

Odciąganie mleka z piersi dla Twojego dziecka

Poradnik na temat odciągania mleka z piersi



Niniejszą broszurę napisaliśmy jako przewodnik po odciąganiu mleka matki dla dziecka. Mamy nadzieję, że pomoże udzielić odpowiedzi na część pytań pacjentów. W przypadku dalszych pytań lub wątpliwości należy zwrócić się do położnej lub pielęgniarki neonatologicznej.

Odciąganie pokarmu z piersi

Odciąganie pokarmu oznacza wyciskanie mleka z piersi (ręcznie lub za pomocą laktatora) w celu jego przechowywania i późniejszego podania dziecku. Odciąganie mleka pozwala na karmienie dziecka mlekiem matki, nawet jeśli nie możesz przyłożyć dziecka bezpośrednio do piersi.

Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie możesz karmić piersią po porodzie, ważne jest, aby jak najszybciej zacząć odciągać mleko. Wynika to z faktu, że mleko matki, w tym siara (pierwsze mleko produkowane przez organizm), stanowi idealne źródło składników odżywczych dla dziecka. Zawiera przeciwciała, które chronią dziecko przed infekcjami i wspomagają rozwój jego układu odpornościowego. Pomaga również w rozwoju układu pokarmowego dziecka, co chroni je przed alergiami.

Aby zapewnić sobie najlepszą szansę na osiągnięcie pełnej laktacji, zalecamy ręczne odciąganie mleka matki jak najszybciej po porodzie (najlepiej w ciągu pierwszych kilku godzin). Poproś położną lub pielęgniarkę neonatologiczną, aby pokazała Ci, jak ręcznie odciągać mleko, i poproś o pakiet informacyjny dotyczący ręcznego odciągania mleka. Zestaw zawiera ulotkę informacyjną na temat ręcznego odciągania pokarmu oraz sterylne strzykawki i pojemniki do zbierania siary.

Wspomaganie przepływu mleka

Podczas odciągania mleka matki pomocne może okazać się:

- bycie blisko dziecka
- posiadanie przy sobie czegoś, co przypomina Ci o dziecku (może to być zdjęcie lub coś, co nosiło, co możesz dotknąć i powąchać)
- oddychanie powoli i głęboko, aby się zrelaksować
- przebywanie w relaksującej przestrzeni (jeśli to możliwe)
- siedzenie w wygodnej pozycji
- w razie potrzeby zażycie leków przeciwbólowych (więcej informacji na temat leków przeciwbólowych uzyskasz od położnej lub w ulotce „Leki po porodzie” zamieszczonej w części z przydatnymi linkami na końcu niniejszej broszury)
- rozgrzanie piersi przed odciąganiem, stosując ciepły kompres (np. flanelę)
- delikatnie głaskanie i masowanie piersi i sutków

Te czynniki mogą pomóc w wyzwoleniu uwalniania oksytocyny (hormonu miłości), która pobudza przepływ mleka (refleks wypływu mleka).

Najważniejsze wskazówki dotyczące odciągania pokarmu

- Ilość mleka matki zależy od tego, jak często je odciągasz (odciągając lub karmiąc piersią). Jeśli nie odciągasz mleka lub nie karmisz piersią regularnie, ilość mleka zmniejszy się (staraj się nie robić przerw dłuższych niż cztery godziny między odciąganiem mleka).
- Bardziej miękka (pusta) pierś wytwarza mleko szybciej niż twardsza (pełniejsza), więc częste odciąganie mleka daje więcej mleka niż rzadsze odciąganie.
- Przytulanie dziecka skórą do skóry, kiedy tylko jest to możliwe, a także odciąganie mleka w pobliżu dziecka, również pomoże zwiększyć jego ilość.
- Jeśli Twoje dziecko przebywa na oddziale noworodkowym, zalecamy rozpoczęcie ręcznego odciągania mleka w ciągu pierwszych kilku godzin po porodzie.

