

Một số các mẹo vặt dành cho phụ huynh cho một vài tháng đầu tiên:

Những năm đầu trong cuộc đời của con bạn là một thời gian rất lý thú. Con bạn đang tìm hiểu về bạn và thế giới chung quanh cháu.

Bạn là người thầy tốt nhất của con mình. Việc bạn chăm sóc, nói chuyện và chơi với đứa con mới sinh của mình như thế nào sẽ ảnh hưởng đến việc học và sự tăng trưởng của cháu về sau này.

Các kinh nghiệm buổi ban đầu với bạn sẽ giúp ích cho con của bạn nhiều nhất. Đây là một số các đề nghị để giúp bạn vui hưởng thời gian của mình với đứa con mới sanh trong năm đầu tiên:

- Trẻ em thích được bồng ẵm. Hãy dành thời gian để ôm ấp và bồng ẵm con của bạn.
- Hãy vỗ về con của bạn khi cháu khóc.
- Nhận biết các tín hiệu của con bạn – khi cháu đói, lúc cháu buồn ngủ hoặc khi cháu muốn chơi với bạn.
- Sữa mẹ cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong sáu tháng đầu tiên. Cho con bú có thể là một cách đặc biệt để cảm thấy gắn bó với con của bạn.
- Hãy nói chuyện với con của bạn bằng một giọng nhẹ nhàng, âu yếm trìu mến.
- Hãy nói chuyện với con của bạn và kể cho cháu nghe về những gì ở chung quanh cháu. Cách bạn nói chuyện, chơi với con, dạy con và yêu thương con sẽ giúp cháu tăng trưởng và học hỏi.

- Giúp con của bạn tìm tòi, khám phá một cách an toàn. Cho cháu thử các chất liệu, màu sắc, âm thanh và mùi vị khác nhau.
- Cùng xem với cháu các truyện tranh và đọc các câu chuyện đơn giản, kể cả bằng tiếng mẹ đẻ của bạn. Đây cũng là một cơ hội để ôm ấp con của bạn vào lòng.
- Trẻ em học hỏi một cách tự nhiên bằng cách chơi đùa. Hãy vui chơi, đùa giỡn, hát cho con của bạn nghe, mở nhạc và cùng nhảy múa với cháu.

Bạn sẽ cần nghỉ ngơi rất nhiều và có thời gian cho riêng mình. Hãy nhờ một người bạn tin cậy hoặc người thân trong gia đình trông coi con cho bạn để bạn có thể nghỉ ngơi chốc lát.

Viếng Trung Tâm Ấu Nhi (Early Years) của Ontario tại địa phương bạn là một cơ hội để nối kết với các phụ huynh có con nhỏ khác. Bạn cũng có thể biết thêm về các chương trình nuôi dạy con và các chương trình của cộng đồng dành cho bạn và cho con của bạn.

Để tìm một trung tâm gần nơi bạn, hãy viếng mạng www.ontario.ca/earlyyears.

Số điện thoại liên lạc với chương trình Healthy Babies Healthy Children là:

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 # 019643

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

Chương trình Healthy Babies Healthy Children
(Healthy Babies Healthy Children)



Chương trình Healthy Babies Healthy Children

Hỗ trợ cho bạn và con
của bạn

Có con nhỏ có thể vừa phấn khởi vừa thử thách. Bạn có thể có nhiều thắc mắc và cần sự giúp đỡ để điều chỉnh cuộc sống với đứa con sơ sinh. Chương trình Healthy Babies Healthy Children của Ontario có các y tá của sở y tế công cộng đến nhà để thăm và có những người đến thăm các bà mẹ sắp có con và những người mới làm cha hay mẹ mà cần thêm sự hỗ trợ và có thể hưởng được sự ích lợi từ chương trình.

Các cuộc viếng thăm tại nhà giúp bạn học về:

- việc thai nghén và sanh để khỏe mạnh
- cách kết nối với con của bạn
- sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em cũng như bạn có thể làm gì để giúp cho sự tăng trưởng và phát triển đó
- làm cha mẹ
- cho con bú sữa mẹ, cho con ăn thực phẩm bổ dưỡng và lành mạnh
- tự chăm sóc bản thân và lo cho gia đình của bạn
- các dịch vụ khác có sẵn cho bạn và cho con của bạn trong cộng đồng

Chương trình miễn phí và sự tham gia của bạn hoàn toàn tự nguyện.

