

Alcuni consigli ai genitori per i primi mesi:

I primi anni di vita del bambino sono un periodo molto emozionante. Il tuo bambino sta imparando cose su di te e il mondo che lo circonda.

Tu sei la miglior insegnante del tuo bambino. Il modo in cui te ne prendi cura, ci parli e ci giochi, influenzerà il suo apprendimento e la sua crescita.

Le prime esperienze con te faranno bene al tuo bambino più di ogni altra cosa. Ecco alcuni suggerimenti volti ad aiutarti a godere del tuo tempo con il tuo bambino nel suo primo anno:

- Ai bambini piace essere tenuti in braccio. Prenditi del tempo per coccolare e tenere in braccio il tuo bambino.
- Consola il tuo bambino quando piange.
- Impara a riconoscere i segnali del tuo bambino quando ha fame, quando ha sonno o vuole giocare con te.
- Il latte al seno fornisce tutto il nutrimento di cui il tuo bambino ha bisogno per i primi sei mesi. L'alimentazione può essere un modo speciale per sentirti più vicina al tuo bambino.
- Parla con una voce dolce e delicata al tuo bambino.
- Parla con il tuo bambino e descrivigli le cose che lo circondano. Il tuo modo di parlare, di giocare, di insegnare e di amare il tuo bambino, lo aiuterà a crescere e a imparare.
- Aiuta il tuo bambino a esplorare il mondo che lo circonda in maniera sicura. Condividi con lui differenti tessuti, colori, suoni e odori.
- Mostragli immagini di libri e leggigli storie semplici, anche nella tua lingua materna. Questa è anche un'occasione per coccolare il tuo bambino.

- I bambini imparano attraverso il gioco, naturalmente. Divertiti, gioca, canta al tuo bambino, ascolta musica e balla con lui.

Avrai bisogno di molto riposo e di tempo per te stessa. Chiedi a un'amica fidata o a un familiare di badare un po' al tuo bambino per poterti concedere una pausa.

Una visita al locale centro Ontario Early Years Centre è un'occasione per interagire con altri genitori. È inoltre possibile saperne di più su come crescere i bambini e sulle attività di quartiere riservate a te e al tuo bambino.

Per trovare una sede vicina a te, vai su www.ontario.ca/earlyyears.

I tuoi contatti del programma Bimbi Sani Bambini Sani:

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 # 019632

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

ITALIAN

Bimbi Sani Bambini Sani
(Healthy Babies Healthy Children)



Bimbi Sani Bambini Sani

Supporto per te e il tuo bambino

Avere un bambino può essere un periodo emozionante ma anche impegnativo. Potresti avere molti dubbi e bisogno di aiuto per regolare la tua nuova vita con il bambino. Il programma Bimbi Sani Bambini Sani Ontario propone visite a domicilio da parte di infermiere della sanità pubblica e assistenti per le mamme in attesa e per i genitori che hanno bisogno di più sostegno e possono beneficiare del programma.

Le visite domiciliari ti aiutano a essere informata su:

- come avere una gravidanza e un parto sani
- come comunicare con il tuo bambino
- come i bambini crescono e si sviluppano e cosa puoi fare per aiutarli
- come essere genitore
- allattamento al seno, alimentazione e nutrizione
- prenderti cura di te stessa e della tua famiglia
- altri servizi disponibili per te e il tuo bambino nel vostro quartiere

Non vi è alcun costo per te per il programma e la tua partecipazione è volontaria.

Quando sei incinta:

Avrai a disposizione le informazioni e il supporto per una gravidanza ed un parto sani. Ciò ti aiuterà ad imparare come il tuo bambino cresce e si sviluppa e ti aiuterà a prepararti all'arrivo del bambino.

Dopo che il bambino è nato:

Le visite domiciliari continue sono abituali e volte a sostenerti come genitore. Un'infermiera della sanità pubblica ti contatterà, risponderà alle tue domande e ti fornirà informazioni sulla salute e ti sosterrà. L'infermiera ti metterà inoltre in contatto con i servizi parentali del tuo quartiere e della tua comunità.

Quando il tuo bambino è più grande:

C'è molto da imparare quando il tuo bambino cresce e si sviluppa. Il team di Bimbi Sani Bambini Sani ti può aiutare a godere di questi anni importanti.

Molti genitori hanno trovato il supporto di cui avevano bisogno attraverso il programma Bimbi Sani Bambini Sani

“All’inizio, quando siamo arrivati qui, non avevamo parenti, né persone a cui appoggiarci. Quando abbiamo portato il nostro bambino a casa, non sapevamo cosa fare. L’infermiera della sanità pubblica ci ha dato dei consigli, ha contribuito a rispondere alle nostre domande e ci ha insegnato varie cose”.

“È la cosa migliore per i tuoi bambini, per te stessa, aiuta a darti la sicurezza di sapere che stai facendo le cose giuste. Mi ha aiutato molto”.

Altri sostegni per i genitori

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

- Per saperne di più sullo sviluppo del tuo bambino e sui programmi e servizi governativi dell'Ontario.

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

- Per saperne di più sui programmi di vaccinazione gratuita dell'Ontario e sul piano di vaccinazione per il tuo bambino.

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- Potresti aver bisogno di assistenza per i bambini se stai tornando a lavorare - ricerca on-line qui per l'assistenza ai bambini che meglio risponde alle tue esigenze.

Telehealth Ontario
chiama gratuitamente l'1-866-797-0000

- Chiunque può chiamare per una consulenza sanitaria riservata gratuita, supporto per l'allattamento al seno o informazioni generali fornite da un infermiere qualificato, 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Ontario Early Years Centres
www.ontario.ca/earlyyears

- Centri senza prenotazione dove i bambini fino a sei anni, i loro genitori e gli operatori sanitari possono fruire di programmi e attività come giochi, artigianato e gruppi di musica.

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- Accesso alle informazioni sullo sviluppo del tuo bambino fino a sei anni, per aiutarti a monitorare e a sostenere lo sviluppo sano del tuo bambino.

Ontario 211
chiama il 211 o vai su www.211ontario.ca

- Informazioni e reindirizzamenti alla comunità e ai servizi sociali disponibili 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana. Il servizio telefonico è disponibile in oltre 150 lingue.

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

- Informazioni utili per i genitori dai pediatri canadesi.

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

- La visita è l'occasione per parlare dello sviluppo del tuo bambino e porre tutte le domande su questo momento importante nella vita di tuo figlio.