- Staraj się odciągać mleko osiem razy w ciągu 24 godzin, w odstępach nie dłuższych niż cztery godziny.
- **Bardzo ważne jest, aby co najmniej raz w ciągu nocy odciągnąć pokarm.** Dzieje się tak, ponieważ organizm uwalnia więcej prolaktyny (hormonu, który nakazuje organizmowi wytwarzanie mleka) w nocy. Odciąganie pokarmu w nocy pomaga wspierać produkcję mleka i utrzymać jego podaż. Jeśli Twoje dziecko jest w stanie ssać pierś, pobudzi to również Twoje piersi do produkcji mleka.

„Jeśli tego nie zrobisz, Twoje piersi nie wytrzymają”.

„Jeśli tego nie wykorzystasz, stracisz to”.

Ręczne odciąganie mleka matki

Mleko produkowane w ciągu pierwszych trzech dni po porodzie nazywa się siarą. Jest to gęste, skoncentrowane mleko, które zazwyczaj ma złocistożółty kolor. Gdy siara wypływa z piersi kropla po kropli, idealną metodą jej zbierania jest ręczne odciąganie. Nie martw się, jeśli produkujesz tylko niewielkie ilości, to normalne. Liczy się każda kropla.

Możesz również uznać za przydatne ręczne odciąganie pokarmu przed lub po użyciu laktatora, lub możesz preferować wyłącznie ręczne odciąganie pokarmu i całkowicie zrezygnować z używania laktatora.

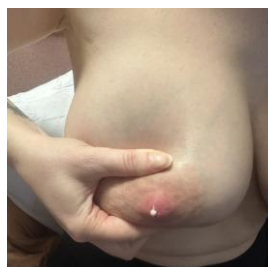
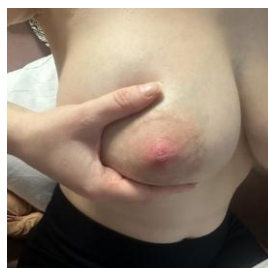
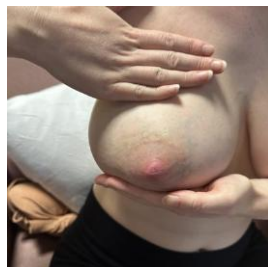
Ręczne odciąganie mleka pozwala również skupić się na określonych obszarach piersi, co może pomóc w udrożnieniu zablokowanego przewodu lub w przypadku zapalenia sutka (gdy pierś staje się opuchnięta, gorąca i bolesna).

Jak ręcznie odciągać mleko

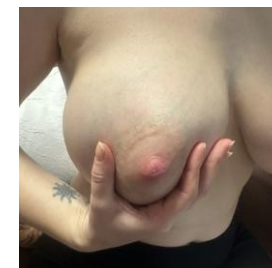
Poproś położną lub pielęgniarkę neonatologiczną, aby pokazała Ci, jak ręcznie odciągać mleko, i poproś o pakiet informacyjny dotyczący ręcznego odciągania mleka.

Możesz również wykonać poniższe kroki:

1. Przed rozpoczęciem należy dokładnie umyć i osuszyć ręce.
2. Jeśli zbierasz siarę, będziesz potrzebować czystej, wysterylizowanej strzykawki oraz czystego, wysterylizowanego większego pojemnika. Przed rozpoczęciem przygotuj się według następujących porad.
3. Przyjmij zrelaksowaną pozycję i spróbuj się zrelaksować. Ciepło może pomóc, więc spróbuj najpierw delikatnie masować piersi ciepłą flanelową ściereczką.
4. Połóż dłoń na jednej z piersi. Ręka powinna być ułożona w kształcie litery „C” wokół brodawki, z czterema palcami pod piersią i kciukiem u góry. Kciuk i palce powinny znajdować się około 2–3 cm od podstawy brodawki sutkowej.
5. Delikatnie ściśnij kciukiem i palcem wskazującym. Zwolnij nacisk, a następnie powtórz, aby stworzyć rytm. To nie powinno boleć. Unikaj przesuwania palcami po skórze, ponieważ może to powodować dyskomfort. Jeśli mleko nie płynie, spróbuj przesunąć palce nieco w kierunku brodawki lub dalej od niej, znajdując miejsce, które najbardziej Ci odpowiada. Możesz również spróbować delikatnie masować pierś.



