



رهنمودهایی برای والدین

سالهای اولیه کودکان را به نحو احسن سپری کنید

اگر درباره مراقبت از نوزاد خود سوال دارید یا نمیدانید برای کمک به کجا مراجعه کنید، با برنامه نوزادان و کودکان سالم (Healthy Babies Healthy Children) در واحد بهداشت عمومی محله خود تماس بگیرید.

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 # 019375

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

FARSI

تمام کودکان شایسته بهترین شروع ممکن در زندگی هستند. سالهای اولیه زندگی یک کودک از پیش از تولد تا شش سالگی در رشد و تکامل سالم او نقش بسیار مهمی را ایفا میکنند. این زمانیهست که مغز و بدن کودکان با سرعتی سریع پرورش مییابند. به احتمال بیشتر، نوزادان سالم در دوران طفولیت، نوجوانی و بزرگسالی نیز سالم باقی خواهند ماند.

سالهای اولیه زندگی کودک شما بسیار هیجان انگیز است. او در این زمان درباره شما و دنیای اطراف خویش می آموزد.

شما بهترین معلم فرزند خود هستید. نحوه توجه، صحبت و بازی کردن شما با نوزادان در یادگیری و رشد او تأثیر خواهد گذاشت.

فرزندتان با کمک تجارب اولیه شما از بهترین ها بهره مند خواهد شد. در اینجا به چند پیشنهاد جهت کمک به شما در سال اول زندگی نوزادتان اشاره شده است:

- نوزادان در آغوش بودن را دوست دارند. برای نوازش و بغل کردن فرزندتان وقت بگذارید.
- نوزاد خود را هنگام گریه کردن آرام کنید.
- حرکات و نشانه های نوزاد خود را بشناسید، مثل زمانیکه گرسنه یا خواب آلود است و یا دوست دارد با شما بازی کند.
- شیر مادر تمام مواد مغذی مورد نیاز فرزند شما را در شش ماه اول تامین میکند. غذا دادن به نوزاد میتواند روشی ویژه برای احساس نزدیکی به او باشد.
- با صدایی ملایم و آرام با نوزاد خود صحبت کنید.
- با نوزاد خود حرف بزنید و اشیاء اطراف را برایش تشریح کنید. نحوه صحبت و بازی کردن شما با فرزندتان و تعلیم و محبت شما، به رشد و یادگیری او کمک خواهد کرد.
- به فرزندتان کمک کنید تا محیط اطراف خود را بطور سالم و بدون خطر کشف کند. انواع پارچه ها، رنگها، صداها و بوها را به او بشناسانید.
- کتابهای تصویری را به او نشان دهید و داستانهای ساده را به زبان مادری خود برایش بخوانید، این نیز فرصتی برای آغوش گرفتن او خواهد بود.
- بچه ها دائماً از طریق بازی می آموزند. همراه با تفریح با او بازی کنید، برایش آواز بخوانید، آلات موسیقی بنوازید و با او برقصید.
- مراقبت از خودتان نیز بسیار مهم است! از یک دوست قابل اعتماد یا عضو خانواده بخواهید از نوزاد شما نگهداری کند تا شما بتوانید استراحت کنید.

سر زدن به مرکز کودکان انتاریو (Ontario Early Years Centre) در منطقه تان، فرصت خوبی برای برقراری ارتباط با والدین و خردسالان دیگر است. در این مراکز میتوانید اطلاعات بیشتری نیز درباره پرورش کودکان و برنامه های اجتماعی برای خود و کودکان کسب کنید. جهت یافتن مرکز کودکان نزدیک منزل خود به این سایت مراجعه کنید www.ontario.ca/earlyyears.

منابع اینترنتی (آنلاین) و اجتماعی

Ministry of Children and Youth Services: www.ontario.ca/earlychildhood
• درباره رشد و تکامل فرزند خود و برنامه ها و خدمات دولت انتاریو اطلاعات بیشتری کسب کنید.

Ministry of Health and Long-Term Care: www.ontario.ca/vaccines
• درباره برنامه ها و جدول زمانی واکسیناسیون رایگان در انتاریو برای فرزندتان اطلاعات کسب کنید.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare
• در صورت بازگشت به کار، ممکن است به خدمات مراقبت از کودک نیاز داشته باشید، در این سایت میتوانید مراقبت از کودک را به بهترین وجه جهت رفع نیاز خود جستجو کنید.

Telehealth Ontario: با تلفن رایگان 1-866-797-0000 تماس بگیرید
• تمام افراد می توانند برای راهنمایی های درمانی رایگان و محرمانه، حمایت شیردهی یا اطلاعات کلی از یک پرستار رسمی در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرند.

Ontario Early Years Centres: www.ontario.ca/earlyyears
• در این مراکز بدون تعیین وقت قبلی (Drop-in)، کودکان تا شش سالگی همراه با والدین و مراقبین خود می توانند از برنامه ها و فعالیتهایی مثل بازی، صنایع دستی و گروههای موسیقی بهره مند شوند.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca
• دسترسی به اطلاعات رشد و تکامل فرزندتان تا شش سالگی که به شما در نظارت و حمایت رشد سالم او کمک میکند.

Ontario 211: با 211 تماس بگیرید یا از طریق آنلاین به این سایت مراجعه کنید www.211ontario.ca
• اطلاعات و ارجاعات درباره جامعه و خدمات اجتماعی را در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته کسب کنید. خدمات تلفنی به بیش از 150 زبان در دسترس میباشد.

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca
• اطلاعات مفید برای والدین از طرف متخصصین اطفال در کانادا.

