



Funded by  
UK Government



Nottingham  
City Council

# ਨਾਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲਈ ਸੁਰੂਆਤ



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ  
[www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk)



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



# ਸਮੱਗਰੀ



## ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ)

• ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ .....	4
• ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ .....	6
• ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ .....	8
• ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ .....	10
• ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ .....	12
• ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ .....	14
• ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ .....	16
• ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ .....	18
• ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ .....	20
• ਸੁਰੱਖਿਅਤ .....	22

## ਟੀਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ)

• ਫੈਮਿਲੀ ਨਰਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ .....	24
• ਕਿਸ਼ੇਰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਟੀਮ .....	26
• ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ .....	28
• ਦੀ ਸੁਰੂਆਤੀ ਮਦਦ .....	30
• ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ .....	32
• ਹੈਲਥੀ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਟੀਮ .....	34
• ਅਰਲੀ ਲੈਂਗੂਏਜ .....	36
• ਹੋਮਲੈਸਨੇਸ(ਬੇਘਰ) .....	38

# ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਏ-ਹੁਏ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ  
ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ  
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ, ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਜਣੇਪਾ ਪੰਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਟੀਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਲੱਭੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:  
[www.nuh.nhs.uk/routine-antenatal-care](http://www.nuh.nhs.uk/routine-antenatal-care)



ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯਾਤਰਾ ਸੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਮੌਕੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
[www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-first-midwife-appointment/](http://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-first-midwife-appointment/)



## ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਤੀ ਕੈਲੂਲੇਟਰ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯਾਤਰਾ
- ਸਿਹਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਰਨ-ਦੀ-ਸੂਚੀ
- ਮੈਟਰਨਟੀ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਟੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ
- ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ

## ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਣੇਪਾ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਇਹ ਹੈ: ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਦੇਸਤਾਨਾ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: **0115 970 9777**. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ "ਰਿਲੇ ਯੂਕੇ" ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.nuh.nhs.uk/contact-and-getting-here---maternity](http://www.nuh.nhs.uk/contact-and-getting-here---maternity)



## ਮੈਟਰਨਟੀ ਟ੍ਰਾਈਜ਼

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਜਣੇਪਾ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। **0115 970 9777**. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



# ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਾਇਤਾ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ)

ਇਹ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ  
ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ  
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਠੀਕ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ  
ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ,  
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੇਸੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ  
ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਜੀ.ਪੀ.ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੀ  
ਜਣੇਪਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।  
ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 10 ਤੱਕ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਗਭਗ 7 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ  
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾ  
ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ  
ਲਈ 28 - 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:  
[www.nuh.nhs.uk/your-pregnancy](http://www.nuh.nhs.uk/your-pregnancy)



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ  
ਕਰ ਸਕਣ।

Start4Life ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:  
ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ  
ਵਾਸਤੇ Start4Life ਦੀਆਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਈਮੇਲਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ  
ਕਰੋ। [www.nhs.uk/start4life/signups/new](http://www.nhs.uk/start4life/signups/new)



ਸਿਸੂ ਉਮੀਦ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪਿਤਾ ਲਈ ਐਸਾਈਸਬੀਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ: ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ  
ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ  
ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ। ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੀ  
ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਖੁਆਉਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ  
ਕਰੇਗੀ।

[www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/dads-zone/an-information-pack-for-new-fathers](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/dads-zone/an-information-pack-for-new-fathers)



ਬੇਬੀ ਬੱਡੀ ਐਪ: ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਬਹੁ-ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂ, ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ  
ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਐਪ, ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਹਿ-ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ  
ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।  
[www.bestbeginnings.org.uk/baby-buddy](http://www.bestbeginnings.org.uk/baby-buddy)



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 7

# ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਿਆ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਮੈ - ਸਾਮੁਝੇ ਜਾਂ

ਆਨਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਢੋਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ,  
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਬੁਕਿੰਗ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ

ਭਰੋ: [www.nuh.nhs.uk/parent-education-classes](http://www.nuh.nhs.uk/parent-education-classes)

ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਕੁਮਖਿਆ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ  
ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [parenteducation@nuh.nhs.uk](mailto:parenteducation@nuh.nhs.uk) ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ  
**0115 969 1169** ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ. **55178.**



ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ / ਸਮਰਥਕ ਲਈ ਸੱਚਿਤ ਵਧੀਆ  
ਤਰੀਕਾ ਹਨ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗ  
ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ  
ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਐਮ.ਸੀ, ਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼  
ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ  
ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਲਾਸਾਂ ਬੁੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਮਿਡਵਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ  
ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ  
ਜਨਮ ਸਮਰਥਕ ਹਨ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ
- ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ
- ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਸਪਸ,
- ਵੈਕਿਊਮ ਡਿਲੀਵਰੀ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੌਰਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ  
ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

[www.nuh.nhs.uk/parent-education-classes](http://www.nuh.nhs.uk/parent-education-classes)



# ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

**ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧਾਈਆਂ!** ਇੱਥੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਨਾਟਿੰਘਮ ਰਜਿਸਟਰ ਆਫਿਸ (ਸਿਰਫ਼ ਪੂਰਵ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਆਰਾ ਕੌਸਲ ਹਾਊਸ, ਓਲਡ ਮਾਰਕਿਟ ਸਕੂਆਇਰ, ਨੈਟਿੰਘਮ) ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਈਰਿਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜਨਮਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ 42 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਐਚਐਮਐਰਸੀ ਨਾਲ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਡਿੱਟ ਲਾਭ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



## ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

The Register Office, The Council House, Old Market Square, Nottingham NG1 2DT

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ:

**0115 841 5554 [office.register@nottinghamcity.gov.uk](mailto:office.register@nottinghamcity.gov.uk)**

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

**[www.nottinghamcity.gov.uk/birth](http://www.nottinghamcity.gov.uk/birth)**

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਜੋਤਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਆਹੇ ਹੋਣ, ਅਣਵਿਆਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ:

**[www.nottinghamcity.gov.uk/birth](http://www.nottinghamcity.gov.uk/birth)**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਜਿਸਟਰ ਦਫਤਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

[www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service](http://www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service)



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨੈਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਗਏ ਹੋ, ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 0-19 ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਸਪੇਸ਼ਲਿਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ (ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਰਸਾਂ), ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ, ਫੈਮਲੀ ਨਰਸਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਪੀਅਰ ਸਪੇਰਟ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨੈਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਅਤੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਪਰਕ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਨਮ ਸਮੀਖਿਆ
- 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ
- 9-12 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 2-2½ ਸਾਲ ਦੀ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਮੀਖਿਆ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਮੀਖਿਆ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ; ਨੀਂਦ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ; ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ; ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ; ਟੀਕਾਕਰਨ; ਜੁਬਾਨੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ; ਪਹਿਲਾ ਭੇਜਨ (ਛੁਡਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਮੇਜ਼ਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐਨ.ਸੀ.ਐਮ.ਪੀ) ਵੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨੈਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਲ 6 ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਾਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਹੱਥ 0300 300 0040

ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੋਮਵਾਰ - ਸੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

12 ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 13

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ (19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ, ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਰਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਕਸਟ ਹੈਲਥ: ਨੈਜਵਾਨ ਲੇਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਕੇ ਹਨ 07480 635 002 ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜ ਕੇ ਜਾਂ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੂ ਕਰੋ [www.chathealth.nhs.uk](http://www.chathealth.nhs.uk) ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ।



ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੇਕਾਂ ਵਾਸਤੇ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

## ਸਮਾਲ ਸਟੈਪੱਜ਼ ਬਿਗ ਚੇਨਜ਼ (ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ.ਸੀ)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਖੁਆਉਣਾ, ਸੈਣਾ, ਜਾਂ ਦੰਦ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਐਸਾਏਸਬੀਸੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਜੇ ਐਸਾਏਸਬੀਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸਪਲੇ, ਬੁੱਲਵੈਲ, ਹਾਈਸਨ ਗ੍ਰੀਨ ਐਂਡ ਆਰਬੋਰੇਟਮ, ਜਾਂ ਸੈਂਟ ਐਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਸਾਏਸਬੀਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ: ਐਸਪਲੇ, ਬੁੱਲਵੈਲ, ਹਾਈਸਨ ਗ੍ਰੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਰਬੋਰੇਟਮ, ਜਾਂ ਸੈਂਟ ਐਨਜ਼ ਵਿੱਚ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹੋ: [www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/small-steps-at-home](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/small-steps-at-home)



**SSBC**  
small steps big  
CityCare  
**COMMUNITY**  
FUND

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 13

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ /  
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਪਾਉਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

**ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

**ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ 0-19 ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾ** - ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਉਡ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਆਮੇ - ਸਾਮੂਣੇ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ) ਗੁੰਡਲਾਦਾਰ ਫੀਡਿੰਗ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨੋਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣਾ? 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਕਿ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਸੈਸ਼ਨ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਇਸ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਬੇਲੈਸਿੰਗ ਮਿਲਕ ਅੰਦਰ ਮੀਲਜ਼ ਗਰੱਪ ਵਿੱਚ ਸਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਰਿੰਗ 0300 300 0040, ਸੋਮ - ਮੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਫੇਰੀ [nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service](http://nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service) ਸਾਡੇ ਸਮਝ ਸਮਾਂ ਸਾਰਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ.

**ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਉਣ ਵਾਲਾ ਦੇਸਤ -** ਸਟਾਰਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ਼ ਤੋਂ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਅਲੈਕਸਾ ਅਤੇ ਫੇਸ਼ਬੈਂਕ ਮੈਸੇਂਜਰ 'ਤੇ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

[www.nhs.uk/start-for-life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/breastfeeding-friend-from-start-for-life/](http://www.nhs.uk/start-for-life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/breastfeeding-friend-from-start-for-life/)  
ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ  
ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ **0300 100 0212** ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ  
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ। [www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk](http://www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਕਾਰਡ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ  
 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਬਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਦੁੱਧ  
 ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਮਹੱਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਮੁਢਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਹਨ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ ਉਣ ਦੀ ਲੋੜ  
ਹੋਵੇਗੀ। [www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply/](http://www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply/)

ਸਮਾਲ ਸਟੈਪਜ਼ ਬਿਗ ਚੇਨਜ਼ਿਸ (ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ.ਸੀ) ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਨਟਰਸ ਬਚੇਂਦ੍ਰ ਨੂੰ ਖੁਕਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ.ਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਐਸਪਲੀ, ਬੁਲਵੈਲ, ਹਾਈਸਨ ਗ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਆਰਬੋਰੇਟਮ, ਜਾਂ ਸੈਂਟ ਐਨਜ਼। ਫੀਡ ਯੂਅਰ ਵੇਅ ਮੁਹਿੰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬੱਚੇਂਦ੍ਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

[www.feedyourway.co.uk](http://www.feedyourway.co.uk)

ਟੈਮੀਜ਼ ਵੈਂਬਸਾਈਟ ([www.tommys.org/pregnancy-information/after-birth/feeding-your-baby/breastfeeding-information-and-support](http://www.tommys.org/pregnancy-information/after-birth/feeding-your-baby/breastfeeding-information-and-support)) ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੱਧ ਚੰਘਾਓ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੱਧ ਚੰਘਾ ਉਣਾ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁਨਰ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈਆ ਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੁਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਵਾਂ

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਫੜੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਬੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੇਡਿਅਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਵਾਪਸ ਛੁਕਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
  - ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਲੇੜ ਨਗੀਂ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਪਲ ਦੇ ਉਲਟ ਰੱਬੇ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਬੋਤਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਬੁੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੁੰਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠੋੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਟੰਗਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਭ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।
  - ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੇਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ



# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

[www.nuh.nhs.uk/maternity-emotional-wellbeing](http://www.nuh.nhs.uk/maternity-emotional-wellbeing)

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਣੋਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਲੋਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ

ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਿੰਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/depression/](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/depression/)

## ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰ 10 ਐਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਿੰਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression/overview/](http://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression/overview/)

## ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਗ੍ਰੀਨ ਹੈਵਨ, ਹੋਪਵੁੱਡ ਦਾ ਇੱਸਾ ਹੈ ਵਿਖੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਾਰਗਰੇਟ ਓਟਸ ਮਦਰ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਐਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

16 ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 17



ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ [www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/perinatal-services](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/perinatal-services) Perinatal Psychiatric Community Service; Hopewood, Foster Drive, Nottingham, NG5 3FL. ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 952 9477 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 12821



## ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ

[www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/support-for-parents/bonding-and-relationships/healthy-little-minds](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/support-for-parents/bonding-and-relationships/healthy-little-minds)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਟੀਮ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

## ਓਪਨ ਹਾਊਸ

<https://openhouseonotts.org/>

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਜਣੋਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ, ਉਸੀਡੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ / ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



## ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਗਰੁੱਪ

ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਹਰ ਸੇਮਵਾਰ (ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। The Vine Community Centre, Bobbers Mill Road, Nottingham NG7 5GZ. ਕੋਈ ਬੁਕਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 17

**ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ**  
**ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ**  
**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੰਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ,**  
**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਛੋਹਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ**  
**ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ**  
**ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ**  
**ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ**  
**ਵੀ ਵਧੀਆ ਹਨ।**



## ਐਸਐਸਬੀਸੀ ਬਿੱਗ ਲਿਟਲ ਮੋਮੈਂਟਸ

ਬਿੱਗ ਲਿਟਲ ਮੋਮੈਂਟਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਂਡ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਂਡ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਟ੍ਰੈਂਡ ਜਿੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਉਨਾਂ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਪਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ., ਸੀ.ਡੀ. ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [www.smallstepsbigchanges.org.uk/fun-with-little-ones/big-little-moments](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk/fun-with-little-ones/big-little-moments)



## ਪੀਪ ਲਰਨਿੰਗ ਟੂਗੈਦਰ

ਪੀਪ ਲਰਨਿੰਗ ਟੂਗੈਦਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੀਪ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਕਤ-ਅਧਾਰਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਪੀਪ ਦੀ ਯੋਸਕਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਆਸਕ ਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

[www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=rIYNud1b-1c](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=rIYNud1b-1c)



## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਲੇ ਸੈਨਨ

ਨਾਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਖੇਡ ਸੈਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਰਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ AskLion ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

[www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/results.action?directorychannel=5\\_5\\_1&sr=0&nh=10](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/results.action?directorychannel=5_5_1&sr=0&nh=10)



ਜਾਂ ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ., ਸੀ.ਡੀ. ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

[www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/local-groups-and-activities](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/local-groups-and-activities)



ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਸਤਿਹਾਰ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

# ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ

ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਹਨ। . ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਰੋਗ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਟੈਸਟਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

**ਨੈਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਸਥਾਨਕ ਪੇਸ਼ਕਸ਼** ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ (ਐਸ.ਈ.ਐਨ.ਡੀ)

ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਲਈ:

[www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/localoffer.page?directorychannel=7](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/localoffer.page?directorychannel=7)

ਜਾਂ **ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:**

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0800 458 4114**

ਈ - ਮੇਲ: **fis@nottinghamcity.gov.uk**

[www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=0dMlx02SAbl](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=0dMlx02SAbl)

## ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਐਸ.ਈ.ਐਨ.ਡੀ ਟੀਮ

ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਣ। ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

20 ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk)

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0115 876 5829**

ਈ-ਮੇਲ: **EYSENDreferrals@nottinghamcity.gov.uk**

[www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=uOSJMMwUIAs](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=uOSJMMwUIAs)



**ਆਸਕ ਅਸ ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ** ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (ਆਈ.ਏ.ਐਸ.ਐਸ.) ਹੈ ਜੋ ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਸ.ਈ.ਐਨ.ਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਾਈਨ: **0800 121 7772**

## ਰੇਨਬੋ ਪੇਰੈਂਟ ਕੋਅਰ ਫੇਰਮ

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਆਵਾਜ਼ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਟਿੰਘਮ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ (ਐਸ.ਈ.ਐਨ.ਡੀ) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ/ਨੈਜਵਾਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੈਟਵਰਕ ਪੇਰੈਂਟ ਕੋਅਰ ਫੇਰਮ (ਐਨ.ਐਨ.ਪੀ.ਸੀ.ਐਫ) ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਫੇਰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਬੁਲੇਟਿਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੀਅਰ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। [www.rainbowpcf.org.uk](http://www.rainbowpcf.org.uk)



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 21

# ਸੁਰੱਖਿਆ

[www.nottinghamcity.gov.uk/ncscp](http://www.nottinghamcity.gov.uk/ncscp)



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਰ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨਾਭੁਸ਼ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਟਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਪੁਲਿਸ - ਟੈਲੀਫੋਨ 999 ਜਾਂ 0300 300 9999

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 876 4800

ਈ - ਮੇਲ: [CityMASH@nottinghamcity.gov.uk](mailto:CityMASH@nottinghamcity.gov.uk)

ਤੁਸੀਂ ਮੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਿਟੀ ਮੈਸ਼ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਥਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੁਛਗਿੱਛਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਸੋਸਲ ਵਰਕਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਟਿਊਟਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਵਲੰਟਰੀ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਟੀ ਮੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਂ ਜੋ ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 1111 ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਨ ਵੈਂਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)



- ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 800 5000 ਜਾਂ ਐਨ.ਐਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਸੀ. ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਵੈਂਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ [www.nspcc.org.uk/about-us/contact-us/](http://www.nspcc.org.uk/about-us/contact-us/)



## ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਘਰੇਲੂ ਸੋਸ਼ਣ ਸਿਰਫ ਸਹੀ ਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੋਰ ਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਣੇਪਾ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅੋਰ ਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ 'ਸਾਈਲੈਂਟ ਸੋਲਯੂਸ਼ਨ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਆਪਰੇਟਰ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੀਬੋਰਡ 'ਤੇ 55 ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਵਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੂਨੇ ਵੇਮੇਨ ਏਡ: 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ\* ਨਾਟਿੰਘਮ ਅਤੇ ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਸੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 'ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ਾ' ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ 24-ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[www.junowomensaid.org.uk](http://www.junowomensaid.org.uk)



\*ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਪ੍ਰਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਈਟਮਾਈਜ਼ਡ ਬਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। 0808 800 0340

ਏਕਵਯਸ਼ਨ ਨੈਟਿੰਘਮ ਸਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਘਰੇਲੂ ਸੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ [www.equation.org.uk/help-for-men](http://www.equation.org.uk/help-for-men)



