

## Tipps zur Elternschaft in den ersten Monaten nach der Geburt:

Die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind eine aufregende Zeit. Ihr Baby lernt Sie und seine Umwelt kennen.

Bereits jetzt lernt Ihr Kind an Ihrem Beispiel fürs Leben. Ihr Verhalten hat Einfluss auf sein Lernen und seine Entwicklung. Achten Sie darauf, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen, spielen und es umsorgen.

Ihr Kind profitiert am meisten von seinen frühen Erfahrungen mit Ihnen. Hier ein paar Tipps, wie das erste Lebensjahr Ihres Kind für beide eine schöne Zeit wird:

- Babys mögen es, im Arm gehalten zu werden. Nehmen Sie sich Zeit zum Schmusen und für Körperkontakt.
- Trösten Sie es, wenn es weint.
- Lernen Sie die Hinweise Ihres Kindes zu deuten – ist es hungrig, müde oder möchte es mit Ihnen spielen.
- In der Muttermilch sind alle Nährstoffe enthalten, die Ihr Kind während der ersten sechs Monate benötigt. Zusätzlich stärkt das Stillen die persönliche Bindung.
- Sprechen Sie sanft und leise zu Ihrem Baby.
- Sprechen Sie mit Ihrem Baby und erzählen ihm von Dingen aus seiner Umgebung. Die Art und Weise, wie Sie mit ihm sprechen, spielen, ihm Dinge beibringen oder es lieb haben, fördert es beim Lernen und in seiner Entwicklung.
- Unterstützen Sie ihr Kind, seine Umgebung anhand von unterschiedlichen Strukturen, Farben, Klängen und Gerüchen sicher zu erforschen.

- Schauen Sie sich gemeinsam Bilderbücher an und lesen Sie einfache Geschichten in Ihrer Muttersprache vor. Dabei können Sie auch gut mit Ihrem Kind schmusen.
- Babys lernen beim Spielen auf ganz natürliche Art. Spielen und singen Sie mit dem Kind, tanzen Sie fröhlich mit ihm zu Musik.

Sie werden Ruhepausen und Zeit für sich selbst benötigen. Fragen Sie deshalb einen guten Freund oder ein Familienmitglied, ihr Kind zu beaufsichtigen, damit Sie sich eine Auszeit gönnen können.

Bei einem Besuch in einem der lokalen „Early Years Centre“ von Ontario können Sie sich mit anderen Eltern gleichaltriger Kinder austauschen. Zudem können Sie sich über Programme für Kindererziehung und Angebote der Gemeinde für Sie und Ihr Baby informieren.

Anlaufstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

Ansprechpartner für das Programm „Gesunde Neugeborene – gesunde Kinder“ nach geografischen Gebieten:

<b>Algoma</b> 705-541-7101, 1-888-537-5741	<b>North Bay Parry Sound District</b> 705-474-1400, 1-800-563-2808
<b>Brant County</b> 519-753-4937	<b>Northwestern</b> 807-468-3147, 1-800-465-4377
<b>Chatham-Kent</b> 519-352-7270	<b>Ottawa</b> 613-580-6744, TTY: 613-580-9656
<b>City of Hamilton</b> 905-546-3550	<b>Oxford County</b> 519-539-9800, ext 3410 1-800-755-0394, ext 3410
<b>Durham Region</b> 905-666-6241, 1-800-841-2729	<b>Peel Region</b> 905-799-7700
<b>Eastern Ontario</b> 613-933-1375, 1-800-267-7120	<b>Perth District</b> 519-271-7600
<b>Elgin-St. Thomas</b> 519-631-9900	<b>Peterborough</b> 705-743-1000 ext 282
<b>Grey Bruce</b> 519 -376-9420	<b>Porcupine</b> 1-800-461-1818
<b>Haldimand-Norfolk</b> 519-426-6170, 905-318-6623	<b>Region of Waterloo</b> 519-575-4400
<b>Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District</b> 1-866-888-4577	<b>Renfrew County and District</b> 613-735-8666, 1-800-267-1097 ext 666
<b>Halton Region</b> 905-825-6000, 1-866-442-5866	<b>Simcoe Muskoka District</b> 705-721-7520, 1-877-721-7520
<b>Hastings &amp; Prince Edward Counties</b> 613-966-5500, 1-800-267-2803, TTY 613-966-3036	<b>Sudbury and District</b> 705-522-9200, 1-866-522-9200
<b>Huron County</b> 519-482-3416, 1-877-837-6143	<b>Thunder Bay District</b> 807-625-5900, 1-888-294-6630
<b>Kingston, Frontenac and Lennox &amp; Addington</b> 613-549-1154, 1-800-267-7875 ext 1555	<b>Timiskaming</b> 705-647-4305
<b>Lambton Public Health</b> 519-383-8331, 1-800-667-1839	<b>Toronto</b> 416-338-7600
<b>Leeds, Grenville and Lanark</b> 613-345-5685, 1-800-660-5853	<b>Wellington-Dufferin-Guelph</b> 1-800-265-7293 ext 3616
<b>Middlesex-London</b> 519-663-5317 ext 2280	<b>Windsor-Essex County</b> 519-258-2146, 1-800-265-5822
<b>Niagara Region</b> 905-688-8248, 1-888-505-6074 ext 7555	<b>York Region</b> 1-800-361-5653

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095  
Or visit: [www.serviceontario.ca/publications](http://www.serviceontario.ca/publications)  
Publication # 019631  
Learn more: [www.ontario.ca/children](http://www.ontario.ca/children)  
Ce document est également disponible en français.  
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario  
GERMAN

## Gesunde Neugeborene – gesunde Kinder (Healthy Babies Healthy Children)



Gesunde  
Neugeborene –  
gesunde Kinder  
Unterstützung für Sie und  
Ihr Kind

Ein neugeborenes Kind ist eine Herausforderung. Das ist aufregend, aber auch anstrengend. Das Programm „Gesunde Neugeborene – gesunde Kinder“ möchte Hilfestellungen geben, wie Sie diese Lebensumstellung besser meistern können. Wir bieten Hausbesuche z. B. durch Krankenschwestern des öffentlichen Gesundheitswesens bei frischgebackenen und werdenden Eltern. Denn es liegen Erkenntnisse vor, dass aus gesunden Neugeborenen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch gesunde Kinder werden.

