

头几个月的育儿小建议:

您孩子生命的最初几年是非常令人兴奋的时期。您的宝宝正在学习认识您和探索她周围的世界。

您是宝宝最好的老师。您怎样照顾宝宝, 如何和他说话玩耍, 都将对宝宝的学习成长产生影响。

与您共度的早期经验将对给宝宝带来最大的益处。以下是帮助您在头一年与宝宝共享时光的一些建议:

- 宝宝喜欢被抱在怀里。花些时间抱抱您的孩子。
- 在宝宝哭泣的时候予以安抚。
- 学会读懂宝宝的信号—她是饿了, 累了, 还是想和您玩耍。
- 母乳提供宝宝头六个月所需的所有营养。哺乳是您可以使您感到与宝宝亲近的特别方法。
- 用温柔的声音和宝宝说话。
- 和宝宝说话, 和他说说有关他身边的东西。您和宝宝说话、玩耍, 还有教他和爱他的方式都将帮助他成长学习。
- 帮助您的孩子安全地探索。分享不同的质地、颜色、声音和味道。
- 分享图画书和阅读简单的故事, 也使用您的母语阅读。还可利用这个机会拥抱孩子。
- 宝宝通过玩耍自然而然地学习。共享愉快时光, 玩耍, 唱歌, 伴着音乐和她跳舞。

您将需要多多休息还有属于自己的时间。请一位您信任的朋友或家人照看宝宝, 让自己休息一下。

拜访您所在地区的安省早期教育中心 (Ontario Early Years Centre) 让您有机会认识其他家有幼儿的爸爸妈妈。您还可以为您和宝宝找到更多育儿和社区计划。

欲查找您附近的早教中心, 请浏览:

www.ontario.ca/earlyyears.

您的“健康宝宝、健康儿童”联系方式是:

Algoma

705-541-7101, 1-888-537-5741

Brant County

519-753-4937

Chatham-Kent

519-352-7270

City of Hamilton

905-546-3550

Durham Region

905-666-6241, 1-800-841-2729

Eastern Ontario

613-933-1375, 1-800-267-7120

Elgin-St. Thomas

519-631-9900

Grey Bruce

519-376-9420

Haldimand-Norfolk

519-426-6170, 905-318-6623

Haliburton, Kawartha,

Pine Ridge District

1-866-888-4577

Halton Region

905-825-6000,
1-866-442-5866

Hastings & Prince Edward Counties

613-966-5500, 1-800-267-2803,
TTY 613-966-3036

Huron County

519-482-3416, 1-877-837-6143

Kingston, Frontenac and Lennox & Addington

613-549-1154,
1-800-267-7875 ext 1555

Lambton Public Health

519-383-8331,
1-800-667-1839

Leeds, Grenville and Lanark

613-345-5685,
1-800-660-5853

Middlesex-London

519-663-5317 ext 2280

Niagara Region

905-688-8248,
1-888-505-6074 ext 7555

North Bay Parry Sound District

705-474-1400, 1-800-563-2808

Northwestern

807-468-3147, 1-800-465-4377

Ottawa

613-580-6744,
TTY: 613-580-9656

Oxford County

519-539-9800, ext 3410
1-800-755-0394, ext 3410

Peel Region

905-799-7700

Perth District

519-271-7600

Peterborough

705-743-1000 ext 282

Porcupine

1-800-461-1818

Region of Waterloo

519-575-4400

Renfrew County and District

613-735-8666,
1-800-267-1097 ext 666

Simcoe Muskoka District

705-721-7520, 1-877-721-7520

Sudbury and District

705-522-9200, 1-866-522-9200

Thunder Bay District

807-625-5900,
1-888-294-6630

Timiskaming

705-647-4305

Toronto

416-338-7600

Wellington-Dufferin-Guelph

1-800-265-7293 ext 3616

Windsor-Essex County

519-258-2146, 1-800-265-5822

York Region

1-800-361-5653

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019629

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

CHINESE

健康宝宝、健康儿童
(Healthy Babies Healthy Children)



健康宝宝 健康儿童

帮助您和您的宝宝

孩子的到来是一个既令人兴奋又充满挑战的时期。您可能有许多疑问，在有宝宝之后需要帮助适应新生活。安省的“健康宝宝、健康儿童”计划提供由公共卫生护士和家庭访问员所组成的家庭访问，拜访需要更多支持并可受惠于该计划的准妈妈和新手爸妈。

家庭访问帮助您学习有关：

- 拥有健康的怀孕和分娩。
- 和宝宝建立感情。
- 孩子如何生长发育，还有您能做些什么来帮助。
- 育儿之道。
- 母乳喂养、食物和健康营养。
- 照顾自己，照顾家人。
- 您的社区内还有哪些提供给您孩子的服务。

该计划是免费的，您的参与纯属自愿。

当您怀孕的时候：

您将得到有关健康怀孕和分娩的信息和支持。这将帮助您学习您的宝宝如何生长发育，并帮助您准备宝宝的到来。

宝宝出生之后：

持续的家庭访问为您提供育儿支持。一名公共卫生护士会与您联系，回答您的问题，并提供健康信息和支持，该名护士还将帮您与您小区和社区的育儿服务牵线。

您孩子成长的时候：

随着您的孩子生长发育，您要学习的事情非常之多。“健康宝宝、健康儿童”团队能帮助您享受这最重要的几年。

许多父母从“健康宝宝、健康儿童”处找到许多他们所需的支持

“当我们初来乍到，我们没有亲戚，没有可以帮手的人。当我们把宝宝带回家后，我们不知道该做些什么。公共卫生护士为我们提建议，帮忙回答我们的问题，并教会我们各样事情。”

“这个计划是对宝宝最好的，对你也是如此；该计划给你信心，让你知道你做的事是正确的。它给了我很大的帮助。”

给新手爸妈的更多支持

Ministry of Children and Youth Services
www.ontario.ca/earlychildhood

- 学习更多有关孩子的成长发育以及安省政府的计划和服务。

Ministry of Health and Long-Term Care
www.ontario.ca/vaccines

- 了解有关安省的免费接种疫苗计划和孩子的疫苗接种时间表。

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- 如果您准备回去工作，您可能需要托儿服务—在此网站搜寻最符合您需求的托儿服务。

Telehealth Ontario

拨打免费电话：1-866-797-0000

- 任何人均可每周7天、每天24小时致电该热线，从注册护士处获得免费和保密的健康咨询意见、哺乳支持服务或一般性的信息。

Ontario Early Years Centres

www.ontario.ca/earlyyears

- 六岁以下的儿童及其父母或照顾者可随时到访活动中心，享受中心的计划和活动，例如玩耍、手工艺制作和音乐游戏圈。

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- 获得六岁以下婴幼儿的生长发育信息，帮助您监测和支持孩子的健康成长。

Ontario 211

拨打211或浏览www.211ontario.ca

- 每天24小时，每周7天，提供社区和社会服务的信息和转介服务。以150多种语言提供电话服务。

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

- 由加拿大儿科医生为家长提供的有用信息。

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit

www.18monthvisit.ca

- 该次检查为您提供一个讨论孩子生长发育情况的机会，并可在孩子成长的这个重要时期提出您可能有的任何问题。