ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਰ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਨਾ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਰਜ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਚੁੱਕੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ – ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਦੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਕਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਆਹਾਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਰਮ, ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ, ਰੰਗਾਂ, ਧੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਲਓ, ਖੇਡੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਵਕਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋਂ।

ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ Ontario Early Years Centre ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖੋ www.ontario.ca/earlyyears.

ਤੁਹਾਡਾ Healthy Babies Healthy Children ਸੰਪਰਕ ਹੈ:

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 # 019636
Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

PUNJABI

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ

Ontario

ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਰੁਮਾਂਚਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Ontario ਦਾ Healthy Babies Healthy Children ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ੀਟਰਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਘਰੇ ਆਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਆਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨਾ
- ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਮਾਪਾ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ:

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ ਹੈ:

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Healthy Babies Healthy Children ਟੀਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ Healthy Babies Healthy Children ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਥੇ ਆਏ ਸੀ, ਸਾਡੇ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਲੈਕੇ ਆਏ ਸੀ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ, ਸਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਖਾਈਆਂ।"

"ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ; ਮਦਦਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।"

ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

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

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ Ontario ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

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

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਅਜਿਹੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਏਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Telehealth Ontario
ਕਾਲ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-866-797-0000

- ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Ontario Early Years Centres
www.ontario.ca/earlyyears

- ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਜਿੱਥੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਣਾ, ਸ਼ਿਲਪ ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਸਰਕਲਜ਼।

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਕਾਸਆਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।

Ontario 211
ਕਾਲ 211 ਜਾਂ www.211ontario.ca

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ , ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ। ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।

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

- ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਬਾਬਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।