszkole234.waw.pl

Przedszkole nr 237

ul. Tyszkiewiczza 33, tel. 022 632 80 19
www.przedszkole237.waw.pl

Przedszkole nr 238

ul. Monte Cassino 5, tel. 022 836 48 42
www.przedszkole238.isq.pl

Przedszkole nr 253

„Akademia Pana Kleksa”

ul. Antka Rozpylacza 2
tel. 022 836 79 13
www.przedszkole253.prv.pl

Przedszkole nr 263

ul. Miła 39, tel. 022 838 37 15

Przedszkole nr 269

ul. Smocza 22, tel. 022 838 80 13
www.przedszkole269warszawa.republika.pl

Przedszkole nr 273

ul. Jana Olbrachta 28, tel. 022 836 89 13
www.przedszkole273.waw.pl

Przedszkole nr 289

ul. Twarda 60a, tel. 022 620 47 96
www.przedszkole289.pl



Przedszkole nr 310

z Oddziałami Integracyjnymi

ul. Brożka 17, tel. 022 836 46 65

Przedszkole nr 350 „Jaśminowy Gaj”

ul. Wieluńska 12

tel. 022 836 30 41

Przedszkole nr 403

ul. Góralska 1, tel. 022 837 17 05

www.przedszkole403.waw.pl

ŻOLIBÓRZ

Przedszkole nr 87

ul. Broniewskiego 9d

tel. 022 633 48 02

www.przedszkole87.waw.pl

Przedszkole nr 96

ul. Wyspiańskiego 5

tel. 022 839 28 39

www.przedszkole96.waw.pl

Przedszkole nr 109 „Ludeczkowo”

pl. Henkła 2

tel. 022 839 28 96

Przedszkole nr 130 im. Marii Kownackiej

ul. Suzina 4, tel. 022 833 23 73

Przedszkole nr 131

ul. Sierpecka 9a

tel. 022 833 23 73

www.przedszkole131.yoyo.pl

Przedszkole nr 132

ul. Śmiała 20, tel. 022 839 05 08

Przedszkole nr 197 „Do-Re-Mi”

ul. ks. Popiełuszki 3a

tel. 022 663 87 06

Przedszkole nr 212

ul. gen. Rybińskiego 2

tel. 022 839 88 67

Przedszkole Integracyjne nr 247

ul. Bieniewicka 32

tel. 022 832 84 08

**Przedszkole z Oddziałami
Integracyjnymi nr 288**

ul. Elbląska 63a

tel. 022 633 90 82

www.przedszkole288.ovh.org

PRZEDSZKOLA DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH

Przedszkola specjalne dla dzieci słabo słyszących

- Przedszkole Specjalne nr 343 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Słabo Słyszających nr 15 im. Ottona Lipkowskiego ul. Zakroczyńska 6, tel. 022 831 32 00
- Oddziały przedszkolne w Instytucie Głuchoniemych pl. Trzech Krzyży 4, tel. 022 628 04 31

Przedszkola specjalne dla dzieci słabo widzących

- Przedszkole Specjalne nr 245 ul. Pruszyńskiego 1, tel. 022 834 06 89, 022 835 05 84
- Przedszkole Specjalne nr 188 ul. Kielecka 20, tel. 022 849 94 17

Przedszkola specjalne dla dzieci upośledzonych

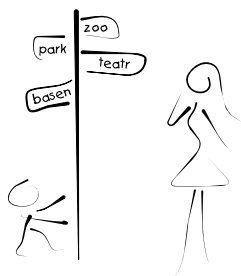
- Przedszkole Specjalne nr 393 ul. Podchorążych 31 z siedzibą przy ul. Puławskiej 97, tel. 022 854 05 77
- Przedszkole Specjalne nr 208 ul. Dzielna 1a, tel. 022 831 39 23
- Przedszkole Specjalne nr 213 ul. Teligi 1, tel. 022 643 75 59

Przedszkola specjalne dla dzieci upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz autystycznych

- Przedszkole Specjalne nr 249 ul. Umińskiego 11, tel. 022 613 91 65

Przedszkola specjalne w zakładach opieki zdrowotnej dla uczniów przewlekle chorych

- Przedszkole Specjalne nr 104 w Zespole Szkół Specjalnych nr 78 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” al. Dzieci Polskich 20, tel. 022 815 11 23, 022 815 11 26
- Przedszkole Specjalne nr 68 w Centrum Rehabilitacji im. prof. M. Weissa ul. Ożarowska 75a, tel. 022 877 02 04



Rozdział VI

Szczęśliwe dziecko

Z dzieckiem po mieście

Urzędy przyjazne rodzicom

Place zabaw

Parki przyjazne rodzicom – gdzie
spacerować z wózkiem

Teatry lalkowe

Muzea dla dzieci

Miejski ogród zoologiczny

Biblioteki dla najmłodszych

Muzyka

Domy kultury

Chłup do wody



Z dzieckiem po mieście

Po Warszawie można wygodnie podróżować z dzieckiem, korzystając ze środków komunikacji miejskiej. W rankingu na najbardziej przyjazny rodzicom środek komunikacji zdecydowanie wygrywa warszawskie metro. Na każdej stacji jest system wind, które wygodnie zwiozą Ciebie, malucha i wózek na peron lub półpiętro. Masz pierwszeństwo w korzystaniu z wind. Dla rodziców przeznaczony jest pierwszy i ostatni wagon metra z dużym, wygodnym miejscem na wózek.

Możesz też komfortowo podróżować po Warszawie autobusem, pod warunkiem że wsiądziesz do pojazdu niskopodłogowego. W dni powszednie ponad 60% autobusów to tabor niskopodłogowy, a w dni świąteczne – ponad 86%². Brak schodów znacząco ułatwia wprowadzenie wózka, specjalnym przyciskiem przy drzwiach możesz dać kierowcy znak, żeby obniżył podest przy wejściu. Dla wózków przeznaczona jest przestrzeń w połowie autobusu przy środkowych drzwiach.

Tramwaj to najmniej przyjazny sposób przemieszczania się dla rodziców. Wprawdzie kursują tramwaje niskopodłogowe, ale jest ich bardzo mało i stanowią tylko 15% wszystkich tramwajów.

Rozkład jazdy komunikacji miejskiej możesz sprawdzić na stronie www.ztm.waw.pl, pod całodobowym numerem telefonu 022 94 84 84 lub na każdym przystanku. Godziny odjazdów niskopodłogowych autobusów i tramwajów zaznaczone są w rozkładzie jazdy ramką.

Twoje dziecko do lat siedmiu podróżuje bezpłatnie, także za wózek z maluchem nie musisz kasować biletu. Ciebie jednak obowiązuje odpowiedni bilet.

Nie wszystkie miejsca w Warszawie są przyjazne wózkom i młodym rodzicom. Dworzec Centralny i inne warszawskie dworce, kładka nad placem na Rozdrożu czy przy Przyczółku Grochowski – to trudne do pokonania miejsca ze względu na dużą liczbę schodów, brak wind i podjazdów. Warto jednak znać mapę nieprzyjaznych miejsc, żeby zaplanować komfortowo podróż przez miasto. Akcją wskazywania przyjaznych i nieprzyjaznych rodzicom miejsc zajmuje się Fundacja MaMa, www.fundacjamama.pl.

Urzędy przyjazne rodzicom

Coraz więcej urzędów miejskich stara się, aby załatwianie spraw administracyjnych nie było dla rodziców uciążliwe. W przyjaznych warunkach można załatwić swoje sprawy w następujących urzędach dzielnicy.

Urząd Dzielnicy Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 022 533 75 00 www.bemowo.waw.pl

Możesz tu skorzystać z punktu przewijania niemowląt, a starsze dziecko może zająć się zabawą w kąciu dla dzieci, gdzie znajdzie klocki, układanki, stolik do rysowania wyposażony w kredki, papier i kolorowanki.

Urząd Dzielnicy Białoleka

ul. Modlińska 197
tel. 022 676 76 70
www.bialoleka.waw.pl

Matki z dziećmi i kobiety w ciąży są obsługiwane poza kolejnością. Dla dzieci jest kącik z kredkami i klockami. W łazience można skorzystać z przewijaka.

Urząd Dzielnicy Bielany

ul. Przybyszewskiego 70/72
tel. 022 834 00 61-67
www.bielany.waw.pl

Z uwagi na brak miejsca nie ma wydzielonego kącia zabaw, jednak w razie potrzeby dzieci dostają kredki, kolorowanki i układanki i bawią się nimi przy stoliku dla interesantów.

Urząd Dzielnicy Mokotów

ul. Rakowiecka 25/27
tel. 022 565 14 00, 565 15 16
www.mokotow.waw.pl

Parter jest dostępny dla wózków poprzez podjazd dla niepełnosprawnych. Rodzice mogą skorzystać z przewijaka, a mamy nakarmić dziecko w pokoju socjalnym. Opiekunowie małych dzieci są obsługiwani poza kolejnością.

² źródło: www.ztm.waw.pl

**Urząd Dzielnicy Ochota**

ul. Grójecka 17a, tel. 022 578 35 00
www.urzadochota.waw.pl

Budynek jest w trakcie generalnego remontu i modernizacji. Obsługa osób z małymi dziećmi odbywa się stosownie do możliwości lokalowych. Pracownicy urzędu udzielają wszelkiej możliwej pomocy – np. schodzą do rodziców, obsługują ich poza kolejnością. Po remoncie, który zakończy się w 2010 roku, i uruchomieniu na parterze sali obsługi WOM zostaną wprowadzone różnorodne udogodnienia, w tym przewijak, priorytetowe numerki, podjazdy, windy itp.

Urząd Dzielnicy Praga Południe

ul. Grochowska 274, tel. 022 338 00 00
www.pragapld.waw.pl

W urzędzie są podjazdy dla wózków. Rodzice małych dzieci obsługiwani są w pierwszej kolejności. Mali mieszkańcy mogą skorzystać z kąpaka wyposażonego w mebelki, kredki, temperówki, bloki rysunkowe. Dostępny jest też pokój dla rodziców, gdzie można malucha nakarmić i przewinąć.

Urząd Dzielnicy Praga Północ

ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego 15
tel. 022 590 00 00

Na terenie urzędu można skorzystać z przewijaka, osobnego pomieszczenia do karmienia niemowląt, są podjazdy dla wózków, a rodzice małych dzieci dostają numerki priorytetowe.

Urząd Dzielnicy Rembertów

al. gen. Antoniego Chruściela
„Montera” 28, tel. 022 515 15 02
www.rembertow.waw.pl

W budynku znajdują się: podjazd dla wózków, kąpik zabaw z pluszakami, zabawkami edukacyjnymi, kredkami i kartkami, przewijak, winda. W przylegającym do urzędu parku urządzono ogrodzony plac zabaw dla dzieci ze zjeżdżalnią, urządzeniem do wspinania „fort”, „walec”, piaskownicą, karuzellą, ławką dla młodzieży, podwójną huśtawką wagową i bujakiem na sprężynie. Rodzice małych dzieci i kobiety w ciąży obsługiwani są poza kolejnością.

Urząd Dzielnicy Śródmieście

ul. Nowogrodzka 43, tel. 022 699 80 00
www.srodmiescie.warszawa.pl

Urząd został w pełni przystosowany do potrzeb młodych rodziców: ma podjazdy, windy, przewijak w toalecie, pokój laktacyjny i specjalny kąpik zabaw dla dzieci w sali petentów. Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością.

Urząd Dzielnicy Targówek

ul. Kondratowicza 20, tel. 022 338 93 00
www.targowek.waw.pl

Rodzicom z małymi dziećmi przysługują priorytetowe numerki. Urząd wyposażony jest w podjazdy i windy dla wózków, dzieci mogą się bawić w kąpiku zabaw wyposażonym w kredki, gry edukacyjne, wyświetlane są także bajki. Można też umówić się na konkretną godzinę na wizytę w urzędzie.

Urząd Dzielnicy Ursus

pl. Czerwca 1976r. nr 1, tel. 022 478 60 00
www.ursus.warszawa.pl

Rodzice z małymi dziećmi i kobiety w ciąży obsługiwani są poza kolejnością. Można skorzystać z kąpaka do przewijania niemowląt.

Urząd Dzielnicy Ursynów

al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 022 545 71 00
www.ursynow.waw.pl

W budynku znajdują się dwa kąpiki zabaw dla dzieci (na parterze i na pierwszym piętrze) ze stolikami i krzeselkami, wyposażone w zabawki, kredki i malowanki, jest też pomieszczenie do karmienia niemowląt oraz przewijak. Osobom z dziećmi do lat trzech wydawane są numerki priorytetowe. Jedne z drzwi wejściowych do urzędu są automatyczne, co ułatwia wchodzenie i wychodzenie z wózkami dziecięcymi.

Urząd Dzielnicy Wawer

ul. Żegańska 1, tel. 022 516 42 00
www.wawer.warszawa.pl

Urząd wyposażono w podjazdy dla wózków. Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością.

Urząd Dzielnicy Wesoła

ul. 1. Praskiego Pułku 33, tel. 022 773 60 00
www.wesola.waw.pl

Jest kąpik zabaw dla dzieci wyposażony w stół i krzeselka oraz kredki, kolorowanki, klocki. Na maluchy w informacji często czeka drobiazg – lizak lub balon. Są podjazdy i windy. W urzędzie znajduje się oddzielna toaleta dla niepełnosprawnych, w której rodzice z małymi dziećmi i z wózkami mogą swobodnie się poruszać oraz bezpiecznie przewinąć dziecko. Dodatkowo na życzenie matek karmiących udostępniane jest oddzielne pomieszczenie socjalne.

Urząd Dzielnicy Wilanów

ul. St. Kostki Potockiego 11
tel. 022 642 60 01 www.wilanow.pl

W urzędzie jest przewijak, krzeselko do karmienia niemowląt, kąpik zabaw dla dzieci, kredki, drewniane zabawki oraz podjazd dla rodziców z wózkami. Kobiety w ciąży oraz rodzice z ma-



tymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością. W punktach obsługi każdy malec jest obdarowywany drobnymi firmowymi upominkami, przygotowanymi specjalnie dla dzieci.

Urząd Dzielnicy Włochy

al. Krakowska 257
tel. 022 575 87 50
www.ud-wlochy.waw.pl

W urzędzie jest kąpielisko dla dzieci z kredkami, klockami, zabawkami oraz pokój dla matki z dzieckiem, a w nim przewijak i miejsce do karmienia.

