

Algumas dicas para o cuidado infantil nos primeiros meses:

Os primeiros anos de vida do seu filho é um período de bastante entusiasmo. O seu bebê está descobrindo você e o mundo ao redor dele.

Você é o melhor professor para o seu bebê. Como você toma conta dele, conversa e brinca com o seu bebê influenciará como ele aprende e cresce.

Ter experiências nos primeiros anos de vida com você é o que trará mais benefícios ao seu filho. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a aproveitar ao máximo o seu tempo com o seu recém-nascido no primeiro ano:

- Bebês adoram ser segurados no colo. Tire tempo para acarinhar e segurar o seu filho.
- Dê conforto ao seu bebê quando ele chorar.
- Aprenda a ler os sinais demonstrados pelo seu bebê — quando está com fome, com sono ou quando desejar brincar com você.
- O leite materno oferece toda a nutrição que o seu bebê necessita nos primeiros seis meses. A amamentação pode ser uma maneira especial de se sentir próxima do seu bebê.
- Utilize um tom suave, gentil ao conversar com o seu bebê.
- Converse com o seu bebê e diga a ele sobre as coisas que estão ao redor dele. A maneira como você conversa com o seu bebê, brinca, ensina e o ama vai ajudá-lo a crescer e a aprender.
- Ajude o seu filho a explorar com segurança. Compartilhe texturas diferentes cores, sons e cheiros.
- Compartilhe livros com fotografias e leia histórias simples, incluindo histórias na sua língua materna. Essa é também uma oportunidade de se aconchegar com o seu filho.

- Os bebês aprendem naturalmente através da brincadeira. Divirta-se, brinque, cante para o seu filho, toque música e dance com ele.

Você precisará de muito descanso e tempo para você mesma. Peça a um amigo de confiança ou membro da família para tomar conta do seu bebê para que você descanse.

Uma visita ao Centro do Ontario Early Years da sua localidade é uma oportunidade de se conectar com outros pais de crianças pequenas. Você poderá também saber mais sobre programas de educação infantil e programas comunitários para você e o seu bebê.

Para encontrar um local próximo a você, visite www.ontario.ca/earlyyears.

O seu contato para o Healthy Babies Healthy Children (Bebês Saudáveis, Crianças Saudáveis) é:

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 # 019635
Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario
PORTUGUESE

Bebês Saudáveis Crianças Saudáveis (Healthy Babies Healthy Children)



Bebês Saudáveis Crianças Saudáveis

Tomando conta de você e
do seu filho

O fato de ter um bebê pode ser tanto um momento entusiasmante como também desafiador. Você poderá ter muitas dúvidas e necessitar de ajuda para se ajustar à vida com um recém-nascido. O programa “Health Babies Healthy Children” (Bebês Saudáveis, Crianças Saudáveis) de Ontário oferece visitas domiciliares por enfermeiras da saúde pública e visitantes domiciliares às mães grávidas e aos novos pais que precisarem de apoio adicional e que podem se beneficiar com o programa.

As visitas domiciliares ajudam a você aprender sobre:

- como ter uma gravidez e parto saudáveis
- como se conectar com o seu bebê
- como a criança cresce e se desenvolve e também o que você pode fazer para ajudá-la
- como ser um pai/mãe
- amamentação, alimentação e nutrição saudáveis
- tomar conta de você e da sua família
- outros serviços disponíveis para você e o seu filho na sua comunidade

O programa é totalmente gratuito e a sua participação é voluntária.

Quando você está grávida:

Informações e suporte para uma gravidez e parto saudáveis serão fornecidos a você. Isso a ajudará a aprender como o seu bebê cresce e se desenvolve, e a ajudará a se preparar para a chegada do bebê.

Após o nascimento do bebê:

Visitas domiciliares contínuas são oferecidas para apoiá-los como mãe/pai. Uma enfermeira da saúde a contactará, responderá as suas perguntas e oferecerá informações e suporte sobre saúde. Ela também entrará em contato para informá-los sobre serviços de educação infantil disponíveis na sua localidade e comunidade.

À medida que o seu filho cresce:

Há muito que aprender à medida que o seu filho cresce e se desenvolve. A equipe do programa Healthy Babies Healthy Children (Bebês Saudáveis, Crianças Saudáveis) pode ajudá-los a desfrutar desses anos importantes.

Muitos pais encontraram o apoio que eles precisaram através do programa Healthy Babies Health Children (Bebês Saudáveis, Crianças Saudáveis)

“Quando chegamos aqui pela primeira vez, não tínhamos parentes, nenhuma pessoa para nos dar apoio. Quando levamos o nosso bebê para casa, não sabíamos o que fazer. A enfermeira da saúde pública nos deu conselhos, respondeu as nossas perguntas e nos ensinou várias coisas.”

“É a melhor coisa para nossas crianças, para nós mesmos; ajuda a nos dar confiança para saber que estamos fazendo as coisas certas. Nos ajudou muito.”

Mais apoio para novos pais

Ministry of Children and Youth Services

www.ontario.ca/earlychildhood

- Saiba mais sobre o desenvolvimento do seu filho e sobre os programas e serviços do governo de Ontário.

Ministry of Health and Long-Term Care

www.ontario.ca/vaccines

- Saiba mais sobre os programas de vacinação gratuita de Ontário e o cronograma de imunização para o seu filho.

Ministry of Education

www.ontario.ca/childcare

- Você pode precisar de serviços de cuidados infantis caso esteja retornando ao trabalho: procure on-line aqui os serviços de cuidados infantis que melhor atendem às suas necessidades.

Telehealth Ontario

ligação gratuita 1-866-797-0000

- Qualquer pessoa pode telefonar para obter aconselhamento gratuito de um enfermeiro certificado sobre saúde, apoio à amamentação ou informações gerais sete dias por semana, 24 horas por dia.

Ontario Early Years Centres

www.ontario.ca/earlyyears

- Centros de atividades sem hora marcada onde crianças de até seis anos e seus pais e cuidadores podem desfrutar juntos de programas e atividades tais como, brincadeiras, trabalhos manuais e rodas de música.

Nipissing District Developmental Screen

www.ndds.ca

- Acesso às informações sobre o desenvolvimento de seu bebê e seu filho até seis anos de idade para ajudá-lo a monitorar e a promover o desenvolvimento saudável do seu filho.

Ontario 211

ligue 211 ou www.211ontario.ca

- Informações e encaminhamento aos serviços comunitários e sociais disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Serviço telefônico disponível em mais de 150 idiomas.

Canadian Paediatric Society

www.caringforkids.cps.ca

- Informações úteis para pais fornecidas pelos pediatras canadenses.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit

www.18monthvisit.ca

- A visita é uma oportunidade para que você discuta o desenvolvimento do seu filho e esclareça quaisquer dúvidas que possa ter para este importante período da vida do seu filho.