Urdu

آپ کو اپنے بچے کو زندگی میں بہترین آغاز دینے میں مدد دینا

فیملی ہب ایسی جگہیں ہیں جہاں لوگ حمل، بچپن، اور بچوں کی عمر 19 سال (اضافی ضروریات کے حامل بچوں کی 25 سال) ہونے تک اُن کی پرورش کرنے کے متعلق خدمات اور معلومات تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔

فیملی ہب نیٹ ورک کا عملہ آپ کے بچے کی تمام زندگی کے دوران آپ کے ساتھ ہے۔ یہ حمل کے دوران اور آپ کے بچے کی زندگی کے پہلے دو سالوں میں خاص طور پر سچ ہے جو ان کی مستقبل کی صحت، تندرستی اور سیکھنے کی بنیاد بنتے ہیں۔

پیدائش کے بعد بچوں کے دماغ کی نشوونما جاری رہتی ہے۔ آپ کی محبت، کھیل، کہانی سنانا اور ان کے ساتھ باتیں کرنا ان کی صحت مند نشوونما کے لیے اہم ہیں۔

ہمارے سٹے اینڈ پلے (رکیں اور کھیلیں) اور ایک ساتھ سیکھنے کے سیشنز آپ کو دوسرے خاندانوں سے ملنے اور آپ کے بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے، کھیلنے اور اشتراک کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

حمل اور قبل از پیدائش کی دیکھ بھال

حمل کے ابتدائی ہفتے آپ کے بچے کی نشوونما کے لیے اہم ہوتے ہیں اور ان کی باقی زندگی پر اثر ڈال سکتے ہیں۔

جب آپ کا حمل کا ٹیسٹ مثبت آجاتا ہے، تو آپ کو مڈوائف (دایہ) کے ساتھ ملاقات کا بندوبست کرنا چاہیے۔ آپ یہ اپنی جی پی سرجری کے ذریعے کر سکتے ہیں یا 0116 258 4834 پر کال کریں۔

آپ کی مڈوائف آپ کو حمل کے دوران چاق و چوبند (فٹ) اور صحت مند رہنے کے بارے میں مشورہ دے گی اور ضروری سکین اور صحت کے معائنے بک کروائے گی۔

مقامی قبل از پیدائش سیشنز آپ کو دوسرے خاندانوں سے جوڑ سکتے ہیں اور آپ کو پیدائش اور اس کے بعد کی منصوبہ بندی میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ یہ سیکھ سکتے ہیں کہ کیسے:

- اپنے بچے کی دیکھ بھال کریں اور دودھ پلائیں
- حمل کے دوران صحت مند رہیں
- پیدائش کا منصوبہ بنائیں

وہ آپ کو دوسرے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں سے ملنے کا موقع بھی دیتے ہیں، جس سے آپ کو ایک دوستانہ سپورٹ نیٹ ورک قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

آپ کے لیے کافی ہیلتھ اینڈ سپورٹ دستیاب ہے

لیسٹر کے فیملی ہب نیٹ ورک میں متعدد مقامی تنظیمیں اور شراکت دار شامل ہیں جو مل کر کام کر رہے ہیں تاکہ خاندانوں کے لیے خدمات اور مندرجہ ذیل کے متعلق معلومات فراہم کریں:

- قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش معاونت
- اپنے بچے اور خاندان کو خوراک دینا
- بچے کی صحت اور نشوونما
- قوت گویائی، ابتدائی طور پر سیکھنا اور تعلیم
- لگاؤ اور صحت مند تعلقات
- خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوریاں
- پرورش کرنے کے متعلق مشورہ اور معاونت
- جذباتی تندرستی اور دماغی صحت
- پیسہ اور رہائش (ہاؤسنگ)
- آپ کے علاقے میں کمیونٹی گروپس۔

دیگر آن لائن سپورٹ دستیاب ہے:

Start for Life(سٹارٹ فار لائف)–این ایچ ایس کا قومی سٹارٹ فار لائف پروگرام

nhs.uk/start4life

Live Well Little Ones–(لیو ویل لٹل ونز)– آپ اور آپ کے خاندان کے لیے معلومات بشمول محفوظ نیند، صحت مند آغاز اور منہ کی صحت۔

leicester.gov.uk/littleones

Health for under 5s (5 سال سے کم عمر کے لیے صحت)–آپ اور آپ کے خاندان کے لیے معاونت فراہم کرتی ہے بشمول ہیلتھ وزٹنگ اور ایک مڈوائف کے ساتھ کیسے رجسٹر ہوں

healthforunder5s.co.uk

Chat Health(چیٹ ہیلتھ)–مفت رازدارانہ صحت اور مشورے کے لیے 381 615 07520 پر ٹیکسٹ کریں تو 24 گھنٹے کے اندر اندر ایک پبلک ہیلتھ نرس واپس آپ سے رابطہ کرے گی۔

Leicester Mammas (لیسٹر ماماز)–دودھ پلانے میں معاونت اور بچوں کے معاملات پر عمومی مشورے کے لیے

mammas.org.uk

Heads Up(ہیڈز اپ)–ایسے والدین، دیکھ بھال کرنے والوں اور نوعمر افراد کی مدد کرنا جو رویے، تعلقات اور دماغی صحت کی مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں۔ headsupleicester.org.uk

مدد اور معاونت کے لیے مندرجہ ذیل چلڈرن فیملی اینڈ ینگ پیپل سینٹرز (بچوں، خاندان اور نوعمر افراد کے مراکز) میں ارلی اڈاپٹر فیملی ہبز میں جائیں:

- Braunstone
  Gallards Hill, LE3 1QR
  Tel:0116 454 3890

- Eyres Monsell
  Hillsborough Road, LE2 9PT
  Tel:0116 454 3390

- Thurnby Lodge
  Dudley Avenue, LE5 2EG
  Tel:0116 454 3850

- Highfields
  20 Barnard Close, LE2 0UZ
  Tel:0116 454 3810

- Belgrave
  Cossington Street, LE4 6JD
  Tel:0116 454 3320

یا کوئی بھی دیگر مقام جو فیملی ہب کا لوگو دکھاتا ہو

Family Hub

family.leicester.gov.uk
پر آن لائن معلومات مل سکتی ہیں

Family Hub

Funded by
UK Government

Leicester City Council