

## Советы родителям в первые несколько месяцев жизни малыша

Вы – первый и лучший учитель своего малыша. От того, как вы заботитесь, говорите и играете с ребенком, зависит его будущее обучение и развитие.

Ранний опыт, полученный вместе с вами, будет наиболее полезен для вашего малыша.

Далее приводятся советы, которые помогут Вам насладиться первым годом жизни вашего малыша.

- Малыши любят, когда их обнимают, поэтому не жалейте времени на это.
- Утешайте малыша, когда он плачет.
- Изучите сигналы, которые подает ребенок, когда он голоден, хочет спать или играть.
- Грудное молоко обеспечивает ребенка всеми питательными веществами, необходимыми в течение первых шести месяцев. Вскармливание также позволит почувствовать близость с малышом.
- Говорите с ребенком мягким и ласковым голосом.
- Говорите с малышом и рассказывайте ему о вещах, которые находятся вокруг. То, как вы говорите с ребенком, играете с ним, учите его и показываете ему свою любовь, поможет вашему малышу расти и развиваться.
- Помогайте ребенку безопасно познавать мир. Изучайте вместе различные текстуры, цвета, звуки и запахи.
- Рассматривайте вместе книги с картинками и читайте сказки, в том числе на вашем родном языке. Это также отличная возможность почувствовать себя ближе к ребенку.

- Малыши обучаются через игру. Делайте все вместе: веселитесь, играйте, пойте, слушайте музыку и танцуйте.

Вам потребуется отдых и время на себя. Попросите друга или члена семьи присмотреть за малышом, чтобы вы могли отдохнуть.

Посещение местного Детского центра Ontario Early Years Centre – прекрасная возможность познакомиться с другими родителями маленьких детей. Вы также сможете узнать больше о воспитании детей и об общественных программах для вас и вашего малыша.

Чтобы найти ближайший к вам детский центр посетите веб-сайт [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).


Связаться с представителями программы «Здоровые младенцы – здоровые дети» (Healthy Babies Healthy Children) можно по следующим номерам:

<b>Algoma</b> 705-541-7101, 1-888-537-5741	<b>North Bay Parry Sound District</b> 705-474-1400, 1-800-563-2808
<b>Brant County</b> 519-753-4937	<b>Northwestern</b> 807-468-3147, 1-800-465-4377
<b>Chatham-Kent</b> 519-352-7270	<b>Ottawa</b> 613-580-6744, TTY: 613-580-9656
<b>City of Hamilton</b> 905-546-3550	<b>Oxford County</b> 519-539-9800, ext 3410 1-800-755-0394, ext 3410
<b>Durham Region</b> 905-666-6241, 1-800-841-2729	<b>Peel Region</b> 905-799-7700
<b>Eastern Ontario</b> 613-933-1375, 1-800-267-7120	<b>Perth District</b> 519-271-7600
<b>Elgin-St. Thomas</b> 519-631-9900	<b>Peterborough</b> 705-743-1000 ext 282
<b>Grey Bruce</b> 519-376-9420	<b>Porcupine</b> 1-800-461-1818
<b>Haldimand-Norfolk</b> 519-426-6170, 905-318-6623	<b>Region of Waterloo</b> 519-575-4400
<b>Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District</b> 1-866-888-4577	<b>Renfrew County and District</b> 613-735-8666, 1-800-267-1097 ext 666
<b>Halton Region</b> 905-825-6000, 1-866-442-5866	<b>Simcoe Muskoka District</b> 705-721-7520, 1-877-721-7520
<b>Hastings &amp; Prince Edward Counties</b> 613-966-5500, 1-800-267-2803, TTY 613-966-3036	<b>Sudbury and District</b> 705-522-9200, 1-866-522-9200
<b>Huron County</b> 519-482-3416, 1-877-837-6143	<b>Thunder Bay District</b> 807-625-5900, 1-888-294-6630
<b>Kingston, Frontenac and Lennox &amp; Addington</b> 613-549-1154, 1-800-267-7875 ext 1555	<b>Timiskaming</b> 705-647-4305
<b>Lambton Public Health</b> 519-383-8331, 1-800-667-1839	<b>Toronto</b> 416-338-7600
<b>Leeds, Grenville and Lanark</b> 613-345-5685, 1-800-660-5853	<b>Wellington-Dufferin-Guelph</b> 1-800-265-7293 ext 3616
<b>Middlesex-London</b> 519-663-5317 ext 2280	<b>Windsor-Essex County</b> 519-258-2146, 1-800-265-5822
<b>Niagara Region</b> 905-688-8248, 1-888-505-6074 ext 7555	<b>York Region</b> 1-800-361-5653