6. Zbierz siarę za pomocą wysterylizowanej strzykawki i, jeśli to konieczne, przelej ją do wysterylizowanego większego pojemnika. Siara jest bardzo skoncentrowana i będzie wypływać z piersi kropla po kropli. Na początku podczas każdej sesji wyciśnie się tylko kilka kropel, ale z czasem i praktyką powinno się uzyskać więcej.
7. Kiedy krople zaczną spadać wolniej, przesunij palce, aby spróbować w innym miejscu piersi i powtórz czynność.
8. Powtórz ten proces dla drugiej piersi.



Odciąganie mleka matki za pomocą laktatora.

Laktatory są zaprojektowane tak, aby naśladować ruch ssania dziecka. Istnieją dwa różne ich rodzaje: elektryczny i ręczny. W przypadku wersji ręcznej tłok naciska się ręcznie, natomiast wersja elektryczna wykonuje tę pracę za Ciebie.

Zalecamy ręczne odciąganie mleka matki przez pierwsze dwa dni po porodzie, zanim zaczniesz używać laktatora. Jednakże, jeśli zaleca to położna lub pielęgniarka neonatologiczna, laktator można używać sześć godzin po porodzie.

Elektryczne laktatory są dostępne do użytku na oddziale noworodkowym i oddziałach poporodowych. Poproś położną lub pielęgniarkę neonatologiczną o zestaw do odciągania pokarmu z laktatorem elektrycznym. Mogą one również pokazać, jak złożyć zestaw, jak używać pomp i jak sterylizować sprzęt.

Czyszczenie i sterylizacja zestawu do odciągania pokarmu w postaci elektrycznego laktatora

Podczas pobytu dziecka w szpitalu zestaw do odciągania pokarmu z laktatorem elektrycznym należy po każdym użyciu umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem mydła, a następnie przechowywać w czystym pojemniku. Następnie należy wysterylizować zestaw tuż przed odciągnięciem pokarmu. Do sterylizacji zestawu na oddziale noworodkowym i oddziałach poporodowych można używać worków Steri-Sacs i przemysłowej kuchenki mikrofalowej. Jeśli odciągasz mleko w domu, użyj preferowanej metody sterylizacji zestawu.

Aby uzyskać więcej informacji na temat sterylizacji zestawu, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Jak używać laktatora elektrycznego

Laktatory elektryczne mają dwa tryby:

Tryb inicjowania

Ma to na celu stymulację napływu mleka.

1. Umieść osłonę piersi lub lejek (kołnierz) na sutku.
2. Naciśnij przycisk zasilania, a następnie w ciągu 10 sekund naciśnij przycisk z ikoną kropli.
3. Aby zwiększyć siłę ssania, należy obrócić pokrętkę w prawo, aż poczujesz lekki dyskomfort, a następnie zmniejszyć siłę ssania o dwie lub trzy ikony kropli lub kwadratu, aż poczujesz komfort.
4. Pompa będzie działać przez 15 minut, a następnie automatycznie się wyłączy.

Jeśli poród miał miejsce ponad sześć dni temu lub jeśli przez trzy kolejne sesje odciągania mleka uzyskałaś łączną objętość (z obu piersi) wynoszącą co najmniej 20 ml, możesz rozpocząć korzystanie z trybu „podtrzymanie”.

Tryb podtrzymania

Ma to na celu potrzymanie laktacji.

1. Umieść osłonę piersi lub lejek (kołnierz) na sutku.
2. Naciśnij przycisk zasilania.
3. Nie naciskaj przycisku kropli, dopóki na ekranie nie pojawi się komunikat „Podtrzymaj działanie”.
4. Aby zwiększyć siłę ssania, należy obrócić pokrętkę w prawo, aż poczujesz lekki dyskomfort, a następnie zmniejszyć siłę ssania o dwie lub trzy ikony kropli lub kwadratu, aż poczujesz komfort.
5. Kontynuuj odciąganie pokarmu, aż mleko przestanie wypływać lub między kolejnymi kroplami mleka będzie 10-sekundowa przerwa. Pompa nie zatrzyma się automatycznie.
6. Aby pobudzić i zwiększyć podaż mleka, kontynuuj odciąganie przez kolejne dwie minuty po ustaniu wypływu mleka.
7. Wyłącz laktator.