# ਫੈਮਿਲੀ ਨਰਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ

## ਸਾਡੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸਾਂ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ,

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

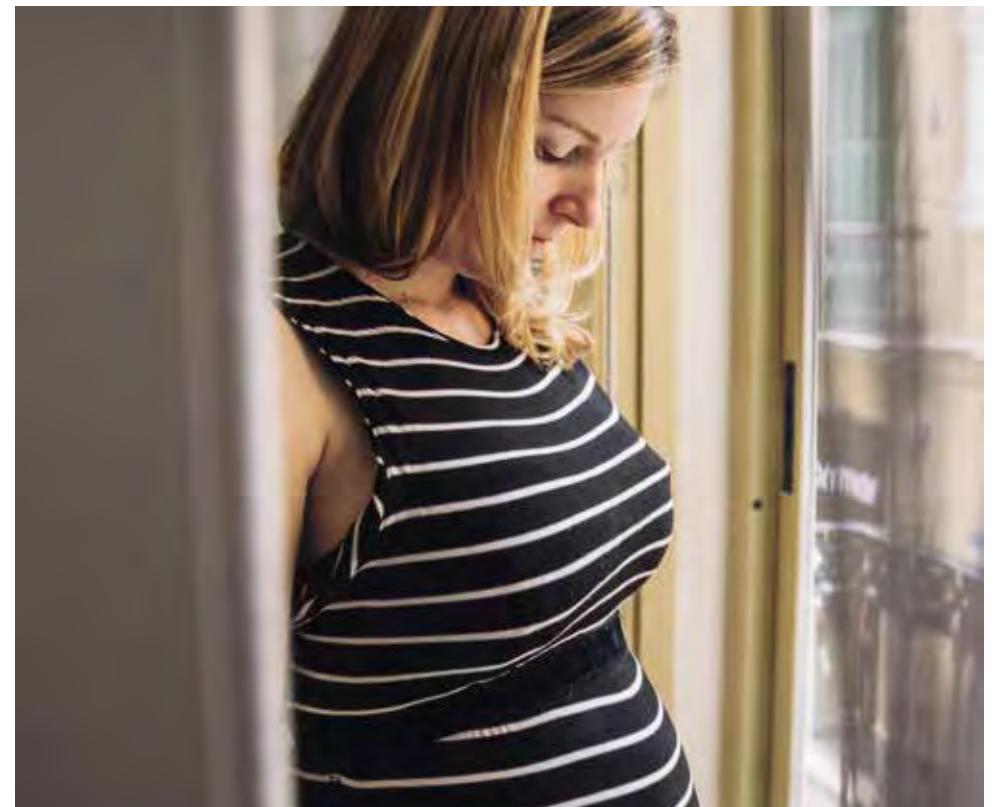
- ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਲਾਹ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ
- ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ



ਅਸੀਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ, ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਬ, ਸਕੂਲ, ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਕੈਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਈਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਖੁਦ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਹੱਬ 0300 300 0040, ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੋਮਵਾਰ-ਸੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ (19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਲੀਨਿਕ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਨਰਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ ਨਾਲ 0115 883 1281 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



# ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਟੀਮ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਣੇਪਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਮ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੈਜਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[www.nuh.nhs.uk/services-for-vulnerable-women/](http://www.nuh.nhs.uk/services-for-vulnerable-women/)

