ફેમેલી હબ

Family Hub

Gujarati

તમારા શીશુના જીવનની શ્રેષ્ઠ શરૂઆત માટે તમારી મદદ

ફેમેલી હબ્સ એ સ્થાનો છે જ્યાં પરિવારો એ સેવાઓ અને માહિતી મેળવી શકે છે જે સગર્ભાવસ્થા, બાળપણ તેમજ 19 (વધુ પડતી જરૂરીયાતો હોય તો 25) વરસ સુધીના યુવા વયના બાળકોના માવતર તરીકેની ફરજ બજાવવા વિષે હોય છે.

સગર્ભાવસ્થા અને એન્ટીનેટલ સંભાળ

ગર્ભાવસ્થાના પહેલાવહેલા અઠવાડિયા તમારા બાળકના વિકાસ માટે અગત્યના છે અને તે સમય તેના પુરા જીવન પર અસર પાડી શકે છે.

એકવાર તમારી ગર્ભાવસ્થાનું હકારાત્મક પરિક્ષણ આવે, એટલે તમારે એક મિડવાઇફ સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ ગોઠવી લેવી. આ તમે તમારી જીપીની સર્જરી મારફત કરી શકો અથવા આ નંબર પર કોલ કરો 0116 258 4834.

તમારા મિડવાઇફ તમારી પ્રેગનન્સી દરમિયાન સ્વસથ અને તંદુરસ્ત કેવી રીતે રહેવું તેની સલાહ આપશે અને જરૂરી સ્કેન્સ અને હેલ્થ તપાસ માટે સમયની નોંધ કરશે.

સ્થાનિક સુવાવડ પેલાના (એન્ટીનેટલ) સેશન્સ તમને બીજા ફેમેલીઝ સાથે જોડી શકે અને સુવાવડ તેમજ ત્યાર પછીની યોજના માટે મદદ કરી શકે. તમે નીચે મુજબનું શીખી શકો:

- તમારા બાળકની સંભાળ અને પોષણ કરવું
- પ્રેગનન્સી દરમિયાન તંદુરસ્ત રહો
- સુવાવડ (બર્થ) માટેની યોજના કરો

એક મિત્રતાપુર્ણ મદદનું નેટવર્ક બાંધવા માટે તે તમને બીજા માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને મળવાનો મોકો પણ આપે છે.

તમારૂં બાળક 0-2ની ઉમરે

ફેમેલી હબ નેટવર્કમાં જે સ્ટાફ હોય છે તેઓ તમારા બાળકના પુરા જીવન સુધી તમારી સાથે હોય છે. ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં અને તમારા બાળકના જીવનના પેલા બે વરસમાં જ્યારે તેમના ભાવિ સ્વાસથ્ય, કલ્યાણ તેમજ શિક્ષણ માટેનો પાયો બંધાય છે.

બાળકોના મગજ જનમ પછી વિકાસ પામવાનું ચાલુ રાખે છે. તમારો પ્રેમ, રમત અને વાર્તા કરવાનું તેમજ તેઓ સાથે વાતો કરવી તે તેમના તંદુરસ્ત વિકાસ માટેની ચાવી છે.

અમારી સ્ટે એન્ડ પ્લે (રહો અને રમો) અને સાથે શીખવાના સેશન્સ તમને બીજી ફેમેલીઝને મળવાનો મોકો આપે છે તેમજ તમારા બાળકને બીજા બાળકો સાથે વાતો કરવા, રમવા અને ભાગ પાડતા શીખવે છે.

તમારા માટે પુષ્કળ સ્વાસથ્ય તેમજ મદદ ઉપલબ્ધ છે.

