

처음 몇 달간에 대한 육아 조언:

여러분의 자녀의 삶에서 유아기는 매우 흥미진진한 시기입니다. 여러분의 아기는 여러분과 그 주변 세상에 대해 배웁니다.

여러분의 아기에게 여러분은 최고의 스승입니다. 여러분이 아기를 돌보고, 아기와 대화를 나누며 함께 노는 방식은 여러분의 자녀가 배우며 성장하는 과정에 영향을 끼칩니다.

여러분과 함께한 유아기의 경험은 여러분의 자녀에게 가장 유익한 것입니다. 다음은 여러분의 아기가 태어난 첫 해에 여러분이 아기와 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 돕기 위한 몇 가지 권장안입니다:

- 아기는 안아주는 것을 좋아합니다. 수시로 아기를 어루만지고 안아주십시오.
- 아기가 울면 달래주십시오.
- 배가 고플 때, 졸릴 때, 또는 여러분과 놀고 싶을 때 아기가 보내는 신호를 익히십시오.
- 모유는 처음 6개월간 아기에게 필요한 모든 영양분을 제공합니다. 수유는 아기와 유대감을 느낄 수 있는 특별한 방법이 될 수 있습니다.
- 아기에게 부드럽고 다정한 목소리로 말하십시오.
- 아기에게 말을 하고 주변 사물에 대해 이야기해 주십시오. 여러분이 아기에게 말을 하고, 함께 놀고, 아기를 가르치고 사랑하는 방식은 아기의 성장과 학습에 도움이 됩니다.
- 아기가 안전하게 주변 사물을 익힐 수 있도록 해주십시오. 여러 가지 감촉, 색깔, 소리, 냄새 등을 경험하게 해주십시오.

- 여러분의 모국어로 된 것을 포함하여, 그림책을 보여주고 간단한 이야기를 읽어주십시오. 이때도 아기를 어루만지며 예뻐해줄 수 있는 기회입니다.
- 아기는 놀이를 통해 자연스럽게 배웁니다. 아기와 함께 재미있게 놀고, 놀이를 하고, 노래를 불러주고, 함께 음악을 연주하고 춤을 추십시오.

여러분은 많이 쉬어야 하며 여러분 자신을 위한 시간이 필요합니다. 여러분이 쉬 수 있도록, 믿는 친구나 가족에게 아기를 봐달라고 부탁하십시오.

거주지 관내 온타리오 유아센터(Ontario Early Years Centre)를 방문하면 유아를 키우는 다른 부모들을 만날 수 있습니다. 여러분과 여러분의 아기를 위한 여러 가지 육아 및 지역사회 프로그램에 대해 자세히 알아볼 수도 있습니다.

가까운 온타리오 유아센터를 찾아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:
www.ontario.ca/earlyyears.

‘건강한 아기 건강한 어린이(Healthy Babies Healthy Children)’ 연락처:

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 # 019633

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

KOREAN

건강한 아기 건강한 어린이
(Healthy Babies Healthy Children)



건강한 아기 건강한 어린이

여러분과 여러분의 자녀를
돕습니다

아기가 있다는 것은 매우 즐겁고도 힘겨운 일일 수 있습니다. 새로 태어난 아기와 함께 사는 삶에 적응하느라 궁금한 것도 많고 도움이 필요할 수도 있습니다. 온타리오 주의 ‘건강한 아기 건강한 어린이’ 프로그램은 더 많은 지원이 필요하고 이 프로그램을 유익하게 이용할 수 있는 예비 산모 및 새내기 부모를 대상으로 공중보건 간호사 및 가정방문 아동복지사에 의한 가정 방문 서비스를 제공합니다.

가정 방문은 다음에 대해 배우게 해줍니다:

- 건강한 임신 및 출산
- 아기와의 유대
- 아동의 성장 및 발달 과정과 이를 돕기 위해 부모가 할 수 있는 일
- 부모로서의 역할
- 모유 수유, 음식, 건강에 유익한 영양
- 여러분 자신과 가족 돌보기
- 여러분과 여러분의 자녀가 이용할 수 있는 지역사회 내 기타 서비스

이 프로그램은 무료로 제공되며 여러분의 참여는 자발적인 것입니다.

임신했을 때:

건강한 임신 및 출산을 위한 정보와 지원을 제공합니다. 아기의 성장과 발달 과정에 대해 배우고 출산에 대비할 수 있도록 도와줍니다.

아기가 태어난 후:

부모가 된 여러분을 지원하기 위해 지속적으로 가정 방문 서비스를 제공합니다. 공중보건 간호사가 여러분에게 연락하여 여러분의 여러 가지 의문을 풀어주고 보건 정보 및 지원을 제공합니다. 또한 여러분의 거주지 및 지역사회 내의 각종 육아 서비스와 연계해줍니다.

아기가 성장하면서:

아기가 점점 성장하고 발달하면서 여러분이 배울 것이 많습니다. ‘건강한 아기 건강한 어린이’ 팀은 여러분이 이 중요한 시기를 즐길 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

‘건강한 아기 건강한 어린이’를 통해 많은 부모가 자신에게 필요한 도움을 받았습니다

“처음 여기 왔을 때 우리는 친척도 없고 도와줄 사람도 없었어요. 아기를 집에 데려왔을 때도 뭘 어떻게 해야 할지 몰랐어요. 공중보건 간호사가 조언을 해주고, 의문을 풀어주고, 많은 걸 가르쳐주었죠.”

“아이뿐만 아니라 나 자신을 위해서도 최선의 길이에요. 내가 지금 옳은 일을 하고 있다는 자신감을 갖게 해주죠. 나한테는 많은 도움이 됐어요.”

새내기 부모를 위한 기타 지원

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

- 자녀의 발달과 온타리오 주정부 프로그램 및 서비스에 대해 자세히 알아보십시오.

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

- 온타리오 주의 무료 예방접종 프로그램과 자녀를 위한 예방접종 계획에 대해 알아보십시오.

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- 여러분이 직장에 복귀할 경우에는 탁아 서비스가 필요할 수 있습니다. 여러분의 필요에 가장 적합한 탁아 서비스를 여기 온라인 상에서 찾아보십시오.

Telehealth Ontario

무료 전화: 1-866-797-0000

- 연중무휴, 하루 24시간 공인간호사에 의해 비밀리에 무료로 제공되는 보건 조언, 모유 수유 지원 또는 일반 안내 서비스를 누구나 이용할 수 있습니다.

Ontario Early Years Centres

www.ontario.ca/earlyyears

- 만 6세 이하 아동, 그 부모 및 보육자가 놀이, 공작, 음악 서클 등 각종 프로그램 및 활동을 즐길 수 있는 자유 출입 센터입니다.

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- 자녀의 건강한 발달을 관찰하고 돕는 데 유용한, 만 6세 이하 자녀에 대한 발달 정보를 제공합니다.

Ontario 211

전화: 211, 웹사이트: www.211ontario.ca

- 연중무휴, 하루 24시간 이용할 수 있는 각종 지역사회 서비스 및 사회 서비스 관련 정보를 제공하고 서비스와 연계해줍니다. 150여 개 언어로 전화 서비스를 제공합니다.

Canadian Paediatric Society

www.caringforkids.cps.ca

- 캐나다의 소아과 의사들이 부모에게 유용한 정보를 제공합니다.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit

www.18monthvisit.ca

- 자녀의 발달에 대해 상담하고, 자녀의 삶에서 중요한 이 시기에 대해 궁금한 것을 물어볼 수 있는 기회입니다.