

Family Hub

Pomaga Tobie w oferowaniu Twojemu dziecku najlepszego startu w życie

Po pomoc i wsparcie odwiedź
wczesnowzorcowe placówki
Family Hub znajdujące się
w następujących Centrach dla
Dzieci, Rodzin i Młodych Osób:

- **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

Lub do każdego innego miejsca, w którym
znajduje się logo Family Hub

Informacje są dostępne
online pod adresem
families.leicester.gov.uk



Family
Hub



Funded by
UK Government



Family Hubs [Placówki dla Rodzin] są miejscami, w których rodziny mają dostęp do usług oraz informacji na temat ciąży, okresu dzieciństwa oraz wychowywania młodych ludzi do wieku 19 lat (lub 25 w przypadku dodatkowych potrzeb).

Ciąża i opieka okołoporodowa

Wczesne tygodnie ciąży są ważne dla rozwoju dziecka i mogą mieć wpływ na resztę jego życia.



Po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu ciążowego powinnaś umówić się na wizytę u położnej. Można to zrobić w przychodni lekarza pierwszego kontaktu (GP) lub dzwonić pod numer 0116 258 4834.

Położna udzieli Ci porady co należy robić, żeby dobrze się czuć i być sprawną podczas ciąży oraz zorganizuje niezbędne badania USG i kontrole zdrowotne.

Odbywające się lokalnie sesje okołoporodowe mogą pomóc Ci poznać inne rodziny i pomóc planować poród i czas po nim. Możesz dowiedzieć się w jaki sposób:

- dbać o dziecko i je karmić
- być zdrową podczas ciąży
- stworzyć plan porodu

Będziesz mieć również szansę spotkania innych rodziców i opiekunów, co pomoże Ci stworzyć przyjazną sieć wsparcia.

Twoje dziecko w wieku 0-2 lata

Personel w placówkach Family Hub będzie z Tobą przez całe życie dziecka. Jest to szczególnie istotne podczas ciąży oraz pierwszych dwóch lat życia dziecka - w czasie, który stanowi fundament dla jego zdrowia, dobrostanu i uczenia się w przyszłości.



Mózg dziecka rozwija się nadal po narodzinach. Twoja miłość, zabawa z dzieckiem, opowiadanie historyjek i mówienie do niego są kluczowe dla jego zdrowego rozwoju.

Nasze sesje „stay and play” [na których można zostać i się bawić] oraz sesje wspólnej nauki zapewniają Tobie szansę spotkania się z innymi rodzinami i pomocy Twojemu dziecku w komunikowaniu się, zabawie i dzieleniu z innymi dziećmi.

Dostępne jest różnego rodzaju wsparcie w kwestiach zdrowotnych i innych

Sieć Family Hub w Leicester tworzą różnorodne lokalne organizacje i partnerzy współpracujący ze sobą, żeby zapewnić usługi dla rodzin oraz dostęp do informacji na tematy takie jak:

- Wsparcie okołoporodowe i po porodzie
- Karmienie dziecka i rodziny
- Zdrowie i rozwój dziecka
- Mowa, wczesna nauka i edukacja
- Przywiązanie i zdrowe relacje
- Specjalne potrzeby edukacyjne i niepełnosprawności
- Porady i wsparcie dla rodziców
- Dobrostan emocjonalny i zdrowie psychiczne
- Pieniądze i kwestie mieszkaniowe
- Grupy społecznościowe



Inne dostępne online wsparcie:

Start for Life - krajowy program Służby Zdrowia NHS Start for Life nhs.uk/start4life

Live Well Little Ones - informacje dla Ciebie i Twojej rodziny łącznie z informacjami na temat bezpieczniejszego spania, zdrowych początków i zdrowia jamy ustnej. leicester.gov.uk/littleones

Health for under 5s - zapewnia wsparcie dla Ciebie i Twojej rodziny łącznie z tym, w jaki sposób zarejestrować się u położnej. healthforunder5s.co.uk

Chat Health - po bezpłatną poufną poradę w sprawie zdrowia wyślij SMS pod numer 07520 615 381, a pielęgniarka zdrowia publicznego odpowie w ciągu 24 godzin.

Leicester Mammias - wsparcie na temat karmienia piersią i ogólne porady dotyczące niemowląt. mammias.org.uk

Heads Up - organizacja wspierająca rodziców, opiekunów i młode osoby, które doświadczają trudności w kwestiach zachowania, relacji i zdrowia psychicznego. headsupleicester.org.uk