Urząd Dzielnicy Wola

al. Solidarności 90 tel. 022 504 86 23,
022 504 86 24 www.wola.waw.pl

Dla opiekunów z dziećmi przewidziane są następujące rozwiązania: kredki i papier do rysowania

dla dzieci; priorytetowe numerki dla kobiet w ciąży i opiekunów z dziećmi; pokój dla matek karmiących, a w nim przewijak; szeroka winda umożliwiająca przejazd z wózkiem na wszystkie piętra urzędu.

Urząd Dzielnicy Żoliborz

ul. Słowackiego 6/8
tel. 022 560 13 13
www.zoliborz.org.pl

Są dogodne podjazdy dla wózków. Rodzice z małymi dziećmi obsługiwani są poza kolejnością. Po zakończeniu remontu planowany jest zakup wyposażenia do kąpieliska zabaw dla dzieci.

Place zabaw

Placów zabaw jest w Warszawie sporo, ponad 1000 – od kameralnych po bardzo duże. Małe placzki znajdziesz na osiedlach i w parkach. Często są one ogrodzone, mają bezpieczną miękką nawierzchnię lub piasek. Nad bezpieczeństwem placów zabaw czuwają administratorzy odpowiedzialni za regularne przeglądy urządzeń zabawowych, utrzymanie czystości i porządku, dbanie o pozostałe wyposażenie: ławki, kosze na śmieci oraz otaczającą zielen. Informację o administratorze znajdziesz na tablicy informacyjnej, która powinna być na każdym placu zabaw.

Warto wiedzieć, że zgodnie z obowiązującymi przepisami w zespołach zabudowy wielorodzinnej powinny być przewidziane place zabaw dla dzieci oraz miejsca rekreacyjne dla osób niepełnosprawnych. Plac zabaw powinien być zlokalizowany w miejscu odpowiednio nastożonym, co najmniej 30% jego powierzchni powinna stanowić powierzchnia biologicznie czynna (np. trawnik i drzewa). W przepisach są szczegółowo określone minimalne odległości placów zabaw od ulic, parkingów, wjazdów do garaży i miejsc gromadzenia odpadów. Wykaz placów zabaw finansowanych przez samorząd można znaleźć na: www.um.warszawa.pl/placezabaw. Wybierzesz z niego miejsca, gdzie coś dla siebie znajdzie zarówno ciekawski roczniak, jak i rozbrykany pięcioletek. Takie, gdzie jest czysto, przestronnie i bezpiecznie, a zabawki zapewniają dziecku wszechstronną aktywność fizyczną i dobrą zabawę. I takie, gdzie w cieniu drzew mogą odpocząć zmęczeni rodzice.

Place zabaw otwarte są zazwyczaj od 8.00 do 20.00. Wstęp na nie jest oczywiście wolny.

Jak bezpiecznie bawić się na placu zabaw?

Bawcie się razem – dzieci podczas zabawy powinny pozostawać pod opieką dorosłych. Zawsze obserwuj dziecko w czasie zabawy. Na placu zabaw sprawdź, czy urządzenia zabawowe są bezpieczne – nieuszkodzone, dostosowane do wieku Twojego dziecka, czy nawierzchnia pod urządzeniami amortyzuje upadek. Bezpieczne nawierzchnie mogą być wykonane z luźnego żwirku, piasku, wiórów lub z tworzyw sztucznych. Lepiej unikać placów zabaw pokrytych asfaltem lub betonem, bo takie nawierzchnie nie amortyzują uderzeń podczas upadku. Jeśli jednak nawierzchnie te są stosowane poza strefą upadku (np. na ścieżkach lub w miejscach do gry w piłkę), jest to do przyjęcia. Jeżeli zauważysz zniszczone urządzenia, np. z poluzowanymi lub brakującymi elementami bądź inne niebezpieczne dla dzieci uszkodzenia, zawiadom administratora. Twoja reakcja przyspieszy usunięcie zagrożenia. Kontakt do osoby odpowiedzialnej za plac zabaw znajdziesz na tablicy informacyjnej. Po zabawie upewnij się, że zostawiasz plac zabaw w tak dobrym stanie, w jakim go zastałeś. Zadbaj o to, aby pozostawić bezpieczne i sprawne urządzenia zabawowe, śmieci wrzuć do kosza. Pozamykaj otwarte furtki.



WYBRANE PLACE ZABAW

Plac zabaw przy Odyńca 6, przy skrzyżowaniu z aleją Niepodległości (Mokotów)

Ogromny plac zabaw przy II ogrodzie jordanowskim. Wydzielono w nim część dla maluchów z piaskownicą, huśtawkami, niskimi zjeżdżalniaми i domkami oraz dla starszaków z pajęczyną, wysokimi zjeżdżalniami, domkami sprawnościowymi, linami i ściankami wspinaczkowymi. Wszędzie miętka nawierzchnia. Jest też trasa rowerowa i boisko do koszykówki oraz siatkówki. Na zacienionych ławeczkach można odpocząć z maluchem w wózku. Obok placu znajduje się kilka restauracji i lodziarnia. Toaleta płatna na terenie placu zabaw.

Park Dreszera – ul. Odyńca 15, bliżej ul. Puławskiej (Mokotów)

Idealny plac zabaw dla małych – dwu-, trzyletnich dzieci. Miętka nawierzchnia. Lokomotywa, zjeżdżalnia i rura do przechodzenia, karuzela oraz huśtawki.

Plac zabaw w parku Szczęśliwickim, od ul. Usypiskowej (Ochota)

Duży, ogrodzony plac zabaw. Część dla młodszych dzieci pokryta jest piaskiem, reszta – kamykami. Część dla małych dzieci zawiera sporo atrakcji: huśtawki tradycyjne i sprężynowe, piaskownicę, zjeżdżalnię z miejscem na wspinaczkę, labirynt, domek z kuchenką i stolikiem. Dla starszaków jest wielka zjeżdżalnia, duży pajęk, hamak i ścianka wspinaczkowa. Po drugiej stronie znajduje się spory betonowy plac świetny do jazdy na rolkach, z betonową ścianą do odbijania piłki. Zakaz wprowadzania psów.

Plac zabaw w parku im. Obwodu Praga Armii Krajowej przy skrzyżowaniu ulic Grochowskiej i Podskarbińskiej (Praga Południe)

Duży plac zabaw w odremontowanym parku. Podzielony jest na dwie części – dla małych dzieci i starszaków. Obie części wyłożone są miętka nawierzchnią. W części dla maluchów duża piaskownica, zjeżdżalnia, bujaki, domki, huśtawka-kojec, ławeczki dla rodziców. Część dla starszaków to prawdziwe wyzwanie dla młodych wspinaczy. Znajdują się tam dwa zamki ze zjeżdżalniami, linami do wspinaczki, rurą-tunelem, wiszącymi mostami, siatką do wspinaczki itp. Można się pohuścić na wielkiej huśtawce, pobie-

gać w kręconym kółku, poskakać na batusie. Poza tym w parku jest też ogromny pajęk dla starszych dzieci. Wygodne alejki, dużo ławek, altanka, piękna zieleń, fontanna, boisko do gry w piłkę – to tylko niektóre jego atrakcje. Cały park ogrodzony, z ochroną. Zakaz wstępu psów (nawet w kagańcu). Toaleta bliżej ulicy Grochowskiej.

Plac zabaw (Ursus – Niedźwiadek)

Bardzo duży, świetnie wyposażony plac zabaw. Jest podzielony na trzy części – dla maluchów, średniaków i dużych dzieci. Część dla maluchów jest wysypana piaskiem. Znajdują się tam: piaskownica, labirynty, huśtawki, karuzele, duży domek oraz statek. Część dla starszych dzieci jest wyłożona miętka nawierzchnią. Są tam trzy duże labirynty z różnymi atrakcjami, małpi gaj, zjeżdżalnia, różnego rodzaju huśtawki i zabawki. Dla starszych dzieci i młodzieży jest tor do jazdy na deskach czy rolkach z rampami, górką i przeszkodami, miniwyciąg, wysoki pajęk do wspinania, minisifownia, ścianka do wspinaczki, boisko do koszykówki.

Park Ujazdowski w Alejach Ujazdowskich, między ul. Piękną a placem Na Rozdrożu (Śródmieście)

Plac zabaw raczej dla starszych dzieci, które mogą wspinąć się na zamek z systemem drabinek i zjeżdżalni. Jest też miniścianka wspinaczkowa i wielki pajęk. Huśtawki, bujanki na sprężynach, piaskownice, domki. Plac wyłożony miętka nawierzchnią.

Park na Solcu przy ul. Wilanowskiej (Śródmieście, Powiśle)

Nowoczesny, ogrodzony plac zabaw. Ma część dla maluchów z miętka nawierzchnią, huśtawkami, małą zjeżdżalnią i domkami. Dla starszych dzieci przeznaczony jest ogromny pajęk i dwie konstrukcje z systemami lin i zjeżdżalniami.

Park Żeromskiego przy placu Wilsona (Żoliborz)

Bardzo popularny wśród rodziców i dzieci plac zabaw położony w pobliżu



stacji metra Plac Wilsona. W całości wyposażony miękką nawierzchnią. Może się na nim bawić prawie 200 dzieci! W części dla maluszków znajduje się: piaskownica, bujaki, huśtawki, niewysokie domki i zjeżdżalnie. W części dla starszaków dzieci mogą się wspinać na wyższe konstrukcje i zjeżdżalnie, skałki wspinaczkowe, spróbować swoich sił na zabawkach równoważnych. Wielką popularnością cieszy się duży pajęk ze zjeżdżalnią. Park jest ogrodzony i strzeżony. Płatna toaleta bliżej wejścia od ulicy Mierostawskiego.

Fort Bema przy Obrońców Tobruku (Bemowo)

Supernowoczesny, ogromny plac zabaw o powierzchni ponad 2 ha to nowa inwestycja dzielnicy Bemowo. Znajduje się na nim ogrodzona część dla maluchów – a w niej piaskownice, małe domki i tunele, bujaki, zjeżdżalnie, huśtawki, oraz część dla starszaków – konstrukcje z linami do wspinaczki, zjeżdżalnie, pająki, tunele, huśtawki, bujaki, ścianki wspinaczkowe. Ponadto do dyspozycji dzieci jest wioska indiańska, robinsonada i domek trapera. Zimą można poszaleć na górze saneczkowej, latem odpocząć na licznych ławeczkach. Na terenie parku toalety.

Ogrody jordanowskie

W Warszawie możesz iść z dzieckiem do siedmiu ogrodów jordanowskich – kompleksów zieleni przeznaczonych do zabawy i wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży. W każdym ogrodzie znajdziesz nowoczesny plac zabaw, alejki i ławeczki. Każdy ogród prowadzi akcje oświatowe i edukacyjne. Możesz zapisać malucha na zajęcia przedszkolne w Klubie Przedszkolaka, przyjść na przedstawienie teatralne czy spektakl muzyczny. Zajęcia są najczęściej bezpłatne lub ich cena jest niewielka. Informacje o zajęciach otrzymasz bezpośrednio w biurach poszczególnych ogrodów i na stronach internetowych.

OGRODY JORDANOWSKIE

Ogród jordanowski nr II

ul. Odyńca 6
tel. 022 844 01 58
www.ogrodjordanowski.pl

Ogród jordanowski nr III

ul. Wawelska 3
tel. 022 825 14 44
<http://3jordanek.blog.onet.pl/>

Ogród jordanowski nr VII

ul. Namysłowska 21
tel. 022 619 89 93

Ogród jordanowski nr VIII

ul. Suwalska 13
tel. 022 811 39 88
www.oj8.edu.pl

Ogród jordanowski nr XIII

ul. Janka Rudego Bytnara 15a
tel. 022 844 79 29, 022 425 66 18

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 1 „JordaneK”

ul. Kwatery Głównej 11
tel. 022 610 67 77
www.opp1.waw.pl

Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 2

ul. Nobla 18/26
tel. 022 617 59 62
www.oj14.republika.pl

Parki przyjazne rodzicom – gdzie spacerować z wózkiem

Park to idealne miejsce na spacer z niemowlakiem i ze starszakiem. Warszawa ma wiele wspaniałych parków, w których można się zrelaksować, zaczerpnąć świeżego powietrza, zacząć ruchu lub odsapnąć na ławeczce, podziwiając piękną zielen. Parki i tereny zieleni urządzonej zajmują 8% powierzchni Warszawy. Wśród 82 parków stolicy są te największe o powierzchni ponad 70 ha i małe, liczące co najmniej 2 ha. Wstęp do wszystkich miejskich parków, oprócz Wilanowa, jest bezpłatny. W większości parków są place zabaw dla dzieci, kawiarenki, toalety. W niektórych można piknikować z rodziną i przyjaciółmi na trawie.



POLECAMY DŁUGIE SPACERY PO PARKACH

Park Agrykola (Łazienki Północne) pomiędzy ulicami Agrykola, Alejami Ujazdowskimi i Trasą Łazienkowską, wejście od ul. Myśliwieckiej (Śródmieście)

To zabytkowy teren położony pomiędzy Zamkiem Ujazdowskim a Kanałem Piaseczyńskim. Park został zaprojektowany w 1731 r. i podporządkowany bryle Zamku Ujazdowskiego. Na osi zamku powstał kanał łączący park z Wisłą. Jego głównym walorem jest piękna panorama. W ostatnich latach gruntownie wyremontowany – pojawiły się nowe fontanny i latarnie, wymieniono nawierzchnie w alejkach, dosadzono kilka tysięcy różnego rodzaju roślin. Wymarzone miejsce do spacerów. Na terenie parku znajduje się mała kawiarenka.

Park Królewskie Łazienki pomiędzy Alejami Ujazdowskimi, ulicą Podchorążych i Agrykola (Śródmieście)

www.lazienki.ueu.pl

Park Królewski jest idealny na długie spacery z dzieckiem, choć trzeba się nastawić na pchanie wózka w górę i w dół, bo park usytuowany jest na skarpie. Szerokie alejki, liczne ławeczki, zaciszne, spokojne zakątki, Pałac na Wodzie, krążące po parku pawie, oswojone wiewiórki, a wiosną bajecznie kwitnące magnolie – to niewątpliwie zalety Łazienek. Plac zabaw zlokalizowany jest bliżej ulicy Podchorążych. Toalety w dwóch miejscach parku.

