



برنامه نوزادان و کودکان سالم برای حمایت از شما و فرزندتان

تلفن تماس برنامه نوزادان و کودکان سالم (Healthy Babies Healthy Children) در جاهای مختلف بشرح زیر است:

Algoma 705-541-7101, 1-888-537-5741	North Bay Parry Sound District 705-474-1400, 1-800-563-2808
Brant County 519-753-4937	Northwestern 807-468-3147, 1-800-465-4377
Chatham-Kent 519-352-7270	Ottawa 613-580-6744, TTY: 613-580-9656
City of Hamilton 905-546-3550	Oxford County 519-539-9800, ext 3410 1-800-755-0394, ext 3410
Durham Region 905-666-6241, 1-800-841-2729	Peel Region 905-799-7700
Eastern Ontario 613-933-1375, 1-800-267-7120	Perth District 519-271-7600
Elgin-St. Thomas 519-631-9900	Peterborough 705-743-1000 ext 282
Grey Bruce 519-376-9420	Porcupine 1-800-461-1818
Haldimand-Norfolk 519-426-6170, 905-318-6623	Region of Waterloo 519-575-4400
Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District 1-866-888-4577	Renfrew County and District 613-735-8666, 1-800-267-1097 ext 666
Halton Region 905-825-6000, 1-866-442-5866	Simcoe Muskoka District 705-721-7520, 1-877-721-7520
Hastings & Prince Edward Counties 613-966-5500, 1-800-267-2803, TTY 613-966-3036	Sudbury and District 705-522-9200, 1-866-522-9200
Huron County 519-482-3416, 1-877-837-6143	Thunder Bay District 807-625-5900, 1-888-294-6630
Kingston, Frontenac and Lennox & Addington 613-549-1154, 1-800-267-7875 ext 1555	Timiskaming 705-647-4305
Lambton Public Health 519-383-8331, 1-800-667-1839	Toronto 416-338-7600
Leeds, Grenville and Lanark 613-345-5685, 1-800-660-5853	Wellington-Dufferin-Guelph 1-800-265-7293 ext 3616
Middlesex-London 519-663-5317 ext 2280	Windsor-Essex County 519-258-2146, 1-800-265-5822
Niagara Region 905-688-8248, 1-888-505-6074 ext 7555	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 # 019630

Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario
FARSI

شما به استراحت زیاد و زمانی برای خودتان احتیاج دارید. از یک دوست قابل اعتماد یا عضو خانواده بخواهید از نوزاد شما نگهداری کند تا شما بتوانید استراحت کنید.

سر زدن به مرکز سالهای اولیه کودکان انتاریو (Ontario Early Years Centre) در منطقه تان، فرصت خوبی برای برقراری ارتباط با والدین و خردسالان دیگر است. در این مراکز میتوانید اطلاعات بیشتری درباره پرورش کودکان و برنامه های اجتماعی برای خود و کودکان کسب کنید. جهت یافتن این مرکز در نزدیک منزل خود به این سایت مراجعه کنید www.ontario.ca/earlyyears

چند راهکار برای پرورش کودک در چند ماه اول:

سالهای اولیه زندگی کودک شما بسیار هیجان انگیز است، او در این زمان درباره شما و دنیای اطراف خویش می آموزد.

شما بهترین معلم فرزند خود هستید. نحوه توجه، صحبت و بازی کردن شما در یادگیری و رشد نوزادتان تأثیر خواهد گذاشت.

فرزندتان با کمک تجارب اولیه شما از بهترین ها بهره مند خواهد شد. در اینجا به چند پیشنهاد جهت کمک به شما در سال اول زندگی نوزادتان اشاره شده است:

- نوزادان در آغوش بودن را دوست دارند. برای نوازش و بغل کردن فرزندتان وقت بگذارید.
- نوزاد خود را هنگام گریه کردن آرام کنید.
- حرکات و نشانه های نوزاد خود را بشناسید، مثل زمانیکه گرسنه یا خواب آلود است و یا دوست دارد با شما بازی کند.
- شیر مادر تمام مواد مغذی مورد نیاز فرزند شما را در شش ماه اول تامین میکند. شیر (غذا) دادن به نوزاد میتواند روشی ویژه برای احساس نزدیکی به او باشد.
- با صدایی ملایم و آرام با نوزاد خود صحبت کنید.
- با نوزاد خود حرف بزنید و اشیاء اطراف را برایش تشریح کنید. نحوه صحبت و بازی کردن شما با فرزندتان و تعلیم و محبت شما، به رشد و یادگیری او کمک خواهد کرد.
- به فرزندتان کمک کنید تا محیط اطراف خود را بطور سالم و بدون خطر کشف کند. انواع پارچه ها، رنگها، صداها و بوها را به او بشناسانید.
- کتابهای تصویری را به او نشان دهید و داستانهای ساده را به زبان مادری خود برایش بخوانید، این نیز فرصتی برای آغوش گرفتن او خواهد بود.
- بچه ها ذاتاً از طریق بازی می آموزند. همراه با تفریح با او بازی کنید، برایش آواز بخوانید، آلات موسیقی بنوازید و با او برقصید.