Uciskanie piersi podczas odciągania pokarmu może również znacznie zwiększyć ilość produkowanego mleka. Aby wykonać uciskanie piersi, uformuj kształt litery „C” całą dłońią i przyłóż pierś do ściany klatki piersiowej. Ściskaj tkankę piersi, wykonując ruch „ściskania i rozluźniania”, i powtarzaj tę czynność na całej powierzchni piersi.



Podwójne odciąganie mleka (odciąganie mleka z obu piersi jednocześnie) nie tylko skraca czas, ale także zwiększa ilość mleka i poziom hormonów.

Jeśli odciągasz mleko z każdej piersi osobno, zmień pierś, gdy mleko zacznie płynąć wolniej. Następnie ponownie zamień strony, ponieważ może się okazać, że masz więcej mleka do odciągnięcia. Może się okazać, że jedna pierś produkuje więcej mleka niż druga – jest to normalne zjawisko.

Rozmiar lejka (kołnierza)

Ważne jest, aby wybrać odpowiedni rozmiar lejka laktatora (plastikowej części, która nakłada się na brodawkę sutkową). Nie tylko będzie to dla Ciebie wygodniejsze, ale także pomoże Ci odciągać mleko w możliwie najbardziej efektywny sposób. Przewodnik Flange FITS pomoże Ci znaleźć odpowiedni rozmiar lejka. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Przechowywanie odciągniętego mleka matki podczas pobytu dziecka w szpitalu

Po odciągnięciu mleka należy opisać strzykawkę lub pojemnik, podając datę i godzinę odciągnięcia mleka oraz imię dziecka. Pielęgniarka neonatologiczna lub członek zespołu położniczego może dać Ci kilka etykiet z imieniem. Należy unikać używania długopisów z atramentem, który rozmazuje się pod wpływem wilgoci.

Mleko należy następnie przechowywać w odpowiedni sposób, aby zapobiec rozwojowi szkodliwych bakterii. Podczas pobytu dziecka w szpitalu zaleca się przestrzeganie poniższych wytycznych dotyczących przechowywania:

- **Lodówka** – Po zakończeniu odciągania mleka należy je umieścić w lodówce, chyba że planuje się podać je dziecku od razu. Odciągnięte mleko można przechowywać w lodówce przez maksymalnie 48 godzin w szpitalu.
- **Zamrażarka** – Jeśli planujesz zamrozić mleko, należy to zrobić jak najszybciej po odciągnięciu (należy to zrobić w ciągu 24 godzin). Mleko mrożone można przechowywać w zamrażarce na oddziale noworodkowym przez okres do trzech miesięcy.

Przechowywanie mleka w małych ilościach pomoże Ci uniknąć marnowania mleka, zwłaszcza jeśli planujesz je zamrozić.

Jeśli przynosisz ze sobą odciągnięte mleko matki, przekaż je położnej lub pielęgniarce neonatologicznej zaraz po przybyciu do szpitala. Jeśli podróżujesz z daleka, użyj torby termoizolacyjnej i/lub wkładów chłodzących, aby utrzymać mleko w niskiej temperaturze.

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Strzykawki do karmienia niemowląt mają swobodnie zamykaną pokrywkę, którą należy zdjąć przed podaniem dziecku odciągniętej siary lub mleka.
- Zawsze przechowuj strzykawki i nakrętki z dala od niemowląt i dzieci.

Odciąganie mleka - lista kontrolna

Poniżej zamieszczamy listę kontrolną dotyczącą odciągania pokarmu, która pomoże Ci w tej czynności.