Ogród Saski, skrzyżowanie ulicy Marszałkowskiej i Królewskiej (Śródmieście)

Park w samym centrum miasta – przepiękny, nobliwy, niewielki kompleks zieleni z legendarną fontanną. Atrakcją dla maluchów może być karmienie kaczek. Starszaki mogą poznać Grób Nieznanego Żołnierza i przyrzec się honorowej zmianie warty.

Plac zabaw od strony ulicy Królewskiej. Toalety przenośne.

Park Ujazdowski

przy skrzyżowaniu Alei Ujazdowskich i ul. Pięknej (Śródmieście)

Niewielki, przepiękny park, którego główną rodzinną atrakcją jest duży, nowoczesny plac zabaw (patrz: w dziale place zabaw).

Ogród Krasińskich

pomiędzy placem Krasińskich a ul. Andersa, Długą i Świętojską (Śródmieście)

Znajdziesz tam wiele uroczych miejsc – fontanny, klomby, jezioro, liczne ławeczki i alejki. Plac zabaw otoczony jest siatką, wysypany piaskiem i wyłożony bezpiecznym podłożem. Znajdujące się na nim zabawki są nowoczesne i dobrze utrzymane. Są zjeżdżalnie, huśtawki, ścianka wspinaczkowa, karuzela oraz ławeczki dla rodziców. Plac zabaw jest częściowo osłonięty koronami drzew.

Park im. Marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego pomiędzy ulicami Czerniakowską, Górnośląską i Konopnickiej (Śródmieście)

Park znajduje się w rejonie ulic Czerniakowskiej, Górnośląskiej i Konopnickiej. Został zaprojektowany po wojnie przez Alinę Szolżównę, Longina Majdeckiego i Zygmunta Stępińskiego. To jeden z największych i najnowszych parków Warszawy. Założony na terenie ogrodów Frascatti i starej zabudowy mieszkaniowej Powiśla, rozciąga się w stronę Wisły, zyskując niezwykłą formę dzięki częściowemu położeniu na skarpie warszawskiej. Jest to obiekt rekreacyjno-wypoczynkowy o zgeometryzowanym układzie i dużym potencjale rekreacyjnym. Różnicowana rzeźba terenu, podkreślona monumentalnymi schodami na głównej osi założenia, zamknięta jest od strony Wisły pomnikiem „Chwała saperom”. Założeniem projektantów było połączenie miasta z rzeką. Do parku przylega nowoczesny i dobrze wyposażony plac zabaw dla dzieci, a także wrotowisko. Przez park przebiega szlak rowerowy „Nadwiślańska ścieżka rowerowa” i „Podskarpowa ścieżka rowerowa”.



Pole Mokotowskie pomiędzy ulicami Żwirki i Wigury, aleją Niepodległości i ulicą Rastafińskich (Mokotów/Ochota)

www.polamokotowskie.pl

Szerokie alejki, kilka przyjaznych maluchom restauracji, dwa place zabaw czynią to miejsce atrakcyjnym celem rodzinnych spacerów. Liczne imprezy, np. z okazji Dnia Dziecka i Dnia Ziemi. Trzeba uważać na mknących na rowerach i rolkach sportowców. Toalety przenośne.

Park Morskie Oko, pomiędzy ulicami: Puławską, Dworską, Morskie Oko, Promenada, Belwederską, Zajączkowską i Spacerową (Mokotów)

Park Morskie Oko z racji położenia jest bardzo intensywnie użytkowany przez cały rok. Wchodzi w skład powiązanych ze sobą terenów zieleni usytuowanych na skarpie warszawskiej i terenie podskarpia, mających ogromne znaczenie przyrodnicze, klimatyczne i urbanistyczne dla Warszawy. Atrakcją są zabytkowe budowle (pałac Szustra, kaplica grobowa rodziny Szustrow, domek mauretański, neogotycka wieża z gołębnikiem i bramą), ukształtowanie terenu (skarpa), stawy parkowe (w tym jeden z wodotryskiem), pomniki, głazy i tablice pamiątkowe, place zabaw, starodrzew. Na terenie parku są dwa place zabaw, w okolicy kilka restauracji i kawiarni.

Park Dreszera, w obrębie ul. Puławskiej, Krasickiego, Odyńca i Ursynowskiej (Mokotów)

Uroczy, niewielki park idealny na spacer z niemowlęciem i zabawy z młodszymi dziećmi. Jest łatwo dostępny ze względu na położenie przy ul. Puławskiej – jednej z głównych arterii miasta, ma ogrodzenie, ochronę, publiczną toaletę parkową między ulicami Mickiewicza i Krasieńskiego. Znajdziesz tam idealny plac zabaw dla małych – dwu-, trzyletnich dzieci. Plac ma miękką nawierzchnię, dzieci mogą korzystać ze zjeżdżalni, lokomotywy, rury do przechożenia, karuzeli, huśtawek. Przy placu zabaw cukiernia.

Park Dreszera utrzymany jest w stylu modernistycznym, który cechowały duże wnętrza o geometrycznych kształtach. Centralną oś kompozycji tworzy aleja główna z układem prostokątnych wnętrz parkowych położonych po jej obu stronach. Wyróżniającym się elementem jest szeroka aleja kasztanowcowa. Atrakcją jest też fontanna w środku parku. W parku znajduje się pomnik Powstańców Mokotowa – żołnierzy AK pułku „Baszta”.

Park Szczęśliwicki pomiędzy ulicami Włodarzewską i Drawską (Ochota)

To jeden z ładniejszych terenów zielonych utworzonych po wojnie w stolicy. Mieszkańcy Ochoty tłumnie go odwiedzają i chętnie korzystają z tamtejszych atrakcji. Dwa nowoczesne place zabaw (patrz w dziale place zabaw), minitok narciarski, jeziorka z kaczkami, boiska do gry w piłkę i tenisa przyciągają warszawiaków. Rodzice mogą spacerować wygodnymi alejkami. Nad dwoma jeziorkami wznosi się wysoka na kilkadziesiąt metrów góra, na której przez cały rok można szaleć na nartach lub snowboardzie. Przy ośrodku działa szkółka narciarska, w której mogą ćwiczyć już trzylatki. Z drugiej strony góry zainstalowano kolejkę grawitacyjną – 700-metrowy zjazd z prędkością 36 km/godz. – która dostarcza wielu emocji i dzieciom, i dorosłym. Dużym atutem jest to, że w wiosenno-letnie weekendy bardzo często odbywają się tu imprezy dla dzieci.

Zieleniec Wielkopolski, w obrębie ulic Filtrowej, Wawelskiej, Łęczyckiej, Reja, Krasickiego, Dantyszka, Górnickiego (Ochota)

Bardzo popularny wśród rodziców z Ochoty. Dwa place zabaw, przyjazna dzieciom i rodzicom kawiarenka, szerokie alejki sprzyjają atmosferze wspólnych zabaw. Do najbardziej wyrazistych elementów przestrzennych parku należy szeroka na blisko 30 m aleja Wielkopolska składająca się z dwóch ciągów pieszych i rozdzielającego je pasa zieleni obsadzonego dębami czerwonymi. Okazale prezentuje się również aleja jesionowa od strony ul. Łęczyckiej. Centralna część zieleńca, na przecięciu osi, podkreślona jest dwoma symetrycznymi placami.



Na jednym z nich usytuowany jest plac zabaw. Drugi plac zabaw znajduje się w pobliżu ul. Wawelskiej. Główne wejście od strony ul. Filtrowej zaakcentowane jest półkolistym placem.

Park Skaryszewski przy rondzie Waszyngtona i wzdłuż al. Zielenieckiej i al. Waszyngtona (Praga Południe)

www.skaryszewski.pl

Park Skaryszewski ma nieodparty urok i przyciąga mieszkańców z całej Warszawy. Po drugim co do wielkości parku stolicy możesz spacerować wygodnie szerokimi alejami, zjeść coś w trzech restauracjach lub kultowej cukierni. Możesz podziwiać międzywojenne rzeźby, odpocząć w rosarium lub nad malowniczymi jeziorkami. Twoje dziecko wybawi się na zacienionym placu zabaw w środku parku. Na terenie parku jest też stadnina, gdzie dzieci od lat trzech mogą przejechać się na kucyku. Toalety przy kawiarni. Niewątpliwą zaletą parku Skaryszewskiego jest możliwość rozłożenia się z kocem, maluchem i piknikiem na trawie. Dodatkową atrakcją parku jest zapach unoszący się z pobliskiej fabryki czekolady.

Park Praski pomiędzy ulicami: Ratuszową, Jagiellońską, aleją Solidarności i Wybrzeżem Helskim (Praga Północ)

Niewielki, bardzo ładnie zagospodarowany park w samym centrum Pragi. Jego największą atrakcją jest oczywiście zoo. Maluchy mogą też oglądać słynne misie, których wybieg jest usytuowany tuż przy przystanku tramwajowym od strony al. Solidarności. W samym parku jest nieduży, ogrodzony plac zabaw. Zimą dzieci oblegają parkowe góry.

Park Wilanowski, ul. S.K. Potockiego 10/16 (Wilanów)

www.wilanow-palac.art.pl

Park Wilanowski o powierzchni 43 ha stanowi integralną część barokowego założenia pałacowo-ogrodowego w Wilanowie. Park wraz z pałacem należy do najcenniejszych zabytków polskiej kultury narodowej. Wspaniale spędzisz tam dzień z maluchem, ale raczej tym w wózku. Piękne aleje i bujna przyroda skłaniają do długich, relaksujących spacerów. Możesz kontemplować części ogrodu w stylu angielskim, chińskim, barokowym. A od wczesnego lata do późnej jesieni możesz podziwiać bogactwo odmian i gatunków róż w ogrodzie różanym. Park otwarty codziennie od godz. 9.30 do zmierzchu, we czwartki wstęp wolny. Cennik: bilet normalny – 4 zł, ulgowy – 2,5 zł.

Park Kultury w Powsinie ul. Maślaków (Wilanów)

www.parkpowsin.pl

Bardzo ciekawy, atrakcyjny park na obrzeżach Warszawy. Można się tam wybrać na cały dzień – bawić się z maluchami na placu zabaw, spacerować, piknikować, korzystać z wielu atrakcji. Wyposażenie parku Kultury to poza bogatymi terenami spacerowymi: basen kąpielowy (najmłodsi mają do dyspozycji brodzik), wypożyczalnię sprzętu sportowego, liczne terenowe boiska do siatkówki, koszykówki, badmintonu, piłki nożnej, place zabaw dla dzieci, ciągi spacerowe, punkty gastronomiczne, obiekty administracyjno-gospodarcze oraz nowy pawilon rekreacyjno-sportowy wraz z kortami tenisowymi. Plac zabaw dla maluchów wyposażony jest w: huśtawki, zjeżdżalnię, piaskownicę, drewniane minibudowle, stoły piknikowe. Znajduje się wśród drzew i krzewów, a dojście do niego zapewnia oryginalny system drewnianych podestów. Bezpieczeństwo dzieci zwiększa wyłożona wokół urządzeń syntetyczna nawierzchnia z elastycznej wykładziny.

Park Żeromskiego przy pl. Wilsona, pomiędzy ulicami Mickiewicza i Krasińskiego (Żoliborz)

Park założono w latach 1931-32 z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Żoliborza na terenach XIX-wiecznych fortyfikacji. Urządzony w stylu modernistycznym doskonale wpisuje się w architekturę i klimat ówczesnego Żoliborza. Szczególnym atutem parku jest urozmaicona



rzeźba terenu, która w połączeniu z podkreślającymi ją formami roślinnymi przesadza o atrakcyjności tego miejsca. Spacer jego alejkami jest bardzo przyjemny, można go połączyć ze zwiedzaniem starego, zacisznego Żoliborza. Toaleta przy placu zabaw. W 2005 roku powstał w zachodniej części parku nowoczesny plac zabaw, który stanowi obecnie jeden z najbardziej atrakcyjnych i intensywnie użytkowanych tego typu obiektów w Warszawie (patrz w dziale place zabaw).

Teatry lalkowe

W Warszawie działają trzy teatry lalkowe. Każdy z nich proponuje wysokiej klasy repertuar. Teatry zapraszają maluchy już od trzeciego roku życia. W każdym z nich panuje dziecięca, radosna atmosfera. Młody teatroman po spektaklu może się zaopatrzyć w programy, znaczki, płyty z muzyką z przedstawień. Na stronach internetowych teatrów można się zapoznać z opisami przedstawień i sprawdzić, dla jakiego widza są przeznaczone. Bilety do teatrów warto rezerwować wcześniej, bo na widowni jest zawsze komplet. Poza teatrami maluch ze sztuką teatralną może się zapoznać na plenerowych spektaklach, które odbywają się latem np. w ogrodach Jordanowskich. Przedstawienia dla dzieci, również tych najmłodszych, grywają też teatry „dorosłe”, np. Syrena, Rampa, Komedia.

Adresy, repertuary, aktualne działania teatrów i innych placówek kulturalnych stolicy można znaleźć na stronie www.kulturalna.warszawa.pl.

Teatr Baj

ul. Jagiellońska 28, tel. 022 818 08 21, 022 619 80 77, www.teatrbaj.waw.pl

Ceny biletów: normalne 20 zł, grupowe 17 zł. Kasa czynna w godz.: 9.00-16.00

(od wtorku do piątku), 10.00-14.00 (w sobotę i niedzielę). W poniedziałki kasa nieczynna

Powstał w 1928 roku i jest najstarszym w Polsce teatrem lalek dla dzieci. Ma w repertuarze przede wszystkim sztuki autorów polskich i adaptacje światowej literatury dla dzieci. Baj pozostaje wierny lalce, ale poszukuje nowych środków wyrazu, stosując tradycyjne polskie lalki na patyku, marionetki, maski, teatr „papierowy”, „czarny teatr” z użyciem lalek typu Bunraku. Łączy też na scenie grę aktora z lalką. Spektakle podzielone są na kategorie: dla dzieci od lat trzech i dla dzieci od lat pięciu.