Khi bạn có thai:

Bạn sẽ được cung cấp thông tin và sự hỗ trợ để mang thai và sanh con khỏe mạnh. Điều này sẽ giúp bạn học biết đứa con mới sanh của bạn tăng trưởng và phát triển như thế nào, và giúp bạn chuẩn bị cho sự ra đời của con mình.

Sau khi em bé chào đời:

Các cuộc viếng thăm đều đặn tại nhà hỗ trợ cho bạn với tư cách là cha hay mẹ. Một y tá của sở y tế công cộng sẽ liên lạc với bạn, trả lời các thắc mắc của bạn và cung cấp thông tin cũng như sự hỗ trợ. Y tá cũng sẽ kết nối bạn với các dịch vụ về nuôi dạy con trong khu vực cộng đồng của bạn.

Khi con của bạn tăng trưởng:

Có nhiều điều để học trong lúc con của bạn tăng trưởng và phát triển. Nhóm nhân viên của chương trình Healthy Babies Healthy Children có thể giúp bạn vui hưởng những năm tháng quan trọng này.

Nhiều phụ huynh đã tìm được sự hỗ trợ mà họ cần thông qua chương trình Healthy Babies Healthy Children

“Khi chúng tôi lần đầu đến đây, chúng tôi không có thân nhân, không có ai để hỗ trợ.

Khi chúng tôi mang con mới sanh về nhà, chúng tôi không biết phải làm những gì.

Y tá của sở y tế công cộng đã cho chúng tôi lời khuyên, trả lời các thắc mắc của chúng tôi và chỉ dẫn cho chúng tôi nhiều điều khác nữa.”

“Chương trình là điều tốt nhất cho những đứa con của bạn, cho chính bản thân bạn; giúp bạn có sự tự tin để biết mình đang làm những điều đúng. Chương trình đã giúp ích cho tôi rất nhiều.”

Thêm các sự hỗ trợ cho những phụ huynh mới có con

Ministry of Children and Youth Services

www.ontario.ca/earlychildhood

- Tìm hiểu thêm về sự phát triển của con bạn và các chương trình và dịch vụ của chính phủ Ontario.

Ministry of Health and Long-Term Care

www.ontario.ca/vaccines

- Tìm hiểu về các chương trình chủng ngừa miễn phí của Ontario và lịch trình chủng ngừa cho con của bạn.

Ministry of Education

www.ontario.ca/childcare

- Bạn có thể cần dịch vụ giữ trẻ khi bạn đi làm trở lại - tìm trên mạng điểm này để biết chương trình giữ trẻ nào phù hợp nhất với các nhu cầu của bạn.

Telehealth Ontario

gọi số miễn phí 1-866-797-0000

- Bất cứ ai cũng có thể gọi để được cho lời khuyên miễn phí, được hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ hoặc nhận thông tin tổng quát từ một y tá chính ngạch, 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần.

Ontario Early Years Centres

www.ontario.ca/earlyyears

- Các trung tâm ghé vào mà không cần phải làm hẹn trước, nơi dành cho trẻ em từ sơ sinh đến sáu tuổi và cha mẹ và những người chăm sóc trẻ có thể cùng tham gia các chương trình và sinh hoạt như vui chơi, làm thủ công và ngồi vòng tròn ca hát.

Nipissing District Developmental Screen

www.ndds.ca

- Tiếp cận thông tin về sự phát triển của đứa con mới sanh của bạn và của trẻ em cho đến sáu tuổi để giúp bạn theo dõi và hỗ trợ cho sự phát triển khỏe mạnh của con mình.

Ontario 211

gọi số 211 hoặc www.211ontario.ca

- Thông tin và giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng và xã hội có sẵn 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần. Dịch vụ điện thoại có sẵn hơn 150 thứ tiếng.

Canadian Paediatric Society

www.caringforkids.cps.ca

- Thông tin hữu ích của các bác sĩ nhi khoa Canada dành cho phụ huynh.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit

www.18monthvisit.ca

- Cuộc viếng thăm là cơ hội để bạn thảo luận về sự phát triển của con mình và nêu bất cứ thắc mắc nào bạn có thể có ở mốc thời gian quan trọng này trong cuộc sống của con bạn.