

Ilang mga tip sa pagmamagulang para sa unang mga ilang buwan:

Ang maagang mga taon sa buhay ng iyong anak ay nakakatuwang panahon. Ang iyong sanggol ay natututo tungkol sa iyo at sa mundo na nasa kanyang paligid.

Ikaw ang pinakamahusay na guro ng iyong sanggol. Kung paano ka nag-aalaga, nagsasalita at nakikipaglaro sa iyong sanggol ay nag-iimpluwensiya sa kung paano natututo at lumalaki ang iyong anak.

Ang maagang mga karanasan sa piling mo ay makakabuti sa iyong anak. Narito ang ilang mga mungkahi upang makatulong sa iyo na maging kasiya-siya ang panahon na kasama mo ang iyong bagong sanggol sa unang taon:

- Gusto ng mga sanggol ang hinahawakan. Maglaan ng panahon na yakapin at hawakan ang iyong sanggol.
- Aliwin ang iyong sanggol kapag siya ay umiiyak.
- Pag-aralan ang mga palatandaan ng iyong sanggol – kapag siya ay nagugutom, inaantok o nais na makipaglaro sa iyo.
- Ang gatas sa suso ay nagbibigay ng lahat ng sustansiya na kinakailangan ng iyong sanggol sa unang anim na mga buwan. Ang pagpapakain ay maaaring maging isang espesyal na paraan upang mapalapit sa iyong sanggol.
- Magsalita nang mahinahon, malumanay na boses sa iyong sanggol.
- Kausapin ang iyong sanggol at ikuwento sa kanya ang tungkol sa mga bagay na nasa paligid niya. Ang paraan ng iyong pakikipag-usap, pakikipaglaro sa kanya, pagtuturo at pagmamahal sa iyong anak ay makakatulong sa kanyang paglaki at pagkakatuto.

- Tulungan ang iyong anak na magsiyasat ng ligtas. Magbahagi ng iba't-ibang mga kayarian, mga kulay, mga tunog at mga amoy.
- Magbahagi ng mga larawang aklat at magbasa ng simpleng mga kuwento, pati na sa iyong unang wika. Ito rin ay isang pagkakataon para yakapin ang iyong anak.
- Ang mga sanggol ay natural na natututo sa pamamagitan ng paglalaro. Maglibang, makipaglaro, kantahan ang iyong anak, magpatugtog ng musika at sumayaw na kasama siya.

Kakailanganin mo ang maraming pahinga at oras para sa iyong sarili. Pakiusapan ang isang pinagtitiwalaang kaibigan o miyembro ng pamilya na bantayan ang iyong sanggol para ikaw ay makapagpahinga.

Ang pagbisita sa iyong lokal na Ontario Early Years Centre ay isang pagkakataon upang makipag-ugnayan sa ibang mga magulang ng mga maliliit na bata. Maaari ka rin na makaalam ng mas higit tungkol sa pagmamagulang at mga programang pangkomunidad para sa iyo at sa iyong sanggol.

Para malaman ang isang lugar na malapit sa iyo tingnan ang www.ontario.ca/earlyyears.

Ang iyong kontak sa Healthy Babies Healthy Children (Malusog na mga Sanggol Malusog na mga Bata) ay:

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 # 019640

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

Malusog na mga Sanggol Malusog na mga Bata
(Healthy Babies Healthy Children)



Malusog na mga Sanggol Malusog na mga Bata

Tumutulong sa iyo at sa iyong anak

Ang pagkakaroon ng isang sanggol ay kapwa isang nakakatuwa at nakahahamon na panahon. Maaaring marami kang mga tanong at nangangailangan ng tulong para isaayos ang buhay ng may isang bagong sanggol. Ang programang Healthy Babies Healthy Children ng Ontario (Malusog na mga Sanggol Malusog na mga Bata ng Ontario) ay nagbibigay ng mga pagbibisita ng mga pampublikong nars sa bahay at mga tagapagbisita ng tahanan sa mga nag-aasam na ina at bagong mga magulang na nangangailangan ng karagdagang suporta at maaaring makinabang mula sa programa.

Ang mga pagbibisita sa tahanan ay makakatulong sa iyo na malaman ang tungkol sa:

- pagkakaroon ng isang malusog na pagbubuntis at panganganak
- pakikipag-ugnay sa iyong sanggol
- kung paano lumalaki ang mga bata pati na rin kung ano ang iyong magagawa upang makatulong
- pagiging isang magulang
- pagpapasuso, pagkain at malusog na makakain
- pag-aalaga ng iyong sarili at ng iyong pamilya
- ibang mga serbisyo na magagamit mo at ng iyong anak sa iyong komunidad

Walang gastos sa iyo para sa programa at ang iyong paglahok ay boluntaryo.