Teatr Lalka

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 022 620 49 50, 022 656 69 39,

www.teatrlalka.waw.pl, e-mail: lalka@zigzag.pl; rezerwacje@teatrlalka.pl,

Ceny biletów: normalne – 20 zł, ulgowe – 17 zł, dostawki – 10 zł. Kasa czynna od poniedziałku do soboty w godzinach 11.00-17.30, w niedzielę w godzinach 11.00-15.00

Tradycje tego teatru sięgają 1945 r. i dalekiej Samarkandy w Uzbekistanie, gdzie powstał dla dzieci Polaków zesłanych do azjatyckich republik ZSRR. W 1946 r. repatriowany do ojczyzny; od 1955 r. ma siedzibę w PKiN. Teatr słynie z ambitnego repertuaru, ale tak dostosowanego, aby i dziecko, i jego rodzic odnaleźli treści czytelne dla siebie. Specjalizuje się w przedstawieniach tzw. żywego planu – połączeniu na scenie występów aktorów i lalek. Szczególnie warta polecenia jest grana od kilkunastu lat w okresie bożonarodzeniowym „Szopka krakowska”. Spektakle teatru Lalka są często nagradzane w konkursach teatralnych. Najnowszą propozycją teatru jest przedstawienie „Tygryski” dla dzieci poniżej trzeciego roku życia. Rozważane jest powołanie filii teatru w ogrodzie zoologicznym. Od 1998 r. Lalka jest organizatorem Warszawskiego Pałacu Teatralnego – przeglądu najlepszych przedstawień polskich dla dzieci i młodzieży z ostatnich dwóch sezonów.



Teatr Lalek Guliwer

ul. Różana 16, tel. 022 845 16 76, www.teatrguliwer.waw.pl. Ceny biletów: normalny – 20 zł, grupowy – 18 zł. Kasa czynna codziennie (oprócz poniedziałków) w godzinach od 9.30 do 17.30, w soboty od 12.00 do 18.30, w niedziele od 10.00 do 14.00

Założony przez grupę entuzjastów sztuki lalkowej pod wodzą Ireny Sowickiej w październiku 1945 roku. Guliwer wystawia starannie wybraną literaturę dla dzieci, klasyczne sztuki lalkowe, adaptacje poczytnych powieści, wielką literaturę dla młodzieży. Stosuje różne gatunki teatru lalek i rozmaite sposoby animacji. Spektakle Guliwera są często nagradzane w konkursach teatralnych. Podzielone są na kategorie: dla dzieci od lat trzech, od lat czterech, od lat pięciu i dla dzieci od lat sześciu.

Scena Letnia w Lapidarium

Muzeum Historyczne Miasta Stołecznego Warszawy, ul. Nowomiejska 6/8
Bilety na przedstawienia dla dzieci – bezpłatne, bilety są dostępne na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu lub koncertu, więcej informacji: www.lapidarium.sdk.pl lub Staromiejski Dom Kultury, Rynek Starego Miasta 2, tel. 022 831 23 75

Scena Letnia w Lapidarium Muzeum Historycznego Miasta Stołecznego Warszawy to coroczny, cieszący się dużym zainteresowaniem widzów – także tych najmłodszych – cykl koncertów i przedstawień. Spektakle odbywają się na dziedzińcu Muzeum Historycznego m.st. Warszawy. Scena i widownia są zadaszone. Scena działa od połowy czerwca do połowy września. Przedstawienia dla dzieci odbywają się w soboty i niedziele.

Dziecięce Lato Teatralne

Informacje: Stowarzyszenie Scena 96, ul. Raszyńska 32/44 lok. 140, tel. 022 668 67 08
www.dlt.waw.pl

Festiwal Dziecięce Lato Teatralne organizowany jest od 2001 roku. Przez dwa wakacyjne miesiące prezentowany jest przegląd najlepszych spektakli minionego roku. Pokazywane są teatry dla dzieci z całej Polski. Festiwal powstał z myślą o dzieciach, które w wakacje pozostają w domach. Dlatego spektakle odbywają się w plenerze, gdzie łatwiej jest nawiązać bezpośredni kontakt z młodą widownią i uczynić ją integralną częścią przedstawienia poprzez zabawę. Atmosfera na przedstawieniach jest radosna i wakacyjna. Nikomu nie przeszkadzają biegające maluchy. Na spektakl można się wybrać już z dwu-, trzyletnim dzieckiem. Spektakle odbywają się w warszawskich ogrodach jordanowskich w dni powszednie. Wstęp bezpłatny.

Teatrunki

Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, ul. Jazdów 1, 00-467 Warszawa
tel. 022 501 70 03, www.instytut-teatralny.pl. Wstęp: 15 zł dorośli, 10 zł dzieci, specjalne ulgi dla rodziców na urlopach wychowawczych i dla bezrobotnych
zapisy: teatrunki.it@gmail.com. Konieczne są zapisy, gdyż liczba miejsc jest ograniczona

To cotygodniowe, niedzielne spotkania dla dzieci i ich rodziców. To teatralny plac zabaw, animacje lalkami, cyrk, bajkowa scena opowiadania, zaczarowany dom, lalki i wiele innych niespodzianek. Zajęcia prowadzone są przez artystów i animatorów kultury z różnych dziedzin. Odbywają się m.in. warsztaty cyrkowe dla całej rodziny, zajęcia lalkarskie (wykonywanie małych form lalkowych i animacja teatralna lalkami), warsztaty opowiadania bajek, a także zajęcia plastyczne, muzyczne itp. Poprzez Teatrunki twórcy i organizatorzy tego przedsięwzięcia chcą stworzyć alternatywne miejsce dla rodziców do aktywnego spędzania wolnego czasu ze swoimi pociechami. Jednocześnie w atmosferze artystycznej zabawy chcą wychowywać przyszłych widzów sceny teatralnej.



Muzea dla dzieci

Muzeum Kolejnictwa

*ul. Towarowa 1 (dawny Dworzec Warszawa Główna), tel. 022 620 04 80,
www.muzeumkolejnictwa.waw.pl/, bilety: normalny 6 zł, ulgowy 4 zł*

Małym wielbicielom kolejek trzeba koniecznie pokazać Muzeum Kolejnictwa. To cel wypraw wielu rodzin z małymi „kolejarzami”. W salach dzieci mogą obejrzeć modele starych, historycznych lokomotyw, atrakcją są ruchome makiety z małutkimi pociągami. Rodzice uśmiechną się na widok wystawy pokazującej, jak zmieniał się wystrój warsa. Na zewnątrz maluchy mogą zwiedzać prawdziwe, ogromne lokomotywy. Do części z nich można wejść. Obsługa wyrozumiale odnosi się do dzieciaków biegających z radości między eksponatami.

Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie

*ul. Kredytowa 1, tel. 022 827 76 41-46, www.pme.waw.pl
bilety: normalny 10 zł, ulgowy 5 zł, soboty wstęp bezpłatny*

Muzeum gromadzi zbiory z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. Z przedszkolakiem możesz się udać na ciekawe wystawy stałe i czasowe. Muzeum organizuje wiele atrakcji – kiermasze świąteczne, konkursy, warsztaty. W niedzielne popołudnia można się wybrać całą rodziną na spotkania tematyczne, np. „Zabawki i zabawy naszych dziadków” – wspólnie zabawy ruchowe, a następnie wykonywanie zabawek: lalek ze słomy i konika z kartonu. „W Wojtusiuowej izbie” – na wystawie dzieci poznają nieznaną przedmioty przy lekturze żartobliwych wierszyków Janiny Porazińskiej, w sali kinowej lepienie garnków z gliny.

Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego

*ul. Rakowiecka 4 (wejście od ul. Wiśniowej)
tel. 022 849 53 51, wew. 387, www.pgi.gov.pl/muzeumgeologiczne*

Muzeum Ewolucji Instytutu Paleobiologii PAN

*Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 022 656 66 37, www.muzewol.pan.pl
bilety: normalne 8 zł, ulgowe 5 zł*

Małych wielbicieli dinozaurów trzeba koniecznie zabrać do Muzeum Geologicznego i Muzeum Ewolucji. To pasjonujące wycieczki w świat prehistoryczny – dzieci zobaczą tu szkielety, kości i jaja dinozaurów. W muzeach odbywają się zajęcia dla dzieci i warsztaty edukacyjno-plastyczne, których wynikiem są np. małe plastelinowe dinozaury. Muzeum Ewolucji organizuje urodziny dla dzieci.

Muzeum Techniki

*Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 022 656 67 59
www.muzeum-techniki.waw.pl, bilety: normalne 10 zł, ulgowe 5 zł*

To fascynujące miejsce dla małych naukowców. Ciekawe wystawy stałe i czasowe zainteresują starszego przedszkolaka. Dzieci mogą zobaczyć zdobycze techniki z różnych dziedzin: astronomii, fizyki, komunikacji, życia codziennego. Ogromną atrakcją może się okazać planetarium. W każdą niedzielę o godz. 12 można się wybrać z dziećmi na specjalny poranek pt. „Co można zobaczyć na niebie”. Muzeum organizuje imprezy urodzinowe dla dzieci.



Zachęta

Narodowa Galeria Sztuki, pl. Małachowskiego 3, tel. 022 827 58 54
www.zacheta.art.pl, bilety: normalne 10 zł, ulgowe 7 zł, rodzinny 13 zł,
 czwartki wstęp wolny

Galeria wychodzi dzieciom naprzeciw i z powodzeniem organizuje niedzielne warsztaty rodzinne dla rodziców i dzieci od lat 4 do 12. Warsztaty są związane tematycznie z aktualnymi wystawami galerii, pozwalają dzieciom aktywnie poznawać sztukę współczesną. To wyjątkowa okazja, żeby nasz maluch spotkał się np. ze sztuką Józefa Wilkonia i z samym twórcą. Zachęta organizuje też zajęcia z okazji Dnia Dziecka, Prima Aprilis i Świąt Bożego Narodzenia. Warsztaty odbywają się w sali zaprojektowanej specjalnie dla dzieci. Zajęcia w Zachęcie cieszą się ogromnym powodzeniem, konieczne są więc zapisy (Dział Edukacji: 022 827 58 54, wew. 171).

Miejski ogród zoologiczny

ul. Ratuszowa 1/3, tel. 022 619 40 41, www.zoo.waw.pl. Zoo jest otwarte codziennie od 9.00 do 18.00. Kasy są zamykane godzinę wcześniej. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, rodzinny (2 osoby dorosłe i min. 3 dzieci – po 10 zł), roczny 100 zł

Warszawskie zoo w marcu 2008 roku obchodziło swoje 80. urodziny! Mieszka w nim ponad 4 tys. zwierząt, przedstawicieli 489 gatunków. To wyjątkowe miejsce na spacer z maluchami i starszakami. W warszawskim zoo można zobaczyć słonie, nosorożce, jaguary, lwy, małpy, żyrafy, kangury, liczne ptaki, gady, płazy i ryby. Dla najmłodszych atrakcją będzie „baśniowe zoo”, gdzie dzieci mogą odwiedzić znane z bajek zwierzęta, pobawić się z nimi, pogłaskać je, a nawet nakarmić. Spotkać tu można osiołki, kucyki, kozy angorskie, świnki morskie, króliki oraz kury jedwabiste.

Na terenie zoo są trzy place zabaw z kolejką linową, huśtawkami oraz zjeżdżalnią. Szerokie, wygodne alejki ułatwiają spacer z wózkiem, ławeczki zachęcają do wypoczynku, punkty gastronomiczne zapewnią nam posiłek. W zoo można spędzić cały dzień! Na stronie zoo: www.zoo.waw.pl w dziale „aktualności” można śledzić nowinki z życia zwierząt – ich narodziny, jubileusze i przeprowadzki. Zoo organizuje też czasami konkursy dla mieszkańców Warszawy na imiona dla nowo narodzonych zwierzątek.

Biblioteki dla najmłodszych

Bibliotek dla dzieci i młodzieży jest w Warszawie ponad 50. Są one bardzo dobrze zaopatrzone w dziecięcą klasykę oraz najnowsze tytuły. Możesz wypożyczyć książki już dla rocznych maluszków. Wiele bibliotek organizuje spotkania dla dzieci z ciekawą książką i z autorami literatury dziecięcej, konkursy plastyczne, przedstawienia teatralne dla przedszkolaków. W niektórych bibliotekach wydzielone są kąci dla maluchów z małymi krzesłkami i stolikami. Panie w bibliotekach dysponują ogromną wiedzą i chętnie pomogą wybrać odpowiednią książkę. Jeżeli Twój maluch jest jeszcze za mały, żeby dostać kartę (ma mniej niż siedem lat), do biblioteki dziecięcej możesz zapisać się Ty. Wspólne buszowanie wśród półek pełnych książkowych rarytasów to smak i radość dzieciństwa.