Otrzymałam:

- ☐ serduszek łączące z tkaniny (jedno dla Ciebie i jedno dla Twojego dziecka, jeśli dziecko przebywa na oddziale noworodkowym)
- ☐ pakiet dotyczący odciągania mleka przy przyjęciu na oddział
- ☐ zestaw do odciągania pokarmu elektrycznym laktatorem

Pokazano mi, jak:

- ☐ ręcznie odciągnąć pokarm (w tym kiedy zacząć i jak często)
- ☐ używać laktatora elektrycznego (w tym kiedy używać różnych trybów)
- ☐ sprawdzić, jakiego rozmiaru lejka (kołnierza) laktatora użyć
- ☐ umyć i wysterylizować zestaw do odciągania pokarmu (i gdzie to zrobić)
- ☐ zapisać się do vCreate (jeśli dziecko przebywa na oddziale noworodkowym)

Kontakt z nami

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości dotyczących odciągania pokarmu z piersi należy porozmawiać z położną lub pielęgniarką neonatologiczną albo skontaktować się z odpowiednim zespołem ds. żywienia niemowląt, korzystając z poniższych danych.

Zespół ds. żywienia noworodków

Telefon: **07920 184353**

Zespół ds. macierzyństwa i żywienia niemowląt

Telefon: **07786 267584**

Jeśli żaden z tych zespołów nie odbierze Twojego telefonu, zostaw wiadomość głosową z imieniem, numerem i krótką wiadomością, a odpowiednia osoba z zespołu skontaktuje się z Tobą w ciągu 48 godzin.

Przydatne linki

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Dołącz do naszej rodziny zwolenników organizacji charytatywnej Southampton Hospitals Charity, przekazując comiesięczną darowiznę!

Comiesięczne darowizny to wspaniały sposób, aby okazać swoje nieustanne wsparcie pacjentom i personelowi szpitala University Hospital Southampton. Nawet niewielka kwota może mieć OGROMNE znaczenie!

GBP 5

można zapłacić za zabawę
poczekalnia szpitala
dziecięcego

GBP 10

może to sfinansować zestaw
sensoryczny, który pomoże
pacjentom cierpiącym na
demencję

GBP 25

może pomóc w opłaceniu
terapii uzupełniających dla
pacjentów z rakiem



Gwarancja polecenia zapłaty. Gwarancja ta powinna zostać zatrzymana przez płatnika.

Gwarancja ta jest oferowana przez wszystkie banki i towarzystwa budowlane, które przyjmują zlecenia płatności w ramach polecenia zapłaty. W przypadku jakichkolwiek zmian kwoty, daty lub częstotliwości polecenia zapłaty organizacja charytatywna Southampton Hospitals Charity powiadomi użytkownika (zwykle w ciągu 10 dni roboczych) przed obciążeniem konta lub zgodnie z innymi ustaleniami. Jeśli użytkownik zwróci się do organizacji charytatywnej Southampton Hospitals o pobranie płatności, potwierdzenie kwoty i daty zostanie mu przekazane w momencie składania wniosku.

- W przypadku popełnienia błędu przy realizacji płatności polecenia zapłaty przez organizację Southampton Hospitals Charity lub bank lub kasę oszczędnościowo-budowlaną, użytkownik ma prawo do pełnego i natychmiastowego zwrotu wpłaconej kwoty przez bank lub kasę oszczędnościowo-budowlaną. W przypadku otrzymania zwrotu, do którego użytkownik nie ma prawa, należy odesłać go, gdy Southampton Hospitals Charity o to poprosi.
- W każdej chwili można anulować polecenie zapłaty, kontaktując się z bankiem lub kasą oszczędnościowo-budowlaną. Może być wymagane pisemne potwierdzenie. Prosimy również o powiadomienie nas o tym fakcie.

*** Oświadczenie dotyczące pomocy w postaci darowizn** – Jestem podatnikiem podatku dochodowego lub podatku od zysków kapitałowych w Wielkiej Brytanii. Zapoznałem(-am) się z tym oświadczeniem i chcę, aby organizacja charytatywna Southampton Hospitals odzyskała podatek od moich darowizn. Rozumiem, że muszę zapłacić podatek dochodowy i/lub podatek od zysków kapitałowych w roku podatkowym w wysokości co najmniej równej kwocie podatku, którą wszystkie organizacje charytatywne i amatorskie kluby sportowe, którym przekazuję darowizny, odzyskają z tytułu moich darowizn za ten rok podatkowy. Rozumiem, że inne podatki, takie jak VAT i podatek lokalny nie kwalifikują się.

