

Family Hub

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ
ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ



ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਥ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਬਚਪਨ ਅਤੇ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ (ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 25) ਤੱਕ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡਾ 0-2 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 0116 258 4834 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਕੈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ-ਪਿਆਉਣਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ
- ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ



ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ, ਖੇਡਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਠਹਿਰਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਲੈਸਟਰ ਦੇ ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ-ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
- ਬੇਲਚਾਲ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
- ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ
- ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਗਰੁੱਪ



ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

Start for Life – ਰਾਸ਼ਟਰੀ NHS ਦਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
nhs.uk/start4life

Live Well Little Ones – ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਲਾਉਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
leicester.gov.uk/littleones

Health for under 5s – ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਦਾਈ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
healthforunder5s.co.uk

Chat Health – ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ 07520 615 381 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ

Leicester Mammias – ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਲਈ
mammias.org.uk

Heads Up – ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
headsupleicester.org.uk

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ
ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- Braunstone
Gallards Hill, LE3 1QR
ਫੋਨ: 0116 454 3890
- Eyres Monsell
Hillsborough Road, LE2 9PT
ਫੋਨ: 0116 454 3390
- Thurnby Lodge
Dudley Avenue, LE5 2EG
ਫੋਨ: 0116 454 3850
- Highfields
20 Barnard Close, LE2 0UZ
ਫੋਨ: 0116 454 3810
- Belgrave
Cossington Street, LE4 6JD
ਫੋਨ: 0116 454 3320

ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਥ ਲੋਗੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ
ਏਥੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
families.leicester.gov.uk



Family
Hub

Family
Hub



Funded by
UK Government