BIBLIOTEKI DLA NAJMŁODSZYCH

BEMOWO

**Wypożyczalnia dla
Dzieci i Młodzieży nr 29**
 ul. Konarskiego 6, tel. 022 665 95 88

Wypożyczalnia dla Dzieci, Dorosłych i Młodzieży nr 119

ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28c, tel. 022 304 82 80
www.bemowo.e-bp.pl



BIAŁOŁĘKA

Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr LVI „Nautilus”
ul. Pancera 18, tel. 022 614 60 80
www.nautilus.hb.pl

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 4
ul. Antalla 5, tel. 022 884 47 70

BIELANY

Biblioteka nr 14 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Bogusławskiego 6a, tel. 022 669 69 52

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26
ul. Duracza 19, tel. 022 639 88 51

Biblioteka nr 27 dla Dzieci i Młodzieży
al. Zjednoczenia 19, tel. 022 834 01 81

Biblioteka nr 43 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Perzyńskiego 3, tel. 022 835 18 43

Biblioteka nr 49 dla Dzieci i Młodzieży
al. Reymonta 6, tel. 022 663 73 85
www.bibliotekabelany.waw.pl

MOKOTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr III
ul. Tuchlińska 2a, tel. 022 843 20 87

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XVII
ul. Odyńca 69, tel. 022 844 66 43

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XVIII
ul. Górska 7, tel. 022 840 64 58

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XXX
ul. Melsztyńska 4, tel. 022 849 37 98

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XXXIII
al. Niepodległości 19
tel. 022 847 63 43

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XXXV
ul. św. Bonifacego 90
tel. 022 651 80 23

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr LIV
ul. Ludowa 4, tel. 022 851 64 24

www.bpmok.waw.pl

OCHOTA

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 5
ul. Grójecka 81/87, tel. 022 822 31 95

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 48
ul. Baley 9, tel. 022 823 51 37

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 68
ul. Skarżyńskiego 5, tel. 022 822 36 81
<http://bpochota.waw.pl>

PRAGA POŁUDNIE

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 2
ul. Witoszyńskiego 2, tel. 022 671 88 48

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 16
ul. Walewska 7a, tel. 022 810 87 99

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 42
ul. Boremłowska 25, tel. 022 610 27 80

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45
ul. Meksykańska 3, tel. 022 672 80 91

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 47
ul. Paca 46, tel. 022 810 02 57

Biblioteka dla Dzieci nr 55
ul. Egipska 7, tel. 022 672 06 92

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 67
Biblioteka Publiczno-Szkolna
ul. Abrahama 10, tel. 022 672 47 01

www.bp-pragapd.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 8
ul. Żąbkowska 23/25, tel. 022 619 16 97

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 50
ul. Skoczylasa 9, tel. 022 619 32 96 wew. 37

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 59
ul. Radzywińska 50, tel. 022 818 49 00

www.bppragapn.internetdsl.pl

REMBERTÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 51
Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 55
al. gen. A. Chruściela 28, tel. 022 515 18 02
www.rembertow.e-bp.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 1
ul. Wilcza 10/14, tel. 022 621 10 92

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 6
ul. Dzika 4, tel. 022 831 29 80

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 10
ul. Anielewicza 2, tel. 022 831 80 76

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 19
ul. Litewska 11/13, tel. 022 629 64 12

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 23
ul. Nowy Świat 47, tel. 022 827 42 48

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 24
ul. Świętojańska 5, III p. tel. 022 828 64 59

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 28
ul. Lipowa 3, tel. 022 826 61 49

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 38
ul. Śliska 3, tel. 022 620 90 89

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 39
ul. Przechodnia 2, tel. 022 620 04 69



Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 44
ul. Górnośląska 1, tel. 022 621 21 95
www.biblioteka.waw.pl

TARGÓWEK

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12
ul. Kuflewska 6, tel. 022 679 14 49

Wypożyczalnia nr 40 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Suwalska 11, tel. 022 814 07 94

Wypożyczalnia nr 52 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Rembielińska 6a, tel. 022 811 57 16

Wypożyczalnia nr 53 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Bazylińska 6, tel. 022 811 19 15

Wypożyczalnia nr 65 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 022 675 38 53
www.multibiblioteka.waw.pl

URSUS

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 64
ul. Plotonu Torpedy 47, tel. 022 662 70 01

Biblioteka dla Dzieci „Słoneczny Brzeg”
ul. Keniga 14, tel. 022 667 09 56
www.portal.bpursus.waw.pl

URSYNÓW

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 7
ul. Wasilkowskiego 7, tel. 022 408 55 34

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 9
ul. Dembowskiego 12, tel. 022 899 18 87

Wypożyczalnia nr 34, Oddział dla Dzieci i Młodzieży
ul. Fanfarowa 19, tel. 022 644 74 30

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 60
ul. Na Uboczu 2, tel. 022 648 63 96

Wypożyczalnia nr 112

Księgozbiór dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży
ul. Nugat 4, tel. 022 643 36 62

Wypożyczalnia nr 139 Księgozbiór dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży
al. KEN 21, tel. 022 446 21 65
<http://ursynoteka.pl>

WAWER

Biblioteka nr 87, Oddział Dziecięcy
ul. Trawiasta 10, tel. 022 815 33 21
<http://bibliotekawawer.pl>

WESOŁA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła
ul. 1. Praskiego Pufku 31
tel. 022 773 40 08
www.wesola.e-bp.pl

WILANÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
ul. Radosna 11, tel. 022 423 57 55
www.wilanow.e-bp.pl

WŁOCHY

Biblioteka dla Dzieci nr 22
ul. ks. J. Chrościckiego 2
tel. 022 863 89 62
www.bpwlochy.waw.pl

WOLA

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13
ul. Staszica 5a, tel. 022 632 27 52

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 25
ul. Żytnia 64, tel. 022 631 63 45

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32
ul. Twarda 64, tel. 022 620 97 83

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 36
ul. Redutowa 48, tel. 022 836 77 44

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 46
ul. Chłodna 11, tel. 022 624 06 33

Dzielnicowa Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży
al. Solidarności 90, tel. 022 838 91 00
www.bpwola.waw.pl

ŻOLIBORZ

Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 15
ul. Broniewskiego 9a
tel. 022 633 90 80

Wypożyczalnia nr 20 dla Dzieci i Młodzieży
ul. Śmiała 24
tel. 022 837 04 20
www.bpzoliborz.internetdsl.pl

Muzyka

Niedzielne Spotkania z Ciocią Jadzią

*Poranki dla Małych Melomanów, Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5, informacja o biletach: 022 551 71 28, kasy biletowe: 022 551 71 30, 022 551 71 31, www.filharmonia.pl
Ceny biletów na niedzielne koncerty dziecięce – 20 i 25 zł*



Filharmonia Narodowa od wielu lat dba o wychowanie muzyczne najmłodszych słuchaczy. Najslawniejsze są Niedzielne Spotkania z Cicią Jadzią. Cicia Jadzia – Jadwiga Mackiewicz – spotyka się z dziećmi od 50 lat i prowadzi programy, w których przybliży dzieciom tajniki muzyki: opowiada o kompozytorach, gatunkach muzycznych, instrumentach. Do udziału w koncertach zaprasza znanych i lubianych muzyków oraz wybitnie utalentowane dzieci. Każdy koncert ma inną tematykę – np.: Kolorowe melodie, Z ziemi ojczystej, Wędrownka – i często nawiązuje do wątków bliskich dzieciom, z ich życia codziennego. Na koncertach panuje atmosfera niezwykle przyjazna dzieciom, nawet tym najmłodszym i ruchliwym, przy jednoczesnej, niewymuszonej nauce obcowania z muzyką. Maluchy zachowują się tak, jak na prawdziwych melomanów przysłało: słuchają koncertu w fotelach, biegają tylko na przerwach. Na koncert można spróbować się wybrać już z dwu-, trzylatkiem. Zapotrzebowanie na koncerty dziecięce było tak duże, że w 2007 roku powstał kolejny cykl – Poranki dla Małych Melomanów. Prowadzą je różni prelegenci – muzykolodzy i teoretycy muzyki – ze specjalnymi predyspozycjami do pracy z dziećmi. Również tutaj zapraszani są znakomici artyści i utalentowana młodzież. Koncerty odbywają się w niedziele, na zmianę ze Spotkaniami z Cicią Jadzią.

Muzyczne Poranki Dla Dzieci w Polskim Radiu

Polskie Radio, Program I, Studio Koncertowe im. Witolda Lutosławskiego, al. Niepodległości 77/85, tel. 022 645 91 15, niedziela, godz. 11.00

To cykl koncertów dla dzieci łączących edukację muzyczną z zabawą przy udziale najlepszych wykonawców, dyrygentów, solistów, zespołów kameralnych oraz orkiestr symfonicznych. Muzyczne spotkania radiowe mają pobudzać wyobraźnię, wyzwalać kreatywność oraz rozwijać u młodych słuchaczy wrażliwość, ciekawość, otwartość i tolerancję. Każdy poranek ma swój temat i swojego „sponsora”, np. literkę K i cyfrę 4, bo tego dnia na scenie pojawiają się aż cztery klarnety. Koncerty prowadzi Piotr Orawski – „muzyczny czarodziej”, który ze swadą i znanstwem opowiada historie utworów muzycznych czy instrumentów. Piotr Orawski jest laureatem Złotego Mikrofonu, ma doskonały kontakt z młodymi słuchaczami. Dzieci mogą odpowiadać na pytania, tańczyć, a nawet dyrygować. Całe rodziny świetnie się bawią na radiowych Porankach Muzycznych.

Domy kultury

W każdej dzielnicy Warszawy działają domy kultury, gdzie możesz skorzystać z licznych zajęć, kursów, przedstawień teatralnych, koncertów. Oferta jest często bardzo bogata i różnorodna. Każdy DK prowadzi zajęcia dla dzieci – plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne, rozwojowe, czasem już nawet dla maluchów od pierwszego roku życia. Coraz bardziej popularne stają się zajęcia dla niemowląt i przygotowujące do przedszkola. Wieczorami mamy mogą skorzystać z jogi, aerobiku lub innych zajęć fizycznych. Warto zajrzeć do „swojego” domu kultury i zapoznać się z jego ofertą. Zajęcia są zazwyczaj płatne, jednak ich cena nie jest wygórowana. Wykwalifikowana kadra zapewnia wysoki poziom zajęć. Szczegółową informację o działalności warszawskich domów kultury można znaleźć na stronie internetowej: www.domykultury.waw.pl.

DOMY KULTURY

BEMOWO

Bemowskie Centrum Kultury
ul. Górczewska 201, tel. 022 532 04 00
www.artbem.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Kultury
ul. Vincenta van Gogha 1
tel. 022 884 46 25/6, www.bok.waw.pl

**BIELANY****Bieleński Ośrodek Kultury**

ul. Goldoniego 1, tel. 022 834 08 82
www.bok-bielany.art.pl

Klub „Przy Estrady 112”

ul. Estrady 112, tel. 022 835 54 44
www.bok-filia.eu

Młodzieżowy Dom Kultury „Bielany”

ul. Ceglowska 39, tel. 022 834 13 47
www.mdlkbielany.pl

**Młodzieżowy Dom Kultury
im. Marii Gwizdak**

ul. Andersena 4
tel. 022 835 98 45, 022 835 93 47

MOKOTÓW**Centrum „Łowicka”**

ul. Łowicka 21, tel. 022 845 50 62
www.lowicka.pl

Dom Kultury „Dorożkarnia”

ul. Siekierska 28, tel. 022 841 72 17
www.dorozkarnia.pl

Dom Kultury „Kadr”

ul. Gotarda 16
tel. 022 843 88 81, www.dkkadr.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”

ul. Puławska 97
tel. 022 845 51 02, 022 845 17 04
www.mdk-mokotow.pl

Służewski Dom Kultury

ul. J.S. Bacha 15
tel. 022 843 91 01, 022 843 02 51
www.sdk.waw.pl

OCHOTA**Dom Kultury „Rakowiec”**

ul. Wiślicka 8, tel. 022 823 66 72
www.rakowiec.art.pl

Klub Osiedlowy „Surma”

ul. Biało-brzeska 17
tel. 022 823 04 32
www.oko.com.pl

Ośrodek Kultury Ochoty „Eko-Okó”

ul. Grójecka 75, tel. 022 822 48 70,
022 822 74 36, www.oko.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”

ul. Biało-brzeska 19
tel. 022 822 28 95
www.mdkochota.pl

PRAGA POŁUDNIE**Centrum Promocji Kultury**

ul. Podskarbińska 2, tel. 022 517 65 75
www.dcpk.art.pl

Klub Kultury „Gocław”

ul. Abrahama 10, tel. 022 671 94 79
www.klubgoclaw.pl

Klub Osiedlowy SM

„Przyczółek Grochowski”
ul. Ostrzycka 2/4
tel. 022 810 16 55, wew. 21

Ośrodek Edukacji Kulturalnej

al. Stanów Zjednoczonych 40
tel. 022 673 60 63

Klub Osiedlowy „Relax”

ul. Tarnowiecka 13, tel. 022 879 98 43

PRAGA PÓŁNOC**Dom Kultury „Praga”**

ul. Dąbrowszczaków 2
tel. 022 618 41 51, www.dkpraga.pl

REMBERTÓW**Dom Kultury „Wygoda”**

ul. Koniecpolska 14, tel. 022 812 06 33
www.dkwygoda.waw.pl

Dom Kultury „Rembertów”

ul. Komandosów 8, tel. 022 611 96 87

ŚRÓDMIEŚCIE**Staromiejski Dom Kultury**

ul. Rynek Starego Miasta 2
tel. 022 831 23 75, 022 831 17 15
www.sdk.pl

Dom Kultury „Śródmieście”

ul. Smolna 9, tel. 022 826 25 56
www.dks.art.pl

Klub Osiedlowy Panorama

ul. Górnośląska 1, tel. 022 629 22 23

Klub na Hożej

ul. Hoża 41 m. 2, tel. 022 621 95 32

Klub na Andersa

ul. gen. W. Andersa 35, tel. 022 831 43 56

Klub Osiedlowy Panorama

ul. Górnośląska 1, tel. 022 629 22 23

Pałac Młodzieży

pl. Defilad 1 (PKiN), tel. 022 656 70 23, 022 656 66 15, www.pm.waw.pl



**Młodzieżowy Dom Kultury
„Muranów” im. C.K. Norwida**

ul. Długa 18/20
tel. 022 635 01 40
centrala 022 635 82 85
www.mdk-muranow.waw.pl

**Młodzieżowy Dom Kultury
im. W. Broniewskiego**

ul. Łazienkowska 7
tel. 022 621 68 32
www.mdk.waw.pl

TARGÓWEK

Dom Kultury „Świt”

ul. Wysockiego 11
tel. 022 811 01 05
www.dkswit.com.pl

Dom Kultury „Zacisze”

ul. Blokowa 1
tel. 022 679 84 69
www.zacisze.waw.pl

URSUS

Dom Kultury „Kolorowa”

ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 022 867 63 95
www.kolorowa.arsus.pl

Dom Kultury „Miś”

ul. Zagłoby 17
tel. 022 667 92 18
www.mis.arsus.pl

Ośrodek Kultury „Arsus”

ul. Traktorzystów 14
tel. 022 478 34 54
www.arsus.pl

URSYNÓW

Natoliński Ośrodek Kultury

ul. Na Uboczu 3
tel. 022 648 65 81
www.nok.art.pl

**Dom Kultury Stokłosy SBM
„Stokłosy”**

ul. Lachmana 5
tel. 022 643 43 35

Dom Sztuki

ul. Wiolinowa 14
tel. 022 643 79 35
www.domsztuki.art.pl

Klub „Pięciolinia”

ul. Pięciolinii 10
tel. 022 641 54 71

Klub A4 SMB „Imielin”

ul. Amundsena 4
tel. 022 641 55 18

Klub Kabaty SMB „Osiedle Kabaty”

ul. Bronikowskiego 2a
tel. 022 648 50 53

Klub „Przy Łasku”

ul. Łasek Brzozowy 2
tel. 022 648 70 31

WAWER

Klub Kultury „Falenica”

ul. Włókiennicza 54
tel. 022 612 62 44
www.kkf.wawer.warszawa.pl

Klub Kultury „Radość”

ul. Planetowa 36
tel. 022 615 73 28

Klub Kultury „Zastów”

ul. Lucerny 13
tel. 022 815 67 63
www.kkzastow.com

Klub Kultury „Aleksandrów”

ul. Samorządowa 10
tel. 022 612 63 85

Klub Kultury „Marysin”

ul. Potockich 111
tel. 022 812 01 37

Klub Kultury „Anin”

ul. V Poprzeczna 33
tel. 022 815 41 40
www.anin.ovh.org

WESOŁA

Ośrodek Kultury

ul. Starzyńskiego 21
tel. 022 773 61 88
www.domkultury.wesola.net

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

ul. Jana Pawła II
tel. 022 427 37 74

WILANÓW

Centrum Kultury Wilanów

ul. Wiertnicza 26
tel. 022 651 98 20
www.kulturawilanow.pl

Powsiński Klub Kultury

ul. Ptysiowa 3
tel. 022 894 43 69



WŁOCHY

Dom Kultury „Włochy”
ul. Bolesława Chrobrego 27
tel. 022 863 73 23
022 863 92 69
www.dkwlochy.pl

Klub „Rybnicka”
ul. Rybnicka 25
tel. 022 863 79 81
www.dkwlochy.pl

Klub IKAR – filia DK
al. Krakowska 110/114
tel. 022 846 00 11, wew. 887
www.dkwlochy.pl

Sala Widowiskowa DK „Włochy”
ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 022 497 85 54
www.dkwlochy.pl

WOLA

Ośrodek Kultury im. S. Żeromskiego
ul. Obozowa 85
tel. 022 836 44 72
022 836 22 15
www.okwola.pl

Dom Kultury „Działdowska”

ul. Działdowska 6
tel. 022 632 31 91
www.dzialdowska.pl

Świetlica Dziecięca

ul. Gibalskiego 10, tel. 022 632 94 20

Klub Osiedlowy „13”

ul. Chmielna 122, tel. 022 620 42 78

Zespół Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej

ul. Brożka 1a, tel. 022 836 13 13
www.zwpek.pl

ŻOLIBORZ

OPP „Żoliborz”

ul. ks. J. Popiełuszki 13
tel. 022 839 42 41, www.opp.dmkhost.net

Klub „Promyk”

ul. Promyka 5, tel. 022 839 61 44

Klub Osiedlowy „Zatrasie”

ul. Elbląska 53a, tel. 022 633 44 03

Klub „Piaski”

ul. Broniewskiego 71
tel. 022 633 80 65

Chłup do wody

W Warszawie możesz skorzystać z nowoczesnych, świetnie wyposażonych basenów. W wielu placówkach organizowane są zajęcia z pływania dla niemowląt i starszych dzieci, a nawet urodziny dla maluchów. Większość basenów ma małe brodziki dziecięce z cieplejszą wodą oraz niewielkie zjeżdżalnie. Cena jednorazowego biletu waha się w granicach 10-20 zł. Dzieci do lat trzech wchodzi za darmo. Czasem obowiązuje bilet rodzinny.

PŁYWALNIE

BEMOWO

OSiR Bemowo – Basen „Pingwin”
ul. Oławska 3, tel. 022 861 56 90
www.osirbemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu
ul. Światowida 56
tel. 676 50 72 wew. 108
www.bos.org.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe
ul. Conrada 6,
tel. 022 633 86 80
www.crs-bielany.waw.pl

MOKOTÓW

Warszawianka „Wodny Park”
ul. Merliniego 9, tel. 022 854 01 30
www.wodnypark.com.pl

OCHOTA

OSiR Ochota
ul. Rokosowska 10, tel. 022 825 24 30
www.osirochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

OSiR Praga Południe:

- Pływalnia „Wodnik”
ul. Abrahama 10, wejście od ul. Bora-Komorowskiego, tel. 022 673 82 00,
wew. 112, 113 www.wodnik.waw.pl



- Pływalnia „Szuwarek”
ul. Kwatery Główniej 13
tel. 022 879 77 51

Pływalnia odkryta „Mirad”
ul. Wał Miedzeszyński 345
tel. 022 617 18 68

PRAGA PÓŁNOC

OSiR Praga Północ – Pływalnia „Prawy Brzeg”
ul. Jagiellońska 7
tel. 022 619 39 47
www.dosir.waw.pl

WOW „Wisła” – Pływalnia kryta „Namysłowska”
ul. Namysłowska 8
tel. 022 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

WOSiR:

- Ośrodek „Rozbrat”
ul. Rozbrat 26
tel. 022 628 56 13
www.wosir.waw.pl
- Ośrodek „Polonia”
ul. Konwiktorska 6
tel. 022 635 20 21

OSiR Śródmieście
ul. Polna 7, tel. 022 825 71 34
www.osir-polna.pl

Ośrodek Basenowy Inflancka
ul. Inflancka 8
tel. 022 831 92 29
www.inflancka.waw.pl

Basen w Pałacu Młodzieży
Pałac Kultury i Nauki
pl. Defilad 1
tel. 022 620 33 63

TARGÓWEK

OSiR Targówek – Pływalnia „Polonez”
ul. Łabiszyńska 20
tel. 022 884 88 00
www.osirtargowek.waw.pl

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”
ul. Balkonowa 2/4
tel. 022 674 10 68
www.basen-muszelka.pl

URSUS

OSiR Ursus:

- Pływalnia „Skalar”
ul. Sosnowskiego 3, tel. 022 497 85 67
www.osirusus.pl
- Pływalnia „Albatros”
ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 022 817 51 94
www.osirusus.pl

URSYNÓW

UCSiR:

- „Aqua Relaks”
ul. Wilczy Dół 4, tel. 022 648 54 71
www.ucsir.pl
- „Hirszfelda”
ul. Hirszfelda 11, tel. 022 643 97 19
www.ucsir.pl
- „Koncertowa”
ul. Koncertowa 4, tel. 022 644 40 35

WILANÓW

Park Kultury w Powsinie
– **Pływalnia odkryta**
ul. Maślaków 1
tel. 022 649 45 75

WOLA

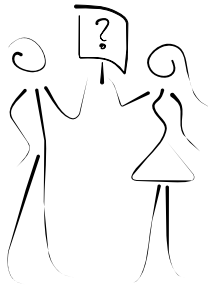
OSiR Wola:

- Pływalnia „Delfin”
ul. Kasprzaka 1/3, tel. 022 631 48 65
www.osir-wola.pl
- Pływalnia „Foka”
ul. Esperanto 5, tel. 022 636 55 90
www.osir-wola.pl
- Pływalnia „Nowa Fala”
ul. Garbińskiego 1, tel. 022 877 21 25
www.osir-wola.pl
- Pływalnia „Orka”
ul. Grzybowska 35, tel. 022 620 50 28
www.osir-wola.pl

Pływalnia odkryta
ul. Górczewska 69/73
tel. 022 836 19 34

ŻOLIBORZ

OSiR Żoliborz
ul. Potocka 1, tel. 022 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl



Rozdział VII

Świadomy rodzic

Poradnie rodzinne

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Szkoły dla rodziców
– warsztaty wychowawcze

Kluby dla rodziców

Gdy szukasz pomocy

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Program Dobry Rodzic – Dobry Start

Planowanie rodziny

Gdy chcesz pomóc innym

Rodzicielstwo zastępcze

Dach nad głową

Rodzic w Internecie

Rodzicielstwo to pasjonująca przygoda, ale można się w nim pogubić. Jeśli masz problemy, możesz sięgnąć po pomoc specjalistów, którzy pomogą Ci się cieszyć rodzicielstwem i wychować szczęśliwe dziecko. Bycie rodzicem to jakby drugi zawód. Tak jak pierwszy wymaga doskonalenia i nieustannej pracy nad pogłębianiem swoich umiejętności. Podnieś swoje kwalifikacje, aby świadomie i mądrze wychować małego człowieka. Zrozum potrzeby swojego dziecka, aby nawiązać z nim silną i pełną miłości więź na całe życie. Poznaj swoje mocne i słabe strony i wykorzystaj je, by stać się lepszym rodzicem. Tylko zadowolony z siebie rodzic wychowa szczęśliwego malucha.

Poradnie rodzinne

Poradnie oferują pomoc i wsparcie tym, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z opieką nad małym dzieckiem. W Warszawie są trzy specjalistyczne poradnie rodzinne, które prowadzą konsultacje dla rodziców, szkolenia z umiejętności wychowawczych oraz udzielają wsparcia w trudnych momentach rodzicielstwa.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bemowo

ul. Pełczyńskiego 28e, tel. 022 664 13 42, 022 664 08 49, www.spr.bemowo.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany

al. Zjednoczenia 11, tel. 022 864 73 05/06, www.spr.bielany.eu

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer

ul. Włókniennicza 54, tel. 022 612 77 97, www.poradniarodzinnaneostrada.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna

ul. Belgijka 4, tel. 022 845 12 12, www.przemocdomowa.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego

przy Zespole Ognisk Wychowawczych im. K. Lisieckiego „Dziadka”

ul. Stara 4, tel. 022 635 45 01, 022 603 810 329, faks 022 831 41 94, www.zow.pl

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące rozwoju dziecka, wątpliwości, problemy wychowawcze, rodzina przeżywa kłopoty, pomocy mogą Ci udzielić specjaliści w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W placówkach tych prowadzone są zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci, porady, konsultacje dla rodziców, grupy wsparcia. Każdy rodzic może się zgłosić z dzieckiem do swojej poradni (zgodnie z miejscem zamieszkania). Specjaliści zdiagnozują problem, udzielą porad, dadzą wskazówki, pomogą w przezwyciężeniu trudności. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wydadzą też odpowiednie orzeczenie lub opinię. Wszystkie wizyty, porady i zajęcia prowadzone w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych są bezpłatne.

W Warszawie działa 25 poradni psychologiczno-pedagogicznych. 21 z nich to poradnie rejonowe, które udzielają pomocy dzieciom i młodzieży oraz rodzicom mieszkającym na ich terenie. Cztery poradnie specjalistyczne działają na rzecz całego miasta. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP przy ul. Raszyńskiej 8/10 pełni funkcję koordynatora wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. To tutaj możesz uzyskać informacje na temat specjalistycznej pomocy dziecku i rodzinie w zespołach wczesnego wspomaganie na terenie Warszawy. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców” przy ul. Raszyńskiej 8/10 prowadzi warsztaty, grupy edukacyjne, konsultacje dla rodziców. Więcej informacji na temat oferty poradni psychologiczno-pedagogicznych można znaleźć na ich stronach internetowych.

**BEMOWO****Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20**

ul. Powstańców Śląskich 17

tel. 022 666 17 73

www.poradnia20.pl**BIAŁOŁĘKA****Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 21**

ul. Marywińska 44

tel. 022 814 10 61

BIELANY**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10**

ul. Grębałowska 14

tel. 022 835 03 48

MOKOTÓW**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8**

ul. Stępińska 6/8

tel. 022 841 14 23

Poradnia**Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7**

ul. L. Narbutta 65/71

tel. 022 849 99 98

OCHOTA**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9**

ul. Radomska 13/21

tel. 022 822 28 87

www.poradnia9.waw.pl**PRAGA POŁUDNIE****Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4**

ul. Mińska 1/5

tel. 022 810 20 29

www.ppp4.omedia.pl**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16**

ul. Kordeckiego 54

tel. 022 610 21 32

PRAGA PÓŁNOC**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5**

ul. Tarchomińska 4

tel. 022 619 01 94, www.ppp5.waw.pl**ŚRÓDMIEŚCIE****Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**

ul. Świętokrzyska 18a

tel. 022 826 99 86

Poradnia**Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11**

ul. Polna 40

tel. 022 825 74 52

Poradnia**Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12**

ul. Dzielna 1a

tel. 022 636 91 99,

022 636 66 99

TARGÓWEK**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13**

ul. Odrowąża 75

tel. 022 811 05 22,

022 811 26 46

URSUS**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 15**

ul. Dzieci Warszawy 42

tel. 022 662 68 50

URSYNÓW**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18**

ul. Związku Walki Młodych 22

tel. 022 643 78 08

www.ppp18war.home.pl**Poradnia****Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19**

ul. W. Małcużyńskiego 5

tel. 022 648 68 37

www.poradnia19.booo.pl



PORADNIE PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNE

WAWER

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 17

ul. Patriotów 217
tel. 022 615 73 29

WOLA

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2

ul. Księcia Janusza I 45/47
tel. 022 836 70 88

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6

ul. Karolkowa 56
tel. 022 631 08 23

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 14

ul. Młynarska 43/45
tel. 022 632 68 29

ŻOLIBOZ

Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3

ul. Wojska Polskiego 36
tel. 022 839 48 67

SPECJALISTYCZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

Poradnia Specjalistyczna

Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP

ul. Boryszewska 4
tel. 022 648 57 25
www.mop-poradnia.pl

Specjalistyczna Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna TOP

ul. Raszyńska 8/10
tel. 022 822 44 05
www.poradnia-top.pl

Specjalistyczna Poradnia

Psychologiczno-Pedagogiczna

„Uniwersytet dla Rodziców”

ul. Raszyńska 8/10
tel. 022 822 71 68 022 822 24 46
www.sppp-udr.org

Specjalistyczna Poradnia

Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem OPTA

ul. Okólnik 11a,
tel. 022 826 39 16
www.optaporadnia.pl

Szkoły dla rodziców – warsztaty wychowawcze

Poradnie rodzinne oraz instytucje samorządowe i fundacje regularnie prowadzą warsztaty umiejętności rodzicielskich. Są one oparte na programie „Szkoły dla rodziców i wychowawców” opracowanym przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN. Program powstał na podstawie książek: „Wychowanie bez porażek” T. Gordona oraz „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” A. Faber, E. Mazlish. Podstawowym celem warsztatów jest rozwijanie u rodziców praktycznych umiejętności budowania właściwych relacji z dziećmi. „Szkoła rodziców” pokazuje, w jakim kierunku i w jaki sposób można wychowywać dziecko. Udział w warsztatach pozwala pogłębić samoświadomość i refleksję na temat mechanizmów rządzących relacjami międzyludzkimi. Celem warsztatów jest przekazanie wiedzy o efektywnym rodzicielstwie, w którym szczególnie rolę odgrywają umiejętności komunikowania się i rozumienia dzieci. Dzięki uczestnictwu w zajęciach rodzice uświadamiają sobie, jak nierozzerwalny jest związek między ich postawą rodzicielską, rodzajem więzi emocjonalnej, jaka łączy ich z dzieckiem, a jego zachowaniami. Rodzice uczą się aktywnego słuchania, rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć (dziecka i swoich), a także radzenia sobie z tzw. trudnymi uczuciami



(złość, lęk, niechęć itp.). Dowiadują się także, jak zmienić nieodpowiednie lub niepożądane zachowanie dziecka bez stosowania przemocy, poznają sposoby mądrego i skutecznego uczenia go ponoszenia konsekwencji własnych zachowań.