بچه دار شدن میتواند موقعیتی هیجان انگیز و در عین حال دشوار باشد. شما ممکن است در مورد تطبیق زندگی با یک نوزاد، سوالات زیاد و نیاز به کمک داشته باشید. برنامه نوزادان و کودکان سالم انتاریو (Ontario's Healthy Babies Healthy Children) خدمات دیدار از مادران حامله و والدینی که به تازگی بچه دار شده اند و نیاز به کمک بیشتر دارند را از طریق پرستاران و ملاقات کنندگان بهداشت عمومی در منزل ارائه میدهد.

این دیدارهای خانگی به شما کمک میکنند تا درباره موارد زیر اطلاعات کسب کنید:

- داشتن یک حاملگی و زایمان سالم
- ارتباط با نوزاد
- نحوه رشد و تکامل کودکان و آنچه که شما نیز میتوانید برای کمک انجام دهید
- پدر یا مادر بودن
- تغذیه با شیرمادر، غذا و تغذیه سالم
- مراقبت از خود و خانواده تان
- سایر خدمات موجود در محل زندگی تان برای شما و فرزندتان

این برنامه رایگان و مشارکت شما در آن اختیاری است.

در زمان حاملگی:

اطلاعات و حمایتی در رابطه با حاملگی و زایمان سالم را دریافت خواهید کرد. این اطلاعات در نحوه رشد و تکامل نوزادتان مفید بوده و همچنین به آمادگی شما برای آمدن نوریسیده کمک خواهد کرد.

بعد از تولد نوزاد:

ملاقاتهای مداوم در منزل جهت حمایت از شما بعنوان پدر یا مادر ارائه میشوند. یک پرستار بهداشت عمومی با شما تماس خواهد گرفت، به سوالات شما پاسخ خواهد داد و اطلاعات و حمایت بهداشتی را ارائه خواهد داد. این پرستار همچنین شما را به خدمات پرورش کودک موجود در نزدیکی منزلتان و اجتماع ارتباط خواهد داد.

توأم با رشد فرزندتان:

در حین رشد و تکامل فرزندتان مطالب بسیار زیادی برای یادگیری وجود دارند. تیم نوزادان و کودکان سالم (Healthy Babies Healthy Children) می توانند به شما در بهره مندی از این سالهای مهم کمک کنند.

تعداد زیادی از والدین از طریق برنامه نوزادان و کودکان سالم Healthy Babies Healthy Children حمایتهای لازم را دریافت نموده اند.

”وقتی ما تازه به اینجا آمده بودیم، نه قوم و خویش و نه

کسی را داشتیم که به ما کمک کند. وقتی نوزاد خود را به خانه آوردیم، بلد نبودیم چه کار کنیم. پرستار بهداشت عمومی ما را راهنمایی کرد، به سوالات ما پاسخ داد و کارهای مختلف را به ما یاد داد.“

”این بهترین برنامه برای بچه های شما و خودتان است؛ کمک و پشتیبانی این افراد در انجام کار درست به شما اعتماد بنفس میدهد. به من که بسیار زیاد کمک کرد.“

حمایتهای بیشتر برای والدینی که به تازگی بچه دار شده اند

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

- درباره رشد و تکامل فرزند خود، برنامه ها و خدمات دولت انتاریو اطلاعات بیشتری کسب کنید.

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

- درباره برنامه ها و جدول زمانی واکسیناسیون رایگان در انتاریو برای فرزندتان اطلاعات کسب کنید.

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- در صورت بازگشت به کار، ممکن است به خدمات مراقبت از کودک نیاز داشته باشید، در این سایت میتوانید مراقبت از کودک را به بهترین وجه جهت رفع نیاز خود جستجو کنید.

Telehealth Ontario

با تلفن رایگان 1-866-797-0000 تماس بگیرید

- تمام افراد می توانند برای راهنمایی های درمانی رایگان و محرمانه، حمایت شیردهی یا اطلاعات کلی از یک پرستار رسمی در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرند.

Ontario Early Years Centres
www.ontario.ca/earlyyears

- در این مراکز بدون تعیین وقت قبلی (Drop-in)، کودکان تا شش سالگی همراه با والدین و مراقبین خود می توانند از برنامه ها و فعالیتهایی مثل بازی، صنایع دستی و گروههای موسیقی بهره مند شوند.

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- دسترسی به اطلاعات رشد و تکامل فرزند تان تا شش سالگی که به شما در نظارت و حمایت رشد سالم او کمک میکند.

Ontario 211
با 211 تماس بگیرید یا از این سایت دیدن کنید
www.211ontario.ca

- اطلاعات و ارجاعات درباره جامعه و خدمات اجتماعی را در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته کسب کنید. خدمات تلفنی به بیش از 150 زبان در دسترس میباشد.

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

- اطلاعات مفید برای والدین از طرف متخصصین اطفال در کانادا.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit
www.18monthvisit.ca

- این ویزیت فرصتی را برای شما فراهم میآورد تا درباره رشد و تکامل فرزندتان صحبت نموده و سوالاتی را درباره این مرحله مهم زندگی او مطرح نمایید.