Kapag ikaw ay buntis:

Ikaw ay bibigyan ng impormasyon at suporta para sa isang malusog na pagbubuntis at panganganak. Ito ay makakatulong na malaman mo kung paano lumalaki at nabubuo ang iyong sanggol, at tutulong sa iyo na maghanda para sa pagdating ng iyong sanggol.

Pagkapanganak ng sanggol:

Ang patuloy na pagbibisita sa tahanan ay i-aalok upang suportahan ka bilang isang magulang. Ang isang pampublikong nars ay makikipag-ugnay sa iyo, sasagot ng iyong mga tanong at mag-aalok ng impormasyong pangkalusugan at suporta. Luugnay ka rin ng isang nars sa mga serbisyo para sa pagmamagulang sa iyong lugar at komunidad..

Habang lumalaki ang iyong anak:

Napakaraming dapat malaman habang lumalaki at nadedebelop ang ang iyong anak. Ang pangkat ng Healthy Babies Healthy Children ay maaaring makatulong sa iyo na malibang sa mga mahalagang taong ito.

Natagpuan ng maraming mga magulang ang suporta na kanilang kinakailangan sa pamamagitan ng Healthy Babies Healthy Children

“Nang unang dating namin dito, wala kaming mga kamag-anak, walang mga taong sumusuporta. Nang iniuwi namin ang aming sanggol sa bahay, hindi namin alam kung ano ang gagawin. Ang pampublikong nars ng kalusugan ay nagbigay sa amin ng payo, tumulong na sagutin ang aming mga tanong at tinuruan kami ng iba’t-ibang mga bagay.”

“Ito ang pinakamahasag para sa iyong mga anak, para sa iyong sarili; nakakatulong na magbigay sa iyo ng tiwala para malaman na tama ang iyong mga ginagawa. Ito ay labis na nakatulong sa akin.”

Karagdagang mga suporta para sa mga bagong magulang

Ministry of Children and Youth Services

www.ontario.ca/earlychildhood

- Alamin na mas higit ang tungkol sa paglaki ng iyong anak at mga programa at mga serbisyo ng pamahalaan ng Ontario.

Ministry of Health and Long-Term Care

www.ontario.ca/vaccines

- Alamin ang tungkol sa libreng mga programa ng pagbabakuna ng Ontario at ang iskedyul ng pagbabakuna para sa iyong anak.

Ministry of Education

www.ontario.ca/childcare

- Maaaring mangailangan ka ng tagapag-alaga ng bata (child care) kung ikaw ay babalik sa trabaho– maghanap online dito para sa tagapag-alaga ng bata (child care) na pinakamahasag na makakatugon sa iyong mga pangangailangan.

Telehealth Ontario

tumawag ng libre 1-866-797-0000

- Sinuman ay maaaring tumawag ng libreng kumpidensyal na payo sa kalusugan, suporta sa pagsususo o pangkalahatang impormasyon mula sa isang rehistradong nars, 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.

Ontario Early Years Centres

www.ontario.ca/earlyyears

- Mga drop-in centre kung saan ang mga batang hanggang anim na taong gulang at ang kanilang mga magulang at mga tagapag-alaga ay maaaring maglibang sa mga programa at mga aktibidad na magkakasama katulad ng paglalaro, mga craft at mga grupo ng musika.

Nipissing District Developmental Screen

www.ndds.ca

- Pagkuha sa impormasyon ukol sa paglaki ng iyong sanggol at anak hanggang sa anim na taong gulang upang matulungan kang masundan at masuportahan ang malusog na paglaki at pag-unlad ng iyong anak.

Ontario 211

Tumawag sa 211 o www.211ontario.ca

- Ang impormasyon at mga pagsangguni sa mga serbisyong pangkomunidad at panlipunan ay makukuha 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Ang serbisyo sa telepono ay makukuha sa mahigit na 150 mga wika.

Canadian Paediatric Society

www.caringforkids.cps.ca

- Kapaki-pakinabang na impormasyon para sa mga magulang mula sa mga pedyatrisyan ng Canada.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit

www.18monthvisit.ca

- Ang pagbibisita ay isang oportunidad para sa iyo na talakayin ang paglaki ng iyong anak at magtanong ng anumang mga tanong na mayroon kayo para sa mahalagang panahong ito sa buhay ng inyong anak.