

# ফ্যামিলি হাব

সাহায্য এবং সমর্থনের জন্য, নিম্নলিখিত চিলড্রেন ফ্যামিলি এ্যান্ড ইয়াং পিপোল সেন্টারগুলোর যে কোনো একটি আর্লি এডোপ্টার ফ্যামিলি হাবে যান:

আপনার শিশুর জীবন  
সবচেয়ে সুন্দরভাবে শুরু করতে  
আপনাকে সাহায্য করার কাজে নিয়োজিত

- ব্রোনস্টোন  
Gallards Hill, LE3 1BR  
টেলিফোন: 0116 454 3890
- আইরেস মনসেল  
Hillsborough Road, LE2 9PT  
টেলিফোন: 0116 454 3390
- থার্নবি লজ  
Dudley Avenue, LE5 2EG  
টেলিফোন: 0116 454 3850
- হাইফিল্ডস  
20 Barnard Close, LE2 OUZ  
টেলিফোন: 0116 454 3810
- বেলগ্রেইভ  
Cossington Street, LE4 6JD Tel:  
টেলিফোন: 0116 454 3320

ফ্যামিলি  
হাব

অথবা ফ্যামিলি হাব চিহ্ন প্রদর্শনকারী  
অন্য কোনো স্থানে যান।

তথ্য অনলাইনে পাওয়া যাবে  
নিচের ওয়েবসাইটে  
Families.leicester.gov.uk



Family  
Hub



Funded by  
UK Government



Leicester  
City Council

ফ্যামিলি হাব (Family Hub)-গুলো হলো এমন কিছু জায়গা যেখান থেকে পরিবারসমূহ গর্ভাবস্থা, বাল্যজীবন, এবং 19 বছর বয়সী যুবকযুবতীদের (বিশেষ সাহায্য প্রয়োজন এমন 19 থেকে 25 বছর বয়সীদের) লালনপালন বিষয়ে বিভিন্ন ধরনের সেবা ও তথ্য পাওয়া যায়।

## গর্ভাবস্থা এবং গর্ভকালীন সেবা

গর্ভাবস্থার প্রথম সপ্তাহগুলো আপনার শিশুর বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়টা শিশুর বাকী জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে।



গর্ভবতী হয়েছেন জেনে নেওয়ার পর আপনার মিডওয়াইফের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে নেবেন। আপনার জিপি সার্জারির মাধ্যমে অথবা 0116 258 4834 নাম্বারে ফোন করে সেটা করে নিতে পারবেন।

গর্ভাবস্থায় কিভাবে সুস্থ ও ভাল থাকতে হয়, সে সম্পর্কে মিডওয়াইফ আপনাকে পরামর্শ দেবেন। তিনি প্রয়োজনীয় স্ক্যান এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষা বুক করে নেবেন।

স্থানীয় কোনো এন্টিন্যাটাল ক্লাসে যোগ দিলে অন্যান্য পরিবারের সাথে পরিচিত হওয়ার সুযোগ পাবেন এবং শিশুর জন্মকালীন পরিকল্পনা সহ, জন্ম-পরবর্তী যত্ন-পরিকল্পনা করে নিতে সাহায্য পাবেন। আপনি শিখতে পারবেন কিভাবে:

- শিশুর যত্ন নিতে হয় এবং শিশুকে খাওয়াতে হয়
- গর্ভাবস্থায় সুস্থ ও ভাল থাকতে হয়
- শিশুর জন্মকালীন পরিকল্পনা করে নিতে হয়

ক্লাসে যোগ দিলে আপনি অন্য মাতাপিতা এবং যত্নকারীদের সাথে দেখা করার সুযোগ পাবেন। এর ফলে আপনি তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবেন এবং তাদের কাছ থেকে সহায়তা সমর্থন পাবেন।

## আপনার 0-2 বছর বয়সের শিশু

ফ্যামিলি হাব নেটওয়ার্কের কর্মীরা আপনার সন্তানের সারা জীবন আপনার পাশে থাকবেন। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় এবং আপনার সন্তানের জীবনের প্রথম দুই বছর আপনার পাশে তাদের থাকা বিশেষভাবে প্রয়োজন কারণ এই সময়েই শিশুদের সারা জীবনের স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও ভালথাকা এবং শিক্ষার ভিত্তি স্থাপিত হয়।