Die Betreuung Zuhause kann Ihnen zeigen:

- wie Sie eine gesunde Schwangerschaft und Geburt erleben
- wie Sie eine Bindung mit Ihrem Baby herstellen
- wie Kinder sich entwickeln und wie Sie Ihre Entwicklung fördern können
- das Elternsein zu leben
- wie Sie stillen und informieren über Nahrungsmittel und gesunde Ernährung
- wie Sie für sich und Ihre Familie sorgen
- welche sonstigen Angebote Ihnen und Ihrem Kind in Ihrer Gemeinde zur Verfügung stehen

Das Programm ist für Sie kostenlos und Ihre Teilnahme freiwillig.

### In der Schwangerschaft:

Sie erhalten Informationen und Unterstützung für eine gesunde Schwangerschaft und Geburt. Dadurch können Sie besser verstehen, wie Ihr Kind wächst und sich entwickelt, sodass Sie sich auf die Zeit nach der Geburt besser vorbereiten können.

### Nach der Geburt:

Betreuung Zuhause bei den frischgebackenen Eltern wird angeboten. Eine Krankenschwester des öffentlichen Gesundheitswesens setzt sich mit Ihnen in Kontakt, beantwortet Ihre Fragen und gibt Hilfestellungen. Sie bindet Sie ebenfalls in Angebote zur Kindererziehung und in Ihrer Gemeinde ein.

### In den folgenden Lebensjahren:

Es gibt so viel zu Lernen in der Entwicklungsphase Ihres Kindes. Die Mitarbeiter des Programms „Gesunde Neugeborene – gesunde Kinder“ können Ihnen helfen, diese wichtige Zeit zu genießen.

### *Viele Eltern haben bereits über „Gesunde Neugeborene – gesunde Kinder“ die Hilfe gefunden, die sie gesucht haben.*

„Als wir das erste Mal herkamen, hatten wir keine Familienangehörigen hier und kannten niemanden, der uns hätte unterstützen können. Als wir mit dem Baby nach Hause kamen, wussten wir nicht genau, was zu tun ist. Aber die Krankenschwester des öffentlichen Gesundheitswesens hat unsere Fragen beantwortet und uns verschiedene Dinge erklärt.“

„Es ist einfach eine tolle Sache für die Kinder und für mich. Ich gewann mehr Selbstvertrauen dadurch zu wissen, das Richtige zu tun. Es war eine enorme Hilfe.“

### Weitere Hilfsangebote und nützliche Infos für frischgebackene Eltern

Ministry of Children and Youth Services

[www.ontario.ca/earlychildhood](http://www.ontario.ca/earlychildhood)

- Auf dieser Seite des Ministeriums für Kinder- und Jugendhilfe erhalten Sie Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes und den staatlichen Programmen und Diensten von Ontario.

Ministry of Health and Long-Term Care

[www.ontario.ca/vaccines](http://www.ontario.ca/vaccines)

- Auf dieser Seite des Ministeriums für Gesundheitsversorgung und Langzeitpflege erhalten Sie Informationen zu den kostenlosen Impfprogrammen und Pläne für Schutzimpfungen für Ihr Kind.

Ministry of Education

[www.ontario.ca/childcare](http://www.ontario.ca/childcare)

- Wenn Sie wieder ins Berufsleben einsteigen, kann eine Kinderbetreuung nützlich sein. Auf dieser Seite des Bildungsministeriums können Sie online nach Ihren Vorgaben die passende Betreuung suchen.

Telehealth Ontario

Kostenlose Hotline 1-866-797-0000

- Hier erhalten Sie telefonisch vertraulich Ratschläge oder allgemeine Auskünfte zu Gesundheitsfragen durch eine staatlich geprüfte Krankenschwester - rund um die Uhr und an sieben Tagen die Woche.

Ontario Early Years Centres

[www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears)

- Anlaufstellen für Kinder bis zu 6 Jahren, die dort zusammen mit den Eltern und Betreuern an Programmen und gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen können, wie Spiele, Basteln, Musizieren.

Nipissing District Developmental Screen

[www.ndds.ca](http://www.ndds.ca)

- Bietet Zugang zu Informationen über die Entwicklung Ihres Kindes bis zum 6. Lebensjahr, damit Sie prüfen können, ob sich Ihr Kind normal entwickelt, und seine Entwicklung fördern können.

Ontario 211

Unter der Telefonnummer 211 oder online unter

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

- Erhalten Sie rund um die Uhr und an jedem Tag Auskünfte und Anlaufstellen in der Gemeinde und der Sozialdienste genannt. Die telefonische Hotline ist in über 150 Sprachen erreichbar.

Canadian Paediatric Society

[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)

- Hier stellen kanadische Kinderärzte für Eltern nützliche Angaben zur Verfügung.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit

[www.18monthvisit.ca](http://www.18monthvisit.ca)

- Bei dieser Vorsorgeuntersuchung für Kinder mit 18 Monaten können Sie die Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes erörtern.