Warsztaty prowadzone są metodami aktywnymi: dyskusje, udział w scenkach, ćwiczenia, praca w grupkach. Zajęcia odbywają się w grupach zamkniętych (nie możesz dołączyć w trakcie trwania kursu). Cykl obejmuje 10 spotkań po 2,5 godziny, raz w tygodniu. Każde spotkanie poświęcone jest konkretnemu zagadnieniu. Poradnie rodzinne organizują warsztaty za darmo. Konieczne są wcześniejsze rezerwacje telefoniczne. Po odbyciu pierwszego cyklu spotkań można uczestniczyć w kolejnych: „Rodzeństwo bez rywalizacji”, „Dziecko a seksualność” itd. Więcej informacji na stronie www.cmppp.pl.

Kluby dla rodziców

Po urodzeniu dziecka nie zamykaj się w domu! Wychodź jak najczęściej na zewnątrz, do ludzi, do innych rodziców. Skorzystasz na tym i Ty, i Twoje dziecko. Doświadczenie i wsparcie innych matek/rodziców doda Ci siły i może zainspiruje. Od kilku lat w Warszawie powstają lokalne Kluby Mam grupujące rodziców z tej samej dzielnicy, którzy chcą coś zrobić w swoim najbliższym otoczeniu. Lokalne kluby tworzone z inicjatywy rodziców korzystają z uprzejmości domów kultury lub innych placówek oświatowych. Jeśli nie ma klubów w Twojej dzielnicy, możesz założyć go sama! Zgłoś się do domu kultury, burmistrza Twojej dzielnicy lub poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Gdy szukasz pomocy

Mediacja

Często kiedy przestaje się układać między rodzicami, dzieci stają się obiektem przetargów i – niezależnie od wieku – bardzo intensywnie przeżywają konflikty między najbliższymi im osobami. Większość instytucji powołanych do pomocy rodzinie oferuje usługę mediacyjną. Specjalista mediator towarzyszy rodzinom w trudnościach i pomaga im znajdować rozwiązania, które mają na względzie interes dzieci i które są do zaakceptowania przez oboje rodziców. Jest wiele instytucji, które oferują usługę mediacyjną. Ich adresy są dostępne w ośrodkach pomocy społecznej oraz na stronie: www.poradnictwo.waw.pl.

Ośrodki pomocy społecznej

Ośrodki pomocy społecznej świadczą pomoc pozamaterialną – poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, prawne za pomocą specjalistów ds. rodzin i specjalistów pracy socjalnej, konsultantów, psychologów, terapeutów czy prawników. Ośrodki udzielają systemowego wsparcia rodzinom doświadczającym trudności związanych z zaburzeniami w relacjach rodzinnych, przemocą, problemami wychowawczymi dzieci, chorobami w rodzinie, zdarzeniami losowymi. Można tu znaleźć indywidualne konsultacje psychologiczne i pedagogiczne, Klub Rodzin Zastępczych czy Grupy dla Rodziców.

Rodziny korzystają z pomocy w formie zasiłków okresowych, stałych oraz celowych i celowych specjalnych przyznawanych na zakup odzieży, obuwia, artykułów szkolnych, żywności, leków, środków czystości oraz na pokrycie części kosztów związanych z utrzymaniem mieszkania.

Ośrodki zapewniają również doплаты do wyżywienia w przedszkolach i żłobkach. Oprócz pomocy finansowej, pracy socjalnej i poradnictwa ośrodki pomocy społecznej oferują kobietom w ciąży i z małymi dziećmi w sytuacji kryzysowej pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, w znalezieniu zatrudnienia, pomoc dzieciom w nauce w ramach wolontariatu, organizują kolonie dla dzieci, zabawy świąteczne i paczki okolicznościowe. Ponadto organizowane są grupy wsparcia dla matek, warsztaty umiejętności wychowawczych oraz pomoc w pisaniu pism i załatwianiu spraw urzędowych.



OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

BEMOWO

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 9
tel. 022 533 95 00
www.opsbemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białoleka

ul. Antalla 4
tel. 022 614 70 00, 022 614 46 36,
022 884 48 66
www.opsbialoleka.waw.pl

BIELANY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany

ul. Przybyszewskiego 80/82
tel. 022 568 91 00
www.opsbielany.waw.pl

MOKOTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów

ul. Falecka 10
tel. 022 849 58 88, 022 849 44 66
www.opsmokotow.x-cms.pl

• Filia nr 1

ul. Iwicka 19
tel. 022 841 83 61, 022 841 23 63

• Filia nr 2

ul. Bałuckiego 5
tel. 022 844 74 43

OCHOTA

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ochota** ul. Przemyska 11
tel. 022 822 11 24, 022 824 46 19
www.opsochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga Południe**
ul. Prochowa 49 tel. 022 810 50 65
www.ops-pragapoludnie.pl

• Filia nr 1

ul. Prochowa 49
tel. 022 517 14 72

• Filia nr 2

ul. Walecznych 59
tel. 022 514 63 11

PRAGA PÓŁNOC

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Północ

ul. Szymanowskiego 6/61
tel. 022 818 00 00, 022 818 00 43
022 619 76 62,
022 619 34 37
www.opspragapolnoc.x-cms.pl

Filia nr 1

ul. Groszkowskiego 5
tel. 022 619 33 95,
022 618 22 61, 022 818 00 82
022 670 03 85

Filia nr 2

ul. Brechta 15
tel. 022 618 77 59, 022 619 56 77
022 670 10 71

REMBERTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów

ul. Dwóch Miecz 22a
tel. 022 611 99 94,
022 612 94 65
www.opsrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście

ul. Żurawia 43
tel. 022 628 07 12,
022 699 81 26
www.ops-srodmiescie.waw.pl

TARGÓWEK

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek

ul. Chodecka 2
tel. 022 675 19 80
www.ops-targowek.waw.pl



• Filia nr 1 dla mieszkańców Bródna

ul. Chodecka 2
tel. 022 811 16 57,
022 674 20 14,
022 675 19 73

• Filia nr 2 dla mieszkańców Targówka i Zacisza

ul. Stojanowska 12/14
tel. 022 679 51 57,
022 679 61 28,
022 678 70 65

URSUS

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus

pl. Czerwca 1967 r. 1
tel. 022 478 41 11
www.ops-ursus.pl

URSYNÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów

ul. Cybisa 7
tel. 022 544 12 00
www.ops-ursynow.civ.pl

WAWER

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer

ul. Korkowa 119/123
tel. 022 613 38 42,
022 613 38 44,
022 613 38 94
www.opswawer.waw.pl

WESOŁA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła

ul. 1 Praskiego Pułku 21a
tel. 022 773 44 12, 022 773 94 40,
022 773 94 34, www.opswesola.waw.pl

WILANÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów

ul. St. Kostki-Potockiego 20
tel. 022 425 61 52, 022 498 19 51
www.ops-wilanow.pl

WŁOCHY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy

ul. Czereśniowa 35
tel. 022 863 98 37, 022 863 91 75
022 863 95 93, 022 873 61 37
www.opswlochy.waw.pl

WOLA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola

ul. Bema 91, tel. 022 571 50 00
www.ops-wola.waw.pl

ŻOLIBORZ

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz

ul. Dembińskiego 3, tel. 022 569 28 00
www.ops-zoliborz.waw.pl

Gdy dziecku dzieje się krzywda

Przemoc domowa zdarza się we wszystkich domach, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej. Pomoc społeczna interweniuje wobec rodzin, które z powodu deficytów materialnych, psychologicznych lub społecznych mogą spowodować zagrożenie zdrowia i życia dziecka.

Fundacja „Dzieci Niczyje”

Praskie Centrum Dziecka i Rodziny, ul. Walecznych 59, tel. 022 616 16 69, www.fdn.pl

Od 2008 r. Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman funkcjonuje jako specjalistyczna placówka oferująca wsparcie dla rodziców dzieci w wieku do lat trzech.

Oferta placówki skierowana jest do rodziców, którzy przeżywają trudności związane z własnym rodzicielstwem lub nie radzą sobie z opieką nad małym dzieckiem.

W Praskim Centrum Dziecka i Rodziny rodzice małych dzieci mogą korzystać z:

- konsultacji indywidualnych z psychologiem, położną, psychiatrą;
- spotkań edukacyjnych (cyklicznie, raz-dwa razy w miesiącu);

- warsztatów umiejętności rodzicielskich:
 - dla matek z dziećmi do pierwszego roku życia,
 - dla rodziców dzieci od pierwszego do trzeciego roku życia,
 - dla nastolatków w ciąży;
- grupy wsparcia dla rodziców po ukończeniu warsztatów umiejętności rodzicielskich.

„Warszawska Niebieska Linia”

tel. 022 668 70 00

Poradnia telefoniczna działa w dni powszednie w godzinach 14.00-22.00

Dyżur prawny w ramach poradni odbywa się w poniedziałki i piątki w godz. 18.00-22.00

Aby uzyskać poradę prawną należy pisać na adres:

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 02-121 Warszawa, ul. Korotyńskiego 13, e-mail: pogotowie@niebieskalinia.pl

Straż Miejska 986

Uwaga: W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia dziecka należy wezwać policję **997**

CAŁODOBOWY NUMER DO OFICERA DYŻURNEGO POLICJI W DZIELNICY

Bemowo, tel. 022 603 76 63

Białołęka, tel. 022 603 51 30

Bielany, tel. 022 603 71 56

Mokotów, tel. 022 603 11 55

Ochota, tel. 022 603 73 55

Praga Południe, tel. 022 603 76 55

Praga Północ, tel. 022 603 75 55

Rembertów, tel. 022 611 90 07

Śródmieście, tel. 022 603 70 56

Targówek, tel. 022 603 81 71

Ursynów, tel. 022 603 19 78

Ursus, tel. 022 603 69 65

Wawer, tel. 022 603 68 52

Wesoła, tel. 022 773 40 80

Wilanów, tel. 022 603 18 31

Włochy, tel. 022 603 68 24

Wola, tel. 022 603 72 55

Żoliborz, tel. 022 603 71 16

Program Dobry Rodzic – Dobry Start

Warszawa wdrożyła nowatorski program mający na celu profilaktykę krzywdzenia małych dzieci poprzez wsparcie rodziców – dostarczenie im informacji, jak opiekować się małym dzieckiem, jakie zachowania mogą negatywnie wpływać na jego rozwój – oraz poprzez wypracowanie systemu wczesnej diagnozy i interwencji w przypadku podejrzenia krzywdzenia dziecka. Program realizowany jest w ścisłej współpracy z dzielnicowymi ośrodkami pomocy społecznej i placówkami służby zdrowia. Specjaliści mający na co dzień kontakt z kobietami w ciąży i rodzicami małych dzieci działają wspólnie, aby szybko udzielić wsparcia rodzicom z grup ryzyka. Kierują rodziców na warsztaty umiejętności wychowawczych, a także na bezpośrednie konsultacje psychologiczne i pedagogiczne. W Warszawie już trzy dzielnice z powodzeniem realizują program „Dobry Rodzic – Dobry Start”, kolejne cztery rozpoczną go w tym roku.

Więcej informacji: www.dobryrodzic.pl

Planowanie rodziny

Obecnie dostępnych jest wiele metod antykoncepcyjnych, do stosowania także w okresie karmienia piersią. Aby wybrać najwłaściwszą metodę antykoncepcji, należy się zwrócić do swojego lekarza lub do centrum planowania rodziny. Misją tych centrów jest udzielanie



nastolatkom i dorosłym informacji dotyczących planowania rodziny oraz edukacji seksualnej, metod antykoncepcji, chorób przenoszonych drogą płciową i HIV. Konsultacje są bezpłatne i anonimowe. W celu zdobycia dodatkowych informacji możesz:

- porozmawiać z lekarzem ginekologiem,
- pójść do jednego z centrów planowania rodziny.

Centra planowania rodziny działają przy następujących przychodniach/ośrodkach leczenia publicznego:

Poradnia Naturalnego Planowania Rodziny

Zakład Wczesnej Interwencji Psychologicznej, Instytut Matki i Dziecka
ul. Kasprzaka 17a, tel. 022 327 73 22 (zapisy pacjentek)

Zarząd Główny Towarzystwa Rozwoju Rodziny

Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna, Ogólnopolska Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
plac Trzech Krzyży 16, tel. 022 621 69 29

Gdy chcesz pomóc innym

Jeśli należysz do osób lepiej sytuowanych, pomyśl o tych, dla których narodziny dziecka wiążą się z wydatkami, których nie są w stanie samodzielnie unieść. Jeżeli chcesz za darmo oddać rzeczy po swoim dziecku innym rodzicom, ogłoś się na forum dla rodziców. Niektóre mamy rodzą nagle, z zaskoczenia, w obcym mieście, czasem nie mają nawet w co ubrać dziecka. W niektórych porodówkach panuje zwyczaj zostawiania wyprawki niemowlęcej dla kobiet w trudnej sytuacji życiowej – zapytaj o to w Twoim szpitalu. Mile widziane są także pieluszki jednorazowe. W Warszawie działa kilkanaście placówek opiekuńczo-wychowawczych.