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095  
Or visit: [www.serviceontario.ca/publications](http://www.serviceontario.ca/publications)  
Publication # 019637

Learn more: [www.ontario.ca/children](http://www.ontario.ca/children)  
Ce document est également disponible en français.  
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario  
RUSSIAN

Здоровые младенцы – здоровые дети  
(Healthy Babies Healthy Children)



# Здоровые младенцы – здоровые дети

Программа поддержки для вас  
и вашего ребенка

Рождение ребенка может быть как увлекательным, так и невероятно сложным временем. У вас может возникнуть масса вопросов и вам может потребоваться помощь, чтобы приспособиться к жизни с младенцем. Программа Онтарио «Здоровые младенцы – здоровые дети» (Healthy Babies Healthy Children) направляет участковых медсестер и патронажных работников к будущим матерям и молодым родителям, которым эта программа может быть полезной.

Домашние визиты помогут вам больше узнать о:

- здоровой беременности и успешных родах;
- создании и поддержании связи с ребенком;
- росте и развитии детей, а также о возможной помощи, которую вы можете оказать;
- воспитании детей;
- грудном вскармливании, пище и здоровом питании;
- заботе о себе и своей семье;
- других общественных услугах, доступных для детей и родителей.

Участие в программе полностью добровольно и не требует оплаты.

## Во время беременности

Вам предложат информацию и поддержку, необходимые для хорошего протекания беременности и естественных здоровых родов. Эта информация поможет вам узнать, как растет и развивается ваш малыш, и подготовиться к рождению ребенка.

## После рождения ребенка

Для поддержки родителей предлагаются регулярные посещения на дому. Участковая медсестра свяжется с Вами, ответит на ваши вопросы и предложит необходимую информацию о здоровье и поддержке. Медсестра также поможет Вам получить услуги для родителей, доступные в вашем районе.

## Развитие ребенка

Родителям предстоит многое узнать о развитии ребенка в эти важные первые годы. Помощь в этом нелегком задании вам предоставит группа программы «Здоровые младенцы – здоровые дети».

## *Многие родители нашли необходимую поддержку через программу «Здоровые младенцы – здоровые дети»*

«Когда мы прибыли сюда, у нас не было ни родственников, ни друзей, которые могли бы нас поддержать. Когда мы принесли домой ребенка, мы просто не знали, что делать. Участковая медсестра дала нам много советов, ответила на наши вопросы и многому нас научила».

«Эта программа – наилучшее, что вы можете сделать для своих детей и для себя. Она дает вам уверенность в том, что вы поступаете правильно. Она мне очень помогла».

## Дополнительная поддержка для молодых родителей

Ministry of Children and Youth Services  
[www.ontario.ca/earlychildhood](http://www.ontario.ca/earlychildhood)

- Узнайте больше о развитии вашего ребенка и о доступных в Онтарио государственных программах и службах.

Ministry of Health and Long-Term Care  
[www.ontario.ca/vaccines](http://www.ontario.ca/vaccines)

- Узнайте о действующих в Онтарио бесплатных программах вакцинации, а также о графике прививок для вашего ребенка.

Ministry of Education  
[www.ontario.ca/childcare](http://www.ontario.ca/childcare)

- Если вы планируете вернуться на работу, вам могут потребоваться услуги дошкольных детских заведений. Используйте этот веб-сайт для поиска дошкольного заведения, наиболее отвечающего вашим требованиям.

## Telehealth Ontario

Бесплатный номер: 1-866-797-0000

- По этому телефону можно звонить круглосуточно семь дней в неделю для получения бесплатной конфиденциальной медицинской консультации, поддержки при кормлении грудью или общей информации от дипломированной медсестры.

Ontario Early Years Centres  
[www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears)

- Центры с вольным посещением для детей в возрасте до шести лет и их родителей или опекунов. Посетители могут принимать участие в совместных играх, изготовлении поделок и музыкальных кружках.

Nipissing District Developmental Screen  
[www.ndds.ca](http://www.ndds.ca)

- Доступ к информации о развитии младенцев и детей в возрасте до шести лет поможет вам следить за развитием своего ребенка и при необходимости оказывать помощь.

Ontario 211  
звоните 211 или посещайте веб-сайт  
[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

- Справочная информация и направления в общественные и социальные службы доступны 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Телефонные услуги доступны на более чем 150 языках.

Canadian Paediatric Society  
[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)

- Полезная информация для родителей от канадских педиатров.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit  
[www.18monthvisit.ca](http://www.18monthvisit.ca)

- Данное посещение – это идеальная возможность для вас обсудить развитие вашего ребенка и задать любые вопросы, касающиеся этого важного этапа в его жизни.