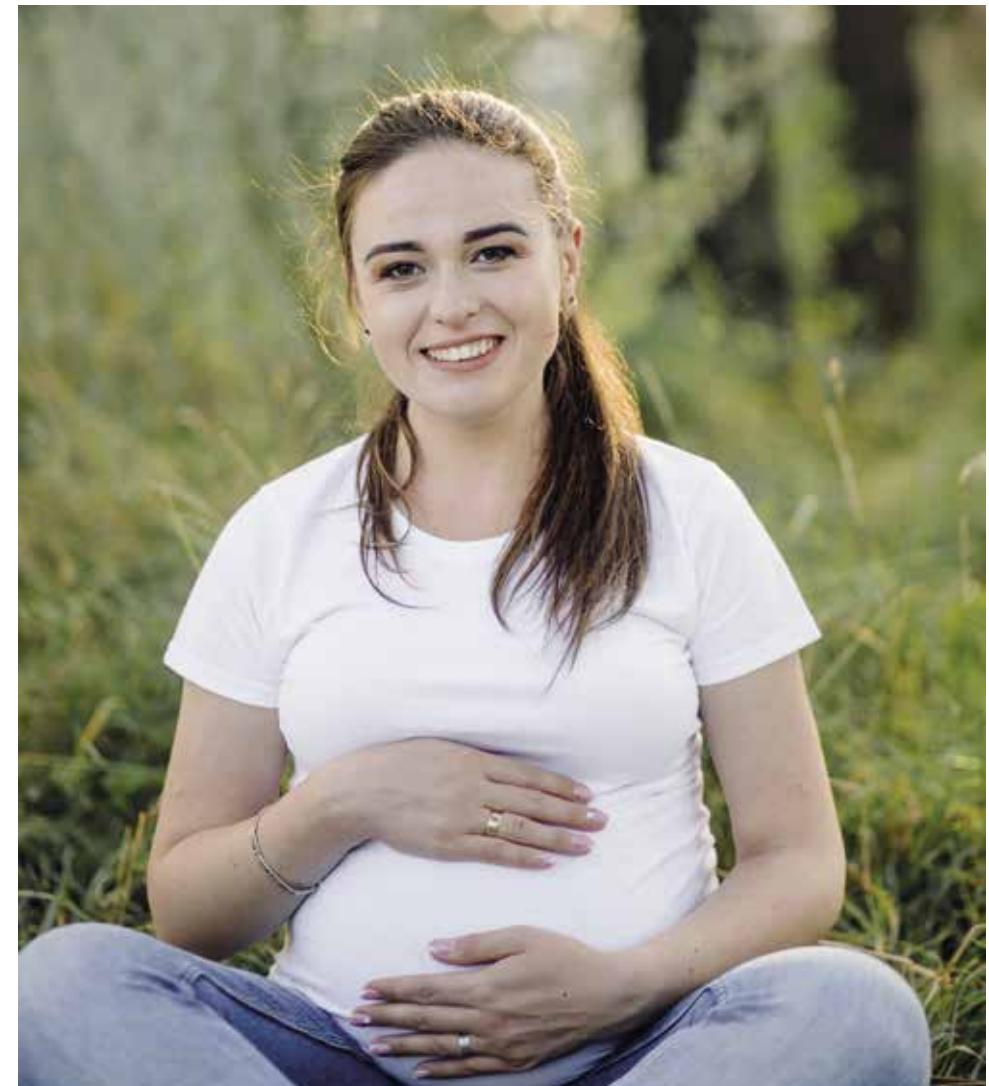


18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 19 ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਟੀਮ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਨੈਜਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੇਵਾ - ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਮੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਨੰਬਰ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਟੀਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸੰਪਰਕ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਤਾਰੀਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ। . ਮਿਡਵਾਈਫ਼ਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਡੇਂਡ੍ਰਿਅਮ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕਲੇਮਾਈਡੀਆ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
- ਸੀ-ਕਾਰਡ - ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਆਉਟਰੀਚ ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਲੂਬਚਿਕੈਟ ਵੰਡ ਸੇਵਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਰਾਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ
- ਫੈਮਿਲੀ ਨਰਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰੈਫਰਲ
- ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਫਿਊਂਚਰਜ਼ ਸਮੇਤ)।
- ਇੱਕ ਆਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਫਰੋਮਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਨਮ ਕਲਾਸਾਂ (ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੀ ਏ ਸਟਾਰ ਮੁਹਿੰਮ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੈਂਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਜ਼ੂਦ ਹੋਵੇਗਾ



# ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

## ਰਟਿਊਜ਼ੀ ਫੋਰਮ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 2000 ਵਿੱਚ ਨਾਟਿੰਘਮ ਅਤੇ ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਏਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਈਮੇਲ: [info@nottsrefugeeforum.org.uk](mailto:info@nottsrefugeeforum.org.uk) ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 960 1230

ਨੈਟਿੰਘਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੋਸਪਿਟਲ ਦੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਮਿਡਵਾਈਫ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ  
ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 883 1748

## ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ ਟੈਲੀਫੋਨ: 0330 094 5717

ਚੈਂਡ ਕਰਾਸ ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 850 5944

ਮੁਸਲਿਮ ਹੈਂਡਜ਼ ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 911 7222

ਓਪਨ ਕਿਚਨ ਟੈਲੀਫੋਨ: 07890 584 506  
(ਭੋਜਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 2:00 ਵਜੇ)

## ਅਸਥਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਟੀਮ

ਅਸਥਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਟੀਮ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 0-19 ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਸਾਥ ਤੋਂ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਆਇਰਿਸ਼ ਯਾਤਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਅਨੱਸ਼ਾਸਨੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 883 9840

ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਹੱਬ 0300 300 0040, ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੇਮਵਾਰ-ਸੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ (19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ, ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



