

Antenatal classes at  
Wesley Hall Community  
Centre LE2 0GN



Thursdays

1.00-3.00pm

Book your place

Call 0116 2626000

Come along, make new  
friends, and find out  
about:

- ♥ Coping with labour & birth
- ♥ Care for you and your baby
- ♥ Feeding your new baby
- ♥ Well-being in pregnancy

**Women only!**

*You are welcome to bring a  
female friend or relative*

*Please bring your  
pregnancy notes*

Interpreter for Gujarati, Urdu,  
Punjabi, Hindi – please state  
language when booking

*There is no charge to attend,  
but do remember to book your  
place!*

“A friendly, comfortable  
environment – everyone had a  
chance to ask questions and share  
their concerns.”

“ Really useful classes - helped me  
rethink my plans about pain relief  
and labour”

“I wasn't sure about breastfeeding,  
but the session helped me feel  
confident about what to expect,  
and where to find support once my  
baby was born”



**Mammas Breastfeeding  
Helpline** Call or text 07794667791

## ગુજરાતી

આવો, નવા મિત્રો બનાવો અને જાણકારી મેળવો.

- પૃસ્તુતિપીડા અને બાળજન્મ સમયે શું કરવું.
- સઘર્ભવસ્થા દરમ્યાન તબિયત સાંચવી.
- નવા બાળકને ફીડ કરવું (દૂધ ખોરાક આપવો).
- આપની અને આપના બાળકની સંભાળ રાખવી

### કૂકતા સ્ત્રીઓ માટે!

આપ આપના સ્ત્રીમિત્રો કે સબંધીને સાથે લાવી શકો છો.

મહેરબાની કરીને આપની પ્રેઝન્ટેશન નોટસ સાથે લાવવી.

ગુજરાતી, હિન્દી, ઉર્દુ, પંજાબી ઇન્ટરપ્રીટર (દુભાષીયા)

સગવડ કરી શકશો - મહેબાની કરી બુકિંગ કરો ત્યારે આપની ભાષા જણાવો.

હાજરી આપવા માટે કોઈ ચાર્જ નથી પરંતુ આપની જગા બુક કરવાનું યાદ રાખશો!

“મૈત્રીપૂર્ણ અને આરામદાયક વાતાવરણ - દરેકને પોતાની ચિંતા વ્યક્ત કરવાનો અને પ્રશ્ન પૂછવાનો સમય મળ્યો હતો.”

“ખુબજ ઉપયોગી કલાસેસ. પ્રસ્તુતિ અને દુભાવાની રાહત અંગે ફેરવિચારણા કરવાની તક મને મળી હતી.”

“બ્રેકિસ્ટ ફિડિંગ અંગે હું ચોક્કસ ન હતી પરંતુ સેશનમાં મારે શું અપેક્ષા રાખવી અને બાળ જન્મ પછી મદદ ક્યાંથી મેળવી શકાય તે અંગે કોન્ફિડેન્સ આવ્યો.”

## انٹرنیٹل کلاس

حاملہ عورتیں کلئے ہر جمعرات ایک سے تین بجے تک وسلي حال میں۔

آئیں اور نئے دوست بنائیں اور نئی معلومات حاصل کریں:

❖ حاملہ عورتیں کلئے پیدائش سے پہلے کا مرحلہ

❖ حمل کے دوران اپنا خیال رکھنا

❖ بچے جنے کے مرحلہ کے وقت

❖ حمل کے بعد

❖ ماں کا دودھ پلانے کے تمام جانکاری

❖ نئے بچے کو دودھ پلانا

❖ اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا

❖ اور بہت سی مفید و فائدہ مند معلومات

یہ کلاس صرف عورتوں کے لئے ہیں اور بلکل مفت صرف اپنی حاضری کلئے جگہ بک کرے فون سے۔

آپ اپنے ساتھ اپنی دوست اور رشتے دار کو بھی لا سکتے ہیں۔

آپکے ساتھ آپکی پریگنسی فائل بھی ہونی چاہیے۔

آپکی آسانی کے لئے اردو ، ہندی ، گجراتی اور پنجابی کے ترجمان

موجود ہیں۔

اپنی جگہ طے کرنے کلئے ابھی فون گھمائیں: 01162626000

اگر آپ کوکبھی بھی **breastfeeding** یعنی ماں کا دودھ پلانے میں کوئی مدد یا نصیحة یا کوئی سوال یا صرف کسی سے بات کرنی ہو تو ہمیں فون کیجی: