

Wenn Sie Fragen zur Pflege und Betreuung Ihres Neugeborenen haben oder Anlaufstellen suchen, hilft Ihnen die örtliche Stelle des Gesundheitswesens im Rahmen des „Healthy Babies Healthy Children“-Programms weiter, denn gesunde Neugeborene sind später gesunde Kinder.

Algoma

705-541-7101,
1-888-537-5741

Brant County

519-753-4937

Chatham-Kent

519-352-7270

City of Hamilton

905-546-3550

Durham Region

905-666-6241,
1-800-841-2729

Eastern Ontario

613-933-1375,
1-800-267-7120

Elgin-St. Thomas

519-631-9900

Grey Bruce

519-376-9420

Haldimand-Norfolk

519-426-6170,
905-318-6623

Haliburton, Kawartha,

Pine Ridge District

1-866-888-4577

Halton Region

905-825-6000,
1-866-442-5866

**Hastings & Prince Edward
Counties**

613-966-5500,
1-800-267-2803,
TTY 613-966-3036

Huron County

519-482-3416,
1-877-837-6143

**Kingston, Frontenac
and Lennox & Addington**

613-549-1154,
1-800-267-7875 ext 1555

Lambton Public Health

519-383-8331,
1-800-667-1839

**Leeds, Grenville and
Lanark**

613-345-5685,
1-800-660-5853

Middlesex-London

519-663-5317 ext 2280

Niagara Region

905-688-8248
1-888-505-6074 ext 7555

**North Bay Parry Sound
District**

705-474-1400,
1-800-563-2808

Northwestern

807-468-3147,
1-800-465-4377

Ottawa

613-580-6744,
TTY: 613-580-9656

Oxford County

519-539-9800, ext 3410
1-800-755-0394, ext 3410

Peel Region

905-799-7700

Perth District

519-271-7600

Peterborough

705-743-1000 ext 282

Porcupine

1-800-461-1818

Region of Waterloo

519-575-4400

**Renfrew County
and District**

613-735-8666,
1-800-267-1097 ext 666

Simcoe Muskoka District

705-721-7520,
1-877-721-7520

Sudbury and District

705-522-9200,
1-866-522-9200

Thunder Bay District

807-625-5900,
1-888-294-6630

Timiskaming

705-647-4305

Toronto

416-338-7600

**Wellington-Dufferin-
Guelph**

1-800-265-7293 ext 3616

Windsor-Essex County

519-258-2146,
1-800-265-5822

York Region

1-800-361-5653



Tipps für frischgebackene Eltern

Denn ein guter Start ist wichtig

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019377

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

GERMAN

Alle Kinder verdienen einen bestmöglichen Start ins Leben. Die pränatale Phase und die ersten 6 Lebensjahre eines Kindes sind ausschlaggebend für die gesunde Entwicklung. In dieser Zeit entwickeln sich das Gehirn und der Körper des Kindes rasant schnell. Wenn Neugeborene und Kleinkinder gesund sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie auch später im Teenager- und Erwachsenenalter gesund bleiben.

Die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind eine aufregende Zeit. Ihr Baby lernt Sie und seine Umwelt kennen.

Bereits jetzt lernt Ihr Kind an Ihrem Beispiel fürs Leben. Ihr Verhalten hat Einfluss auf sein Lernen und seine Entwicklung. Achten Sie darauf, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen, spielen und es umsorgen.