জন্মের পর থেকেই শিশুদের মস্তিষ্কের (ব্রেইনের) বিকাশ হতে থাকে। আপনার আদর সোহাগ, শিশুর সাথে আপনার খেলা করা, গল্প বলা এবং কথা বলা শিশুর সুন্দর ও সুস্থ বিকাশের চাবিকাঠি।

আমাদের 'স্টেট এ্যান্ড প্লে' শিশুর সাথে থেকে খেলা করা এবং একইসাথে শিক্ষার আসরগুলো আপনাকে অন্যান্য পরিবারের সাথে পরিচিত হওয়ার সুযোগ দেবে। একই সাথে আপনার সন্তানও অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে কথা বলার, খেলাধূলা এবং মিলামিমা করার সুযোগ পাবে।

## আপনার জন্য রয়েছে প্রচুর স্বাস্থ্যসেবা এবং সহায়তার ব্যবস্থা

পরিবারদেরকে সেবা এবং তথ্য দেওয়ার লক্ষ্যে লেস্টারের 'ফ্যামিলি হাব' নেটওয়ার্কে আছেন বিভিন্ন ধরনের স্থানীয় সংস্থা এবং অংশীদার, যারা সম্মিলিতভাবে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিশ্চিত করার জন্য কাজ করেন:

- প্রসবের আগে এবং পরে সাহায্য সহায়তা
- শিশুকে এবং পরিবারকে খাওয়ানো
- শিশুর স্বাস্থ্য এবং বিকাশ
- কথা বলা, প্রাথমিক শিক্ষা এবং লেখাপড়া
- ভালবাসার বন্ধন এবং সুস্থ সুন্দর সম্পর্ক
- বিশেষ শিক্ষাগত প্রয়োজন এবং ডিজিবেলিটি
- সন্তান লালনপালন সম্পর্কে পরামর্শ এবং সহায়তা
- মানসিক সুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য
- টাকাপয়সা এবং বাসস্থান
- আপনার এলাকার কমিউনিটি সংস্থা।



অনলাইনে অন্যান্য যেসব সাহায্য সহায়তা পাবেন সেগুলো হলো:

**স্টার্ট ফর লাইফ (জীবনের শুরু)** — জাতীয় এন.এইচ.এস (NHS) এর স্টার্ট ফর লাইফ কর্মসূচী  
[nhs.uk/start4life](https://nhs.uk/start4life)

**লিভ অয়েল লিটোল ওয়াল্ড** (ছোটরা ভাল থাকো) — আপনার পরিবারের জন্য তথ্য যার মধ্যে রয়েছে নিরাপদ ঘুম, জীবনের স্বাস্থ্যকর শুরু এবং মুখ স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য  
[Leicester.gov.uk/littleones](https://Leicester.gov.uk/littleones)

**হেলথ ফর আন্ডার ফাইভস** (5 বছরের কম বয়সীদের স্বাস্থ্য) - আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য সহায়তা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে হেলথ ভিজিটিং ও মিডওয়াইফের সাথে রেজিস্টার করায় সাহায্য [healthforunder5s.co.uk](https://healthforunder5s.co.uk)

**চ্যাট হেলথ** - বিনামূল্যে গোপনীয়তা রক্ষা করে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য 07520 615 381-এ টেক্সট করুন। তারপর একজন সরকারী নার্স 24 ঘন্টার ভিতরে আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন।

**লেস্টার মাম্মাজ** — বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সহায়তা এবং শিশুদের বিভিন্ন বিষয়ে সাধারণ পরামর্শের জন্য [mammaj.org.uk](https://mammaj.org.uk)

**হেডস আপ** — বাবা-মা, যত্নকারী এবং যুবক-যুবতী, যারা আচরণ, সম্পর্ক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন, তাদেরকে সহায়তা করে। [headsupleicester.org.uk](https://headsupleicester.org.uk)