# ਅਰਲੀ ਹੈਲਪ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕੇਂਸਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ  
ਸਾਰੀਆਂ ਅਰਲੀ ਹੈਲਪ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ  
ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਟਾਰਗੇਟ ਟੈਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੈਰੇਟ** 0-19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। ਰੈਫਰਲ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕੇਂਸਲ ਮੈਸ਼ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ: **0115 876 4800** ਈ - ਮੇਲ: [CityMASH@nottinghamcity.gov.uk](mailto:CityMASH@nottinghamcity.gov.uk)
- **ਬ੍ਰੀਡ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਟੀਮ** 0-19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦੀ ਦੱਖਲਾਅਂਦਾਜ਼ੀ। ਰੈਫਰਲ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕੇਂਸਲ ਮੈਸ਼ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ: **0115 876 4800** ਈ - ਮੇਲ: [CityMASH@nottinghamcity.gov.uk](mailto:CityMASH@nottinghamcity.gov.uk)
- **ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਬ** - 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ (25 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਕਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਲਈ) ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਪ ਲਰਨਿੰਗ ਟੁਗੇਦਰ, ਪੇਰੋਟਿੰਗ, ਸਲੀਪਟਾਈਟ, ਘਰੇਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ। ਰੈਫਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੱਬ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵੇਰਵੇ ਇੱਥੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ [www.earlyhelpnottingham.org.uk/support-for-families/family-hub-funded-services](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk/support-for-families/family-hub-funded-services) 
- **ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਸੀ.ਐ.ਐਮ.ਐਚ.ਐਸ)** - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ/ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [www.nottinghamcity.gov.uk/information-for-residents/children-and-families/safeguarding/child-and-adolescent-mental-health-services-camhs/get-help-from-camhs](http://www.nottinghamcity.gov.uk/information-for-residents/children-and-families/safeguarding/child-and-adolescent-mental-health-services-camhs/get-help-from-camhs) ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **0115 876 4000**.

- **ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ (ਬੀ.ਈ.ਐਚ)** - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ/ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਏ.ਡੀ.ਐਂਚ.ਡੀ ਜਾਂ ਏ.ਐੱਸ.ਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/advice.page?id=uxD\\_nGGYH8w](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/advice.page?id=uxD_nGGYH8w) ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ **0115 876 4000**



- **ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ** - ਭਾਈਵਾਲ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦਰਢਾਈਨ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [fip@nottinghamcity.gov.uk](mailto:fip@nottinghamcity.gov.uk) ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ **0115 876 3606**



# ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਟੀਮ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 1001 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਟੀਮ:

- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ



## ਯੋਗਤਾ - ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜੇ:

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ/ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ, ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਜਨਮ ਜਾਂ ਪਿਛਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ 20+ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ



ਹੋਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਦੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਕਰੋ: ਟੈਲੀਫੋਨ:



ਸਾਡੀ ਵੈਂਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 33

# ਟਾਰਗੋਟਿੱਡ ਹੈਲਥੀ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਟੀਮ

ਨੈਟਿੰਘਮ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ, 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ  
ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਿਯਤ ਸਹਾਇਤਾ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ - ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ  
ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਾਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟਾਰਗੋਟਿੱਡ ਹੈਲਥੀ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਟੀਮ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਹੈ। ਉਹ ਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ  
ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਇਕੱਠੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਰਿੱਖ ਬਣਾਓ
- ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ  
ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ  
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ
- ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਗੈਰ ਸਧਾਰਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਕਵਾਨਾ
- ਇੱਕ ਬਜਟ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਇਨਾਮ
- ਨੀਂਦ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ
- ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ
- ਈਟਵੈਲ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਟੀਮ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ  
ਲੱਗਣਗੇ।

34 ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk)

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਲਗਭਗ 7 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3  
ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੱਕ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਮਿਕ ਸਮੂਹ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 0-19 ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਹੈ; ਰੈਫਰਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ  
ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਹੱਦ 0300 300 0040, ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੋਮਵਾਰ-ਸੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ (19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ  
ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ  
ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਲੀਨਿਕ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ  
ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.earlyhelpnottingham.org.uk](http://www.earlyhelpnottingham.org.uk) 35

# ਸੁਰੂਆਤੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੇਡ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ / ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

## ਸੰਤੁਲਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੈਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਸਮੇਤ ਜੋ ਬੋਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

<https://pathway.thebalancedsystem.org/>



## ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

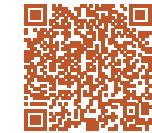
[www.nottinghamcitylibraries.co.uk](http://www.nottinghamcitylibraries.co.uk)



## ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ.ਸੀ.

ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿੱਗ ਲਿਟਲ ਮੈਮੈਟਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

[www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/support-for-parents/language-and-communication](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk/families/support-for-parents/language-and-communication)



## ਪੀਪ ਸੈਸ਼ਨ

ਅਰਲੀ ਹੈਲਪ ਟੀਮਾਂ ਪੀਪ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਮਾਪੇ/ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਸਕ ਲਾਇਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

[www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=rIYNud1b-1c](http://www.asklion.co.uk/kb5/nottingham/directory/service.page?id=rIYNud1b-1c)



# ਬੈਥਰ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਥਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕੇਂਸਲ ਸਹਾਇਤਾ

