

# Ojcostwo

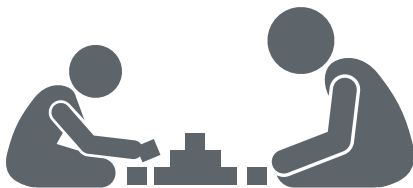


## Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), aby zobaczyć wszystkie Biuletyny dot. zdrowia.  
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

**NYC**<sup>™</sup>  
Health

## Ojcostwo i zdrowie



- Relacje wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie, a najważniejszą relacją jest ta pomiędzy dzieckiem a ojcem.
- Ojcowie, którzy mają silne relacje z dziećmi, mogą pozytywnie wpływać na zdrowie i rozwój dziecka podczas jego życia.
- Ojcowie mogą stworzyć silne relacje z dziećmi, bawiąc się z nimi, rozmawiając i pomagając im w pracach domowych.

Ojcostwo nie tylko dotyczy ojców biologicznych. Można również spełniać tę rolę, jako rodzic adoptowanego dziecka lub dziecka partnera. Wszyscy troskliwi ojcowie są ważną częścią życia dziecka.

# Niemowlęstwo i dzieciństwo

Ojcowie odgrywają istotną rolę we wczesnym rozwoju i zdrowiu dziecka. Mogą:



Uczęszczać na zajęcia dla rodziców, takie jak zajęcia promujące karmienie piersią, które zapewnia wiele korzyści dla dzieci i opiekujących się nimi rodziców



Zapewnić dziecku bezpieczny sen, układając je do snu w pustym łóżeczku, na pleckach



Zabierać dziecko na wizyty do lekarza, włączając regularne kontrole i szczepienia

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) i wyszukaj "**early childhood health**" (zdrowie we wczesnym dzieciństwie).

Zaangażowani ojcowie rozmawiają i angażują się w życie dzieci. Dzieci zaangażowanych ojców mają lepsze umiejętności werbalne oraz zdolności do nauki, niż ojców niezaangażowanych.

## Okres dojrzewania

Ojcowie mogą pozytywnie wpłynąć na zdrowie dziecka podczas okresu dojrzewania. Nastolatki zaangażowanych ojców:



Są grzeczniejsi w szkole i osiągają lepsze wyniki akademickie, co jest powiązane z lepszym zdrowiem



Uprawiają bezpieczniejszy seks i są mniej podatni na nieplanowaną ciążę



Mają niższy wskaźnik depresji, bezdomności, przemocy fizycznej oraz nadużywania substancji

Dzieciństwo i okres dojrzewania mogą być stresującym okresem dla ojca i dziecka. Aby poznać strategie poprawy zdrowia psychicznego rodziny, należy odwiedzić stronę [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) i wyszukać hasło **"mental health first aid"** (pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego).

# Połącz się

---

Każdy może skorzystać na odrobinie wsparcia. Usługi te umożliwiają ojcom zachowanie pozycji rodzica, partnera i zapewnienie społecznego wsparcia:



**Breastfeeding Empowerment Zone, BFEZ (Strefa poparcia dla karmienia piersią):** Oferuje szkolenia społeczne, aby karmienie piersią stało się normą. Odwiedź stronę [nyc.gov](#) i wyszukaj **BFEZ**.

---



**Healthy Start Fatherhood Program (Program dla ojców Zdrowy start):** Pomaga ojcom z Brooklynu uzyskać dostęp do szkoleń zawodowych oraz zasobów ułatwiających dostosowanie się po dłuższej nieobecności, np. pobycie w zakładzie karnym. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](#) i wyszukaj **"Healthy Start Brooklyn"** (Zdrowy start Brooklyn).

---



**Fatherhood Initiative (Inicjatywa ojcostwa) [Department of Youth and Community Development (Wydział ds. Młodzieży i Rozwoju Społeczności)]:** Zapewnia zajęcia dla rodziców i doradztwo zawodowe. Odwiedź stronę [nyc.gov](#) i wyszukaj **"fatherhood initiative"** (inicjatywa ojcostwa) lub zadzwoń pod numer 1-800-246-4646 w celu uzyskania dodatkowych informacji.

# Zasoby

Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

W celu uzyskania  
wskazówek, informacji na  
temat zajęć i programów

Odwiędź stronę **nyc.gov** i wyszukaj słowo  
"**fatherhood**" (ojcostwo)

---

Otrzymaj najnowsze  
biuletyny dot. zdrowia

E-mail **healthbulletins@health.nyc.gov**



Odwiędź stronę **nyc.gov/health/pubs** w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do uzyskania usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.