Tak, chciał(a)bym wspierać szpital comiesięczną darowizną na rzecz organizacji Southampton Hospitals Charity

1. Moje dane

Zwrot grzecznościowy: _____ Imię: _____ Nazwisko: _____

Adres: _____

_____ Kod pocztowy: _____

Tel: _____ Adres e-mail: _____

Jeśli chcesz otrzymywać informacje o tym, jak Twoja darowizna pomaga innym, a także o innych sposobach pomocy, wpisz powyżej swój adres e-mail.

2. Regularne darowizny

Chciał(a)bym przekazywać regularne comiesięczne darowizny w wysokości: 5 GBP 10 GBP 25

GBP LUB wybranej przeze mnie kwoty

miesięcznie za pomocą polecenia zapłaty. Proszę o obciążenie mojego konta następnego dnia miesiąca:

1-go ☐ 15-go ☐

3. Spraw, by moja darowizna była warta dodatkowe 25%

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś(-aś), spraw, aby każdy przekazany przez Ciebie funt był wart dodatkowe 25% dla organizacji charytatywnej bez dodatkowych kosztów dla Ciebie, zaznaczając tę deklarację Gift Aid.

☐ Tak, jestem podatnikiem w Wielkiej Brytanii i chcę skorzystać z Gift Aid w przypadku tej darowizny oraz każdej darowizny, którą przekażę w przyszłości lub w ciągu ostatnich czterech lat na rzecz Southampton Hospitals Charity.

☐ Nie, nie jestem brytyjskim podatnikiem

Rozumiem, że jeśli zapłacę podatek dochodowy i/lub podatek od zysków kapitałowych w kwocie niższej niż kwota pomocy w postaci darowizny (Gift Aid) zgłoszonej w odniesieniu do wszystkich moich darowizn w danym roku podatkowym, moim obowiązkiem jest pokrycie różnicy. Jeśli chcesz anulować tę darowiznę, zmienić swoje imię i nazwisko lub adres zamieszkania lub nie osiągasz już wystarczających dochodów i/lub nie płacisz podatku od zysków kapitałowych, poinformuj o tym organizację Southampton Hospitals Charity.

4. Instrukcje dla banku lub towarzystwa budowlanego dotyczące płatności za pomocą polecenia zapłaty

Imię/Imiona i nazwisko posiadacza/posiadaczy rachunku: _____

Numer identyfikacyjny zleceniodawcy:

6 9 1 2 1 3

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Numer konta:

Kod bankowy:

Banki i towarzystwa budowlane mogą nie akceptować poleceń zapłaty z niektórych rodzajów rachunków.

Dyspozycja dla banku lub towarzystwa budowlanego. Prosimy o dokonywanie płatności na rzecz Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity w formie polecenia zapłaty z rachunku wskazanego w niniejszej instrukcji, z zastrzeżeniem zabezpieczeń gwarantowanych przez gwarancję polecenia zapłaty. Rozumiem, że niniejsza instrukcja może pozostać w Charities Aid Foundation re Southampton Hospitals Charity, a jeśli tak, to szczegóły zostaną przekazane elektronicznie do mojego banku/towarzystwa budowlanego.

Podpis(y): _____

Data: _____

Można również skonfigurować comiesięczną darowiznę online za pośrednictwem naszej strony internetowej. - southamptonhospitalscharity.org/donate lub skanując kod QR.

5. Co zrobić teraz?

Prosimy o odesłanie formularza na nasz adres Freepost: Freepost RRUJA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Numer organizacji charytatywnej: 1051543

Jeśli jest Pan/Pani pacjentem jednego z naszych szpitali i potrzebuje tłumaczenia tego dokumentu lub zmiany jego formatu, np. na napisany prostym tekstem, dużym drukiem, pismem Braille'a lub w formacie audio, prosimy zadzwonić pod numer telefonu **0800 484 0135** lub napisać na adres e-mail **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**.

Pomoc w przygotowaniu do wizyty, organizacji usług tłumaczenia ustnego lub dostępie do szpitala można znaleźć na stronie **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**.

www.uhs.nhs.uk