Ihr Kind profitiert am meisten von seinen frühen Erfahrungen mit Ihnen. Hier ein paar Tipps, wie das erste Lebensjahr Ihres Kind für beide eine schöne Zeit wird:

- Babys mögen es, im Arm gehalten zu werden. Nehmen Sie sich Zeit zum Schmusen und für Körperkontakt.
- Trösten Sie es, wenn es weint.
- Lernen Sie die Hinweise Ihres Kindes zu deuten — ist es hungrig, müde oder möchte es mit Ihnen spielen.
- In der Muttermilch sind alle Nährstoffe enthalten, die Ihr Kind während der ersten sechs Monate benötigt. Zusätzlich stärkt das Stillen die persönliche Bindung.
- Sprechen Sie sanft und leise zu Ihrem Baby.
- Sprechen Sie mit Ihrem Baby und erzählen ihm von Dingen aus seiner Umgebung. Die Art und Weise, wie sie mit ihm sprechen, spielen, ihm Dinge beibringen oder es lieb haben, fördert es beim Lernen und in seiner Entwicklung.
- Unterstützen Sie ihr Kind, seine Umgebung anhand von unterschiedlichen Strukturen, Farben, Klängen und Gerüchen sicher zu erforschen.
- Schauen Sie sich gemeinsam Bilderbücher an und lesen Sie einfache Geschichten in Ihrer Muttersprache vor. Dabei können Sie auch gut mit Ihrem Kind schmusen.
- Babys lernen beim Spielen auf ganz natürliche Art. Spielen und singen Sie mit dem Kind, tanzen Sie fröhlich mit ihm zu Musik.
- Stellen Sie sich und Ihre Bedürfnisse jedoch nicht immer hinten an. Fragen Sie deshalb einen guten Freund oder ein Familienmitglied, ihr Kind zu beaufsichtigen, damit Sie sich eine Auszeit gönnen können.

Bei einem Besuch in einem der lokalen „Early Years Centre“ von Ontario können Sie sich mit anderen Eltern gleichaltriger Kinder austauschen. Zudem können Sie sich über Programme für Kindererziehung und Angebote der Gemeinde für Sie und Ihr Baby informieren. Anlaufstellen in Ihrer Näheres finden Sie unter www.ontario.ca/earlyyears.

Anlaufstellen im Internet und der Gemeinde

Ministry of Children and Youth Services: www.ontario.ca/earlychildhood

- Auf dieser Seite des Ministeriums für Kinder- und Jugendhilfe erhalten Sie Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes und den staatlichen Programmen und Diensten von Ontario.

Ministry of Health and Long-Term Care: www.ontario.ca/vaccines

- Auf dieser Seite des Ministeriums für Gesundheitsversorgung und Langzeitpflege erhalten Sie Informationen zu den kostenlosen Impfprogrammen und Pläne für Schutzimpfungen für Ihr Kind.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- Wenn Sie wieder ins Berufsleben einsteigen, kann eine Kinderbetreuung nützlich sein. Auf dieser Seite des Bildungsministeriums können Sie online nach Ihren Vorgaben die passende Betreuung suchen.

Telehealth Ontario: Kostenlose Hotline 1-866-797-0000

- Hier erhalten Sie telefonisch vertraulich Ratschläge oder allgemeine Auskünfte zu Gesundheitsfragen durch eine staatlich geprüfte Krankenschwester - rund um die Uhr und an sieben Tagen die Woche.

Ontario Early Years Centres: www.ontario.ca/earlyyears

- Anlaufstellen für Kinder bis zu 6 Jahren, die dort zusammen mit den Eltern und Betreuern an Programmen und gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen können, wie Spiele, Basteln, Musizieren.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- Bietet Zugang zu Informationen über die Entwicklung Ihres Kindes bis zum 6. Lebensjahr, anhand dessen Sie prüfen können, ob sich Ihr Kind normal entwickelt, und seine Entwicklung fördern können.

Ontario 211: Unter der Telefonnummer 211 oder online unter www.211ontario.ca

- Erhalten Sie rund um die Uhr und an jedem Tag Auskünfte und Anlaufstellen in der Gemeinde und der Sozialdienste genannt. Die telefonische Hotline ist in über 150 Sprachen erreichbar.

Canadian Paediatric Society:
www.caringforkids.cps.ca

- Hier stellen kanadische Kinderärzte den Eltern nützliche Angaben zur Verfügung.

