



نصائح للوالدين الجدد

تحقيق الاستفادة القصوى من السنوات المبكرة

إذا كانت لديكم أسئلة عن الاعتناء بطفلكما الجديد أو إلى أين تذهبوا للحصول على مساعدة، اتصلنا ببرنامج رضع أصحاء وأطفال أصحاء Healthy Babies
Healthy Children program في وحدة الصحة العامة المحلية التي تتبعونها.

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

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095
Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 0019374

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

ARABIC

ويعتبر القيام بزيارة لمركز السنوات الأولى المحلي بأونتاريو Ontario Early Years Centre فرصة للاتصال بأباء وأمهات آخرين لأطفال صغار. كما يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات عن الولادة والبرامج المجتمعية لكما ولرضعكما. للوصول لمكان بالقرب منكما ارجعا إلى www.ontario.ca/earlyyears.

المصادر المجتمعية والإلكترونية

www.ontario.ca/earlychildhood: Ministry of Children and Youth Services
• تعرف على المزيد عن نمو طفلكما وبرامج وخدمات حكومة أونتاريو.

www.ontario.ca/vaccines: Ministry of Health and Long-Term Care
• تعرفا على برامج أونتاريو للتحصين/التطعيم المجاني وجدول التحصينات/التطعيمات الخاص بطفلكما.

www.ontario.ca/childcare: Ministry of Education
• قد تكوني بحاجة لخدمات رعاية الطفل لو قررتي العودة للعمل- اجثا على الإنترنت هنا لرعاية الأطفال التي تفي باحتياجاتكما بالشكل الأفضل.

Telehealth Ontario: اتصل برقم الهاتف المجاني 1-866-797-0000
• يمكن لأي شخص الاتصال للحصول على نصيحة مجانية سريعة أو على دعم خاص بالرضاعة أو معلومات عامة من أحد الممرضين المعتمدين على مدار 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع.

www.ontario.ca/earlyyears: Ontario Early Years Centres.
• مراكز للزيارة حيث يمكن للأطفال حتى سن السادسة والديهم ومقدمي الرعاية لهم الاستمتاع بالبرامج والأنشطة معا مثل اللعب والأعمال الفنية والحلقات الموسيقية.

www.ndds.ca: Nipissing District Developmental Screen
• الحصول على معلومات خاصة بالنمو للرضيع والطفل حتى سن السادسة مما سيساعدك في مراقبة ودعم النمو الصحي للطفل.

Ontario 211: اتصل بـ 211 أو قم بزيارة موقع www.211ontario.ca
• معلومات وإحالة للخدمات الاجتماعية والمجتمعية وهي متوفرة على مدار الـ 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع. وتتوفر الخدمات الهاتفية بأكثر من 150 لغة.

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

• معلومات مفيدة للوالدين مقدمة من أطباء الأطفال الكنديين.

يستحق جميع الأطفال أفضل بداية ممكنة للحياة. وتعتبر السنوات الأولى للطفل من قبل الولادة وحتى سن السادسة مهمة جدا لنموه الصحي. ففي هذا الوقت ينمو مخ وجسم الطفل بإيقاع سريع. ومن المحتمل أن يظل الرضع الأصحاء أصحاء خلال سنوات طفولتهم وشبابهم المبكر وشبابهم.

وتعتبر السنوات الأولى من حياة طفلكما وقتا مثيرا للغاية. حيث أن رضيعتكما تتعرف عليكما وعلى العالم من حولها.

أنتم أفضل معلم لرضيعكما. فسوف تؤثر كيفية عنايتكما وحديثكما ولعبكما مع رضيعكما على كيفية تعلم ونمو طفلكما.

فالتجارب المبكرة معكما ستفيد طفلكما للحد الأقصى. وفيما يلي بعض المقترحات لمساعدتكما على الاستمتاع بوقتكما مع رضيعكما خلال العام الأول:

- الأطفال الرضع يحبون أن يتم حملهم. فاستغرفا بعض الوقت لحمل طفلكما وتدليله.
- قوما بإراحة رضيعكما عندما يبكي.
- اعرفا أسرار رضيعتكما – متى تكون جائعة أو تريد النوم أو اللعب معكما.
- توفر الرضاعة الطبيعية كافة العناصر الغذائية التي يحتاج لها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى. ويمكن أن تكون الرضاعة أسلوبا خاصا للاقتراب من رضيعك.
- تحدثا بصوت وديع ومنخفض لرضيعكما.
- تحدثا للطفل واخبراه عن الأشياء المحيطة به. فسوف يكون أسلوب حديثكما ولعبكما وتعليمكما للطفل مساعدا له للنمو والتعلم.
- ساعدا طفلكما على الاكتشاف بشكل آمن. تعرفا معه على الأشياء الملموسة وألوان وأصوات وروائح مختلفة.
- اقرأ له الكتب المصورة والقصص البسيطة بما في ذلك قصص بلغتكم الأم. فهذه أيضا فرصة لتدليل طفلكما.
- يتعلم الأطفال الرضع بشكل طبيعي من خلال اللعب. فاستمتعا والعبا وغنيا لطفلكما واعزفا الموسيقى وارقصا مع الرضيع.
- العناية بأنفسكما شيء مهم أيضا! فاطلبا من صديق موثوق فيه أو أحد أفراد الأسرة مراقبة الرضيع والعناية به لكي تحصلا على راحة.