PLACÓWKI OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZE

Dom Dziecka nr 1

al. Zjednoczenia 34
tel. 022 834 26 24

Dom Dziecka nr 2

ul. Jaktorowska 6
tel. 022 632 75 25

Dom Dziecka nr 4

ul. Łukowska 25
tel. 022 849 60 13

Dom Dziecka nr 5

ul. Podmokła 4
tel. 022 615 24 15

Dom Dziecka nr 9

ul. Korotyńskiego 13
tel. 022 823 00 41

Dom Dziecka nr 11

ul. Bohaterów 50
tel. 022 811 44 27,
022 614 15 78

Dom Dziecka nr 12

ul. Tarczyńska 27
tel. 022 822 38 37

Dom Dziecka nr 15

ul. Nowogrodzka 75
tel. 022 628 09 60

Dom Dziecka nr 16

ul. Międzyzparkowa 5
tel. 022 831 17 60

Ośrodek Wsparcia Dziecka i Rodziny KOŁO

ul. Dalibora 1
tel. 022 836 44 12

Pogotowie Opiekuńcze nr 1

ul. Dembińskiego 1
tel. 022 833 76 56

Ośrodek Wsparcia Rodziny

ul. 6 Sierpnia 1/5
tel. 022 644 84 51

Pogotowie Opiekuńcze nr 2

ul. Bonifacego 81
tel. 022 842 17 22

Dom Dziecka Sióstr Fran- ciszek Rodziny Maryi

ul. Paprociowa 2
tel. 022 812 05 32

Dom Dziecka Sióstr Fran- ciszek Rodziny Maryi

ul. Klasyków 52/54
tel. 022 811 15 41

Dom Dziecka Sióstr Fran- ciszek Rodziny Maryi

ul. Wąsuszewska 48
tel. 022 811 04 07

Katolicka Placówka Wy- chowawcza „Nasz Dom”

ul. Bolesława Śmiałego 37
tel. 022 667 91 53,
022 817 54 76

Interwencyjna Placów- ka Opiekuńcza, Dorota Polańska

Otwock, ul. St. Batorego 44
tel. 022 779 48 38,
022 779 48 38

Rodzicielstwo zastępcze

Nie wszystkie dzieci mogą być wychowywane przez swoich rodziców, nie wszyscy naturalni rodzice sprawdzają się w tej roli. Jeśli pragniesz zapewnić opiekę i wychowanie cudzym dzieciom, możesz ubiegać się o status rodzica zastępczego. Zawodowe rodziny zastępcze, czyli niespokrewnione z dzieckiem, dzielą się na specjalistyczne, wielodzietne lub o charakterze pogotowia rodzinnego.

Przy doborze kandydatów brane są pod uwagę:

- predyspozycje psychofizyczne,
- umiejętności i doświadczenie niezbędne w opiece nad dziećmi o szczególnych potrzebach,
- warunki mieszkaniowe pozwalające na przyjęcie dziecka/dzieci,
- potwierdzone odpowiednimi dokumentami informacje pozwalające na ocenę ich funkcjonowania w środowisku lokalnym.

Rodziny zastępczej zawodowej nie mogą tworzyć osoby całkowicie niezdolne do pracy. Za pełnienie funkcji rodzica zastępczego przysługuje wynagrodzenie. Nalicza się je na podstawie umowy-zlecenia, jako procent podstawy, która wynosi obecnie 1 647 zł, w zależności od liczby dzieci pod opieką i charakteru rodziny. Jeżeli funkcję rodziny zastępczej zawodowej pełnią małżonkowie, wynagrodzenie przysługuje tylko jednemu z nich. Ponadto rodzice co miesiąc otrzymują środki finansowe na częściowe pokrycie kosztów utrzymania każdego dziecka, naliczone w zależności od wieku dziecka i stanu jego zdrowia.

Urząd m.st. Warszawa wspiera zastępcze rodzicielstwo, współfinansując programy popularyzujące rodzinną opiekę oraz udzielając pomocy kandydatom na rodziców zastępczych.

Program „Bliżej Dziecka” autorski program Publicznego Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego z siedzibą przy ul. Nowogrodzkiej 75.

Program „Rodzina” opracowany i adaptowany do warunków polskich przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie, wykorzystywany również między innymi przez Towarzystwo Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA (po podpisaniu stosownego porozumienia).

Program „Służyć najmniejszemu” opracowany przez Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy z siedzibą w Warszawie przy ul. Grochowskiej 194/196.

PRIDE (Parents Resorce for Information, Development, Education – Źródła Informacji, Rozwoju i Edukacji dla Rodziców) licencjonowany program amerykański, w Polsce rozpowszechniony przez Towarzystwo „Nasz Dom” z siedzibą w Warszawie, al. Zjednoczenia 34.

OŚRODKI ADOPCYJNE

Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

ul. Grochowska 194/196, tel. 022 618 92 45, 022 818 54 30, 022 818 53 37

Krajowy Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 022 425 46 77, 022 425 46 88

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD

ul. Szpitalna 5, tel. 022 826 22 15, 022 827 50 23

**Publiczny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy**

ul. Nowogrodzka 75, tel. 022 622 03 70 (71, 72), 022 621 10 75

Ośrodek Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej PORT, Towarzystwo Nasz Dom

al. Zjednoczenia 34, tel. 022 834 34 57, port@naszdom.org.pl, www.port-naszdom.pl



Dach nad głową

Poszukujemy domu lub mieszkania – na co zwrócić uwagę

Kiedy rodzina poszukuje dachu nad głową, ma przed sobą perspektywę zakupu albo wynajęcia mieszkania lub domu. Warto pamiętać, że można poznać warunki, w jakich będziemy tam mieszkać w przyszłości.

Istotna będzie dostępność komunikacyjna, głównie komunikacji publicznej – ze szczególnym zwróceniem uwagi na bliskość transportu szynowego (zasadniczo nie stoi w korkach!). Dla rodziny z dziećmi znaczenie będzie miała łatwość dotarcia do niektórych usług, np. odległość do ośrodków zdrowia i obiektów handlowych, a także kwestie bezpieczeństwa i uciążliwości – sąsiedztwo projektowanych dróg (hałas, ruch uliczny). Dla zmotoryzowanych ważna będzie dostępność miejsc parkingowych.

Masz dzieci – sprawdź w jakiej odległości jest lub będzie w przyszłości: żłobek, przedszkole, szkoła podstawowa (optymalna odległość to maksymalnie 500 m). Warto również sprawdzić, czy są obok tereny sprzyjające społecznej integracji dziecka, a może nawet całej Waszej rodziny, jeśli jest to dla Was ważne: plac zabaw dla młodszych dzieci – osiedlowy lub większy – dzielnicowy, ścieżki rowerowe albo inne alejki i chodniki oddzielone od ulic, po których na rowerach, rolkach, deskorolkach mogą się poruszać starsze dzieci, a także zieleni publiczna (parki, skwery) i tereny sportowe – najlepiej takie do korzystania całorocznego.

Można też sprawdzić, jaki jest dziś i czy może się zmienić w przyszłości widok z okna – przy kupnie lub wynajmie mieszkania za widok płaci się więcej. Zadrzewiony pas terenu może być przeznaczony w planach na przyszłą drogę, a na terenie pobliskiej zrujnowanej fabryki może powstać dobrze zaprojektowane osiedle mieszkaniowe lub nowoczesne centrum usługowo-handlowe.

Studium i plany miejscowe – jak będziemy mieszkać?

Istnieją dokumenty planistyczne, z których można się dowiedzieć, jak w przyszłości może być zagospodarowany teren wokół naszego domu i jego otoczenie. Dokumentem określającym generalne zasady zagospodarowania na obszarze Warszawy jest Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy. Studium udostępnione jest na stronie www.um.warszawa.pl/wydarzenia/studium. Jest ono wytyczną dla urbanistów opracowujących miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. To właśnie plany miejscowe zawierają szczegółowe zapisy określające: przeznaczenie terenu (funkcje mieszkaniowe, usługowe, funkcje zieleni miejskiej, przemysłowe, przebieg ulic), które będzie w przyszłości kształtowało sposób rozwoju infrastruktury (m.in. przedszkola, szkoły, obiekty handlowe, sieć transportu miejskiego), wysokość i gęstość zabudowy.

Plan miejscowy obejmuje zwykle część dzielnicy, osiedla lub kwartał ulic. Na obszarze Warszawy obowiązuje przeszło 150 planów zagospodarowania, pokrywających ponad 20% powierzchni miasta. Na stronie www.mapa.um.warszawa.pl możesz się zorientować, czy na interesującym Cię obszarze obowiązuje plan miejscowy (w legendzie mapy po lewej stronie należy zaznaczyć Plany miejscowe), obejrzeć rysunek i zapoznać się z tekstem planu. Plan jest dokumentem, którego sporządzenie jest pracochłonne i trwa czasami kilka lat, ale daje pewną gwarancję kontynuacji rozwoju i wiarygodną wiedzę co do warunków zagospodarowania terenów – inaczej jest w przypadku decyzji o warunkach zabudowy lub lokalizacji celu publicznego.



Dla 35% powierzchni Warszawy opracowywane są projekty nowych planów miejscowych. Warto wiedzieć, że sugestie i propozycje dotyczące zagospodarowania terenu można składać w urzędzie miasta jako wnioski do planów miejscowych. Zostaną one rozpatrzone podczas opracowywania planu. Projekty planów przed ich uchwaleniem przez Radę Warszawy są wyłożone do publicznego wglądu – można się z nimi zapoznać w urzędach dzielnic oraz na stronie internetowej www.bip.warszawa.pl (Ogłoszenia dot. planów zagospodarowania w menu przedmiotowym z prawej strony). Wtedy też można składać uwagi do projektu planu. Szczegółowe informacje o obowiązujących planach miejscowych można otrzymać w wydziałach architektury i budownictwa w urzędach dzielnic. Informacji o projektach planów w trakcie opracowania udzielają pracownicy Wydziału Planowania Miejsowego Biura Architektury i Planowania Przestrzennego, tel. 022 656 77 50, email: bnam_plany_miejscowe@um.warszawa.pl.

Budujemy dom

Planując budowę domu, należy sprawdzić, czy w planie miejscowym nie obowiązują ograniczenia dotyczące naszej działki, np. wysokości lub wielkości zabudowy. W rejonach, gdzie nie ma miejscowego planu zagospodarowania, buduje się na podstawie decyzji o warunkach zabudowy. Decyzję taką wydaje Prezydent m.st. Warszawy na zasadzie „dobrego sąsiedztwa”, nawiązując do istniejącego zagospodarowania. Dla jednej działki może być wydanych wiele decyzji – są one rodzajem odpowiedzi „tak” lub „nie” na konkretną propozycję zagospodarowania terenu, złożoną przez inwestora. Wniosek o decyzję o warunkach zabudowy dla proponowanej inwestycji może złożyć każdy w wydziale architektury i budownictwa swojej dzielnicy.

Na podstawie planu miejscowego lub decyzji o warunkach zabudowy Prezydent m.st. Warszawy wydaje pozwolenie na budowę. Wniosek o pozwolenie na budowę wraz z projektem budowlanym oraz niezbędnymi uzgodnieniami i zaświadczeniami należy złożyć w wydziale architektury urzędu dzielnicy.

Formularze wniosków i informacje o niezbędnych załącznikach dostępne są w wydziałach obsługi mieszkańców oraz w elektronicznym WOM-ie: ewom.warszawa.pl (dział Architektura i planowanie przestrzenne).

Remonty i małe prace budowlane

Jeśli w naszym domu chcemy wymienić okna, ocieplić budynek, zmienić kolor elewacji, zbudować altanę, przydomowy ogród zimowy, postawić ogrodzenie, plac zabaw lub wymienić instalację, należy w wydziale architektury i budownictwa urzędu dzielnicy zgłosić zamiar wykonania robót budowlanych. W niektórych przypadkach mogą być potrzebne dodatkowe zgody (np. konserwatora zabytków) lub opinie. Formularze zgłoszeń dostępne są w wydziałach obsługi mieszkańców oraz w elektronicznym WOM-ie: www.ewom.warszawa.pl (dział Architektura i planowanie przestrzenne). Szczegółowych informacji udzieli pracownicy wydziału architektury i budownictwa w dzielnicy.

Najem lokali komunalnych

Mieszkania komunalne służą w szczególności zaspokajaniu potrzeb rodzin/osób:

- o niskich dochodach,
- które są bezdomne albo pozostają w trudnych warunkach mieszkaniowych z powodu nadmiernego zagęszczenia lokalu lub stanu technicznego uniemożliwiającego stały pobyt ludzi.

Sposób i tryb rozpatrywania wniosków o najem lokali na terenie m.st. Warszawy jest określony przepisami prawa miejscowego, tj. uchwały Rady m.st. Warszawy.

Jeśli występujesz z wnioskiem o najem mieszkania, zamianę lub uregulowanie tytułu prawnego do mieszkania, dostarczasz również:



- dokumenty potwierdzające wysokość dochodów uzyskiwanych przez Ciebie i inne osoby zgłoszone we wniosku do wspólnego zamieszkiwania,
- dokumentację potwierdzającą posiadane tytuły prawne do lokali mieszkalnych.

Wniosek składasz w urzędzie dzielnicy właściwym dla miejsca zamieszkania, a w przypadku osób bezdomnych w urzędzie dzielnicy, w której wnioskodawca ostatnio mieszkał, natomiast w przypadku osób bezdomnych, które nie wykazały swojego ostatniego miejsca zamieszkania w Warszawie – w dowolnie wybranym urzędzie dzielnicy.

Dodatki mieszkaniowe

Bez względu na rodzaj mieszkania osoba mająca tytuł prawny do lokalu (właściciel, najemca, spółdzielca) może skorzystać z dodatków mieszkaniowych, które są formą pomocy w kosztach utrzymania lokalu mieszkalnego dla słabszych ekonomicznie gospodarstw domowych.

Prawo do uzyskania dodatku mieszkaniowego mają osoby, które spełniają kryterium metrażowe oraz dochodowe. Pełną informację na temat zasad przyznawania i wypłacania dodatków mieszkaniowych, a także druki wniosków o przyznanie dodatku mieszkaniowego można uzyskać w wydziałach obsługi mieszkańców w dzielnicach.

Rodzic w Internecie

Rodzicielstwo jest zabawniejsze dzięki stałemu łączu! W Internecie jest masę miejsc, w których mniej lub bardziej doświadczeni rodzice mogą podzielić się swoimi radościami, smutkami, wymienić doświadczeniem oraz... ubrankami, umówić na wspólny spacer lub w celu przedyskutowania problemów wychowawczych.

Wszystkie informacje dotyczące oferty stolicy znajdziesz na: www.um.warszawa.pl.

Telefony alarmowe

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Służba Dyżurna Miasta – pełni całodobowy dyżur	
Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy	196 56
lub infolinia	0800 707 112
Pogotowie Energetyczne	022 821 46 46 lub 022 821 31 31
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Drogowe	196 33
Informacja o wypadkach	197 90



www.um.warszawa.pl

Publikacja sfinansowana została ze środków Urzędu m.st. Warszawy.
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-60830-21-5