

المواليد والأطفال الأصحاء

تساعدك الزيارات المنزلية في تعلُّم ما يلي:

- التمتع بحمل وولادة صحية.
- الارتباط بمولودك.
- كيف يمكنك أن تساعد طفلك في النمو والتطور.
- الرضاعة الطبيعية والغذاء والتغذية السليمة.
- الاعتناء بنفسك وأسرتك.
- الخدمات الأخرى المتاحة لك ولطفلك في المجتمع المحلي.
- المشاركة في البرنامج طوعية.

للعثور على المزيد، اتصلي بدائرة الصحة المحلية

ontario.ca/publichealth



نصائح للوالدين في الشهور الأولى

تُعَدُّ السنوات الأولى من حياة طفلك من الأوقات المثيرة. يتعرف طفلك المولود عليك وعلى العالم من حوله. أنت أفضل معلمة لطفلك المولود. إن كيفية العناية والتحدث واللعب مع طفلك الرضيع ستؤثر على كيفية تعلُّمه ونموه.

توفير الدعم لك ولطفلك

يتسم وقت إنجاب الطفل بالإثارة والتحدي. قد يكون لديك الكثير من الأسئلة وقد تحتاج لمساعدة في التكيف مع الحياة في ظل وجود مولود جديد. يوفر برنامج أونتاريو للمواليد والأطفال الأصحاء

(Healthy Babies Healthy Children program)

زيارات منزلية للوالدين الذين يحتاجون إلى المزيد من الدعم أثناء الحمل، وبعد ولادة طفلك، وأثناء نمو طفلك.

(يتبع على ظهر الورقة)

المزيد من الدعم للوالدين الجدد

Canadian Paediatric Society •
caringforkids.cps.ca

معلومات للوالدين من أطباء الأطفال الكنديين

Ministry of Children, Community •
and Social Services
ontario.ca/earlychildhood

تعلمي المزيد عن نمو طفلك واعرث على موارد مفيدة أخرى

للمزيد من المعلومات/ تفضل بزيارة:
ontario.ca/publichealth

توالتجارب المبكرة معك ستفيد طفلك أكثر من غيرها. إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على الاستمتاع بوقتك مع مولودك الجديد في السنة الأولى:

- الأطفال المواليد يحبون أن يُحملوا. خصّصي وقتًا لمعانقة طفلك وحمله.
- استرضي طفلك عندما يبكي.
- تعرّفي على تلميحات طفلك — عندما يشعر بالجوع أو النعاس، أو عندما يرغب باللعب معك.
- الرضاعة الطبيعية تزود مولودك بكافة المواد الغذائية التي يحتاجها في الأشهر الستة الأولى. يمكن أن تكون التغذية طريقة خاصة للتقرّب من مولودك.
- تحدثي مع مولودك بصوت خافت ورقيق.
- تحدثي مع مولودك عن الأشياء المحيطة به.
- ساعدي طفلك في البحث عن الأمان. شاركي مختلف المنسوجات والألوان والأصوات والابتسامات.
- شاركي الكتب المصورة وافرئي حكايات بسيطة، واستخدمي لغتك الأولى.
- يتعلّم المواليد بشكل طبيعي من اللعب. استمتعي من خلال الموسيقى والغناء والرقص.