લેસ્ટરનું ફેમેલી હબ માળખું (નેટવર્ક) વિવિધ સ્થાનિક સંસ્થાઓને અને સાથી સેવાઓને સમાવી લે છે જેઓ સાથે મળીને ફેમેલીઝ માટે નીચે મુજબની સેવાઓ અને માહિતી પુરી પાડે છેઃ

- સુવાવડ પેલાની અને સુવાવડ પછીની મદદ
- તમારા શીશુનું અને ફેમેલીનું પોષણ
- બાળ સ્વાસથ્ય તેમજ વિકાસ
- વાચા, નાની ઉમરમાં વહેલું શીક્ષણ અને ભણતર
- લગાવ અને સ્વસ્થ સંબંધો
- ખાસિયત ધરાવતી ભણતરની જરૂરિયાતો અને અસમર્થતા
- માવતર તરીકેની ફરજો વિષે સલાહ અને મદદ
- લાગણીમય કલ્યાણ અને માનસિક સ્વાસથ્ય
- નાણાકિય અને રહેઠાણની બાબતો
- તમારા વિસ્તારમાં કમ્યુનિટી ગ્રુપ્સ.

બીજી ઓનલાઇન ઉપ્લબ્ધ મદદઃ

સ્ટાર્ટ ફોર લાઇફ (જીવનની શરૂઆત) – ધ નેશનલ એનએચએસ (NHS) સ્ટાર્ટ ફોર લાઇફ પ્રોગ્રામ nhs.uk/start4life

લિવ વેલ લિટલ વન્સ – તમારા માટે અને ફેમેલી માટે સુરક્ષિત રીતે સુવા વિષેની અને હેલ્થી સ્ટાર્ટ તેમજ મોંના સ્વાસથ્ય વિષેની માહિતી.
leicester.gov.uk/littleones

5 વરસથી નાના બાળકોનું સ્વાસથ્ય – તમારા માટે અને ફેમેલી માટે મદદ પુરી પાડે છે જેમાં એક મિડવાઇફ સાથે રજીસ્ટર થવાનો સમાવેશ છે. healthforunder5s.co.uk

ચેટ હેલ્થ – મફત અને ખાનગી સ્વાસથ્ય તેમજ સલાહ
07520 615 381 પર ટેક્સ્ટ કરો અને એક પબલિક હેલ્થ નર્સ તમને 24 કલાકની અંદર જવાબ આપશે

લેસ્ટર મામાઝ – સ્તનપાન વિષેની મદદ અને બાળક બાબતોની સામાન્ય સલાહ
mammas.org.uk

હેડ્સ અપ – માવતર, સંભાળ રાખનારા તેમજ યુવા લોકો જેઓને વર્તાવ, સંબંધ તેમજ માનસિક સ્વાસથ્ય પડકારરૂપ લાગતુ હોય તેમની મદદ કરવી.
headsupleicester.org.uk

મદદ અને ટેકા માટે, નીચે જણાવેલા ચિલ્ડ્રન ફેમેલી એન્ડ યંગ પીપલ સેન્ટર્સમાં અરલી એડોપ્ટર ફેમેલી હબ્સની મુલાકાત લોઃ

- Braunstone (બ્રોનસ્ટન)
  Gallards Hill, LE3 1QR
  ટેલિ: 0116 454 3890
- Eyres Monsell (એયર્સ મોનસેલ)
  Hillsborough Road, LE2 9PT
  ટેલિ: 0116 454 3390
- Thurnby Lodge (થર્નબી લોજ)
  Dudley Avenue, LE5 2EG
  ટેલિ: 0116 454 3850
- Highfields (હાઇફીલ્ડ્સ)
  20 Barnard Close, LE2 0UZ
  ટેલિ: 0116 454 3810
- Belgrave (બેલ્ગ્રેવ)
  Cossington Street, LE4 6JD
  ટેલિ: 0116 454 3320

અથવા બીજા કોઇ સ્થાને જ્યાં ફેમેલી હબનું નિશાન પ્રદર્શિત કરેલું હોય

Family Hub

આ વેબસાઇટ પર માહિતી ઉપલબ્ધ હશે
families.leicester.gov.uk

Family Hub

Funded by UK Government

Leicester City Council