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ

0115 876 3300 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

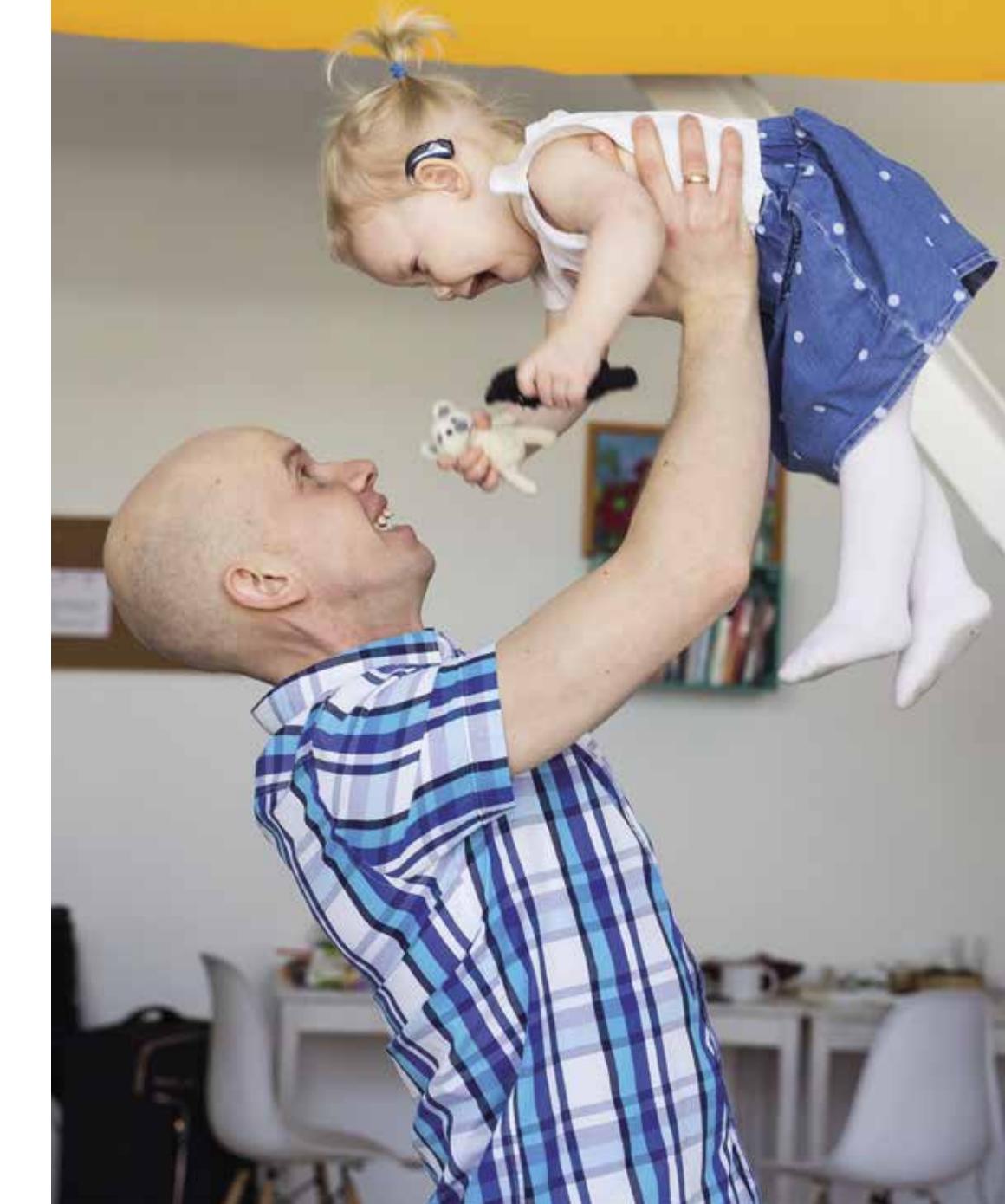
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਥਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਯੂਕੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ
- ਇੱਕ ਚੱਲਣਯੋਗ ਘਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸਤੀ ਜਾਂ ਮੇਟਰ ਘਰ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ
- ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਪੁਰਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੁਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਯੋਜਨਾ (ਪੀ.ਐਚ.ਪੀ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

**ਬੈਥਰ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ? ਉਹ ਐਰਤਾਂ ਜੋ**  
ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੈਥਰ ਹੁੰਦੀਆਂ  
ਹਨ, ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ  
ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ  
ਐਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਰਫ਼ਸ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਹਨ,  
ਸਮਰਥਿਤ ਹੋਸਟਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ  
ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 883 1748





Funded by  
UK Government



Nottingham  
City Council



ਬੈਸਟਵੁੱਡ ਫੈਮਲੀ ਹੱਬ, Southglade Road, Nottingham, NG5 5GU

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 876 1890

ਬਰੇਕਸਟੋ ਫੈਮਲੀ ਹੱਬ, The Corner House, 18 Strelley Road, Nottingham,  
NG8 3AY ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 876 3888

ਹਾਈਸਨ ਗ੍ਰੀਨ ਫੈਮਲੀ ਹੱਬ, Gregory Boulevard, Nottingham, NG7 5HY

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 883 8202

ਮੀਡੇਜ਼ ਫੈਮਲੀ ਹੱਬ, Kirkby Gardens, Nottingham, NG2 2HZ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0115 876 1320

