

Kilka porad wychowawczych dla rodziców na pierwsze miesiące życia dziecka

Pierwsze lata życia Twojego dziecka są okresem bardzo fascynującym. Twoje niemowlę poznaje Ciebie i otaczający je świat.

Ty jesteś najlepszym nauczycielem dla swojego niemowlęcia. Sposób, w jaki się nim opiekujesz, mówisz do niego i bawisz się z nim będzie mieć wpływ na to, jak dziecko będzie się uczyć i rozwijać w przyszłości.

Pierwsze doświadczenia z Tobą będą miały największy wpływ i będą najbardziej korzystne dla Twojego dziecka. Poniżej zamieszczamy pewne sugestie, które pomogą Ci z radością spędzać czas z dzieckiem w okresie pierwszego roku jego życia.

- Niemowlęta lubią być trzymane na rękach. Poświęć czas na przytulanie i trzymanie na rękach swojego dziecka.
- Przytulaj dziecko, gdy płacze.
- Poznaj sygnały, jakie daje Ci dziecko — gdy jest głodne, chce spać lub bawić się z Tobą.
- Mleko matki zapewnia wszystkie wartości odżywcze, jakie potrzebne są Twojemu niemowlęciu w pierwszych sześciu miesiącach życia. Karmienie szczególnie wzmacnia bliskość z dzieckiem.
- Mów do swojego niemowlęcia głosem miękkim i łagodnym.
- Przemawiaj do swojego niemowlaka i mów mu o rzeczach, które znajdują się wokół niego. Sposób, w jaki będziesz mówić do Twojego dziecka, bawić się z nim, uczyć i kochać go, pomoże mu w rozwoju i nauce.

- Pomagaj swojemu dziecku poznawać jego otoczenie w sposób bezpieczny. Pokazuj mu przedmioty o różnych strukturach i kolorach, zapoznaj z dźwiękami oraz zapachami.
- Pokazuj mu książeczki z obrazkami i czytaj proste bajki, także w Twoim pierwszym języku. Jest to również okazja do przytulania dziecka.
- Niemowlęta uczą się naturalnie poprzez zabawę. Baw się z radością, śpiewaj dziecku, słuchaj z nim muzyki i tańcz z nim.

Będziesz potrzebować dużo wypoczynku i czasu siebie. Poproś zaufanego przyjaciela lub członka rodziny o popilnowanie dziecka, abyś mogła odpocząć.

Odwiedziny w miejscowym Ośrodku Wczesnego Dzieciństwa (Ontario Early Years Centre) są okazją do nawiązania kontaktów z innymi rodzicami małych dzieci. Możesz również uzyskać więcej informacji na temat programów środowiskowych dla Ciebie i Twojego niemowlęcia.

W celu znalezienia najbliższego ośrodka sprawdź stronę www.ontario.ca/earlyyears.

Numery kontaktowe do Healthy Babies Healthy Children są następujące:

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 # 019634
Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario
POLISH



Zdrowe niemowlęta - zdrowe dzieci

Wsparcie dla Ciebie i Twojego dziecka

Narodziny dziecka mogą być zarówno okresem bardzo fascynującym jak i trudnym. Możesz mieć wiele pytań oraz potrzebować pomocy w dostosowaniu się do życia z noworodkiem. Ontaryjski program Healthy Babies Healthy Children zapewnia wizyty środowiskowych pielęgniarek oraz osób odwiedzających kobiety w ciąży i nowych rodziców, którzy potrzebują więcej pomocy i mogą odnieść korzyści z programu.

Wizyty domowe pomogą Ci dowiedzieć się na temat:

- jak zachować zdrowie w okresie ciąży i porodu
- nawiązania kontaktów z dzieckim
- jak dzieci dorastają i rozwijają się, jak też, co możesz zrobić, aby im w tym pomóc
- bycia rodzicem
- karmienia piersią oraz zdrowego pożywienia
- jak dbać o siebie i Twoją rodzinę
- innych usług dla Ciebie i dziecka dostępnych w Twojej dzielnicy

Uczestnictwo w programie jest bezpłatne i dobrowolne.

Podczas ciąży:

Otrzymasz informacje i propozycje wsparcia dla zachowania zdrowia podczas ciąży i porodu. Dowiesz się jak dziecko rośnie i rozwija się oraz jak przygotować się na przyjście Twojego dziecka.

Po urodzeniu dziecka:

Oferowane są ciągle wizyty w celu wsparcia Cię w roli rodzica. Pielęgniarka środowiskowa skontaktuje się z Tobą, aby odpowiedzieć na Twoje pytania oraz podać informacje na temat zdrowia i zaoferować pomoc. Pielęgniarka skontaktuje Cię również z organizacjami usługowymi dla rodziców w Twojej okolicy i dzielnicy.

Gdy Twoje dziecko rośnie:

Jest wiele rzeczy do nauczenia się w czasie, gdy twoje dziecko rośnie i rozwija się. Zespół Healthy Babies Healthy Children może Ci pomóc cieszyć się z tych ważnych lat.

Wielu rodziców otrzymało pomoc, której potrzebowali poprzez Healthy Babies Healthy Children

„Kiedy przyszliśmy tu po raz pierwszy, nie mieliśmy krewnych, nikogo dla wsparcia.

Kiedy przywieźliśmy dziecko do domu, nie wiedzieliśmy co mamy robić. Pielęgniarka środowiskowa udzieliła nam porad, odpowiedziała na nasze pytania i wiele nas nauczyła”.

„Jest to najlepsza rzecz dla Twoich dzieci i dla Ciebie; jeśli wiesz, że postępujesz właściwie, dodaje Ci to pewności siebie. Bardzo mi to pomogło”.

Więcej wsparcia dla nowych rodziców

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

- Dowiedz się więcej na temat rozwoju Twojego dziecka oraz programów i usług rządu Ontario.

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

- Dowiedz się na temat programów bezpłatnych szczepień oraz harmonogramu szczepień dla Twojego dziecka.

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- Informacji na temat opieki nad dzieckiem najbardziej odpowiadającą Twoim potrzebom szukaj w powyższych adresach internetowych.

Telehealth Ontario

Telefoniczne porady dotyczące zdrowia w Ontario zadzwoń pod bezpłatny numer 1-866-797-0000

- Każdy może telefonować w celu uzyskania bezpłatnej poufnej porady dotyczącej zdrowia, wsparcia w karmieniu piersią lub informacji ogólnej od dyplomowanej pielęgniarki 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu.

Ontario Early Years Centres

www.ontario.ca/earlyyears

- Ośrodki, w których dzieci do lat sześciu wraz z rodzicami i opiekunami mogą korzystać z programów oraz zajęć takich jak kółka zabaw, rękodzielnictwa oraz grupy muzyczne.

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- Dostęp do informacji na temat rozwoju niemowlęcia i dziecka do lat sześciu, które pomogą Ci monitorować i wspierać zdrowy rozwój dziecka.

Ontario 211
dzwoń pod numer 211 lub odwiedź
www.211ontario.ca

- Informacje i skierowania do organizacji usług środowiskowych i socjalnych dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Usługi telefoniczne dostępne są w ponad 150 językach.

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

- Pomocne informacje dla rodziców od kanadyjskich pediatrów.

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

- Wizyta ta jest okazją do rozmowy na temat rozwoju Twojego dziecka oraz zadania pytań, jakie możesz mieć w tym ważnym dla dziecka okresie życia.