

Caso tenha perguntas sobre como cuidar do seu recém-nascido ou para onde se dirigir para obter ajuda, ligue para o programa Health Babies Health Children (Bebês Saudáveis, Crianças Saudáveis) na sua unidade de saúde pública local.

**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



## Dicas para os novos pais

Aproveitando ao máximo  
os primeiros anos

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

Or visit: [www.serviceontario.ca/publications](http://www.serviceontario.ca/publications)

Publication # 019381

Learn more: [www.ontario.ca/children](http://www.ontario.ca/children)

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

PORTUGUESE

Todas as crianças merecem ter o melhor começo de vida possível. Os primeiros anos de uma criança, antes do nascimento até a idade de seis anos são muito importantes para o seu desenvolvimento saudável. Nesses anos, o cérebro e o corpo se desenvolvem com muita rapidez. Bebês saudáveis têm maior probabilidade de permanecer saudáveis durante a infância, adolescência e a idade adulta.

Os primeiros anos da vida do seu filho é um período de bastante entusiasmo. O seu bebê está descobrindo você e o mundo ao redor dele.

Você é o melhor professor para o seu bebê. Como você toma conta dele, conversa e brinca com o seu bebê influenciará como ele aprende e cresce.

Ter experiências nos primeiros anos de vida com você é o que trará mais benefícios ao seu filho. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a aproveitar ao máximo o seu tempo com o seu recém-nascido no primeiro ano:

- Bebês adoram ser segurados no colo. Tire tempo para acarinhar e segurar o seu filho.
- Dê conforto ao seu bebê quando ele chorar.
- Aprenda a ler os sinais demonstrados pelo seu bebê — quando está com fome, com sono ou quando desejar brincar com você.
- O leite materno oferece toda a nutrição que o seu bebê necessita nos primeiros seis meses. A amamentação pode ser uma maneira especial de se sentir próxima ao seu bebê.
- Utilize um tom suave, gentil ao conversar com o seu bebê
- Converse com o seu bebê e diga a ele sobre as coisas que estão ao redor dele. A maneira como você conversa com o seu bebê, brinca, ensina e o ama vai ajudá-lo a crescer e a aprender.
- Ajude o seu filho a explorar com segurança. Compartilhe texturas diferentes cores, sons e cheiros.
- Compartilhe livros com fotografias e leia histórias simples, incluindo histórias na sua língua materna. Esta é também uma oportunidade de se aconchegar com o seu filho.
- Os bebês aprendem naturalmente através da brincadeira. Divirta-se, brinque, cante para o seu filho, toque música e dance com ele.
- Tomar conta de você é importante também! Peça a um amigo de confiança ou a um membro da família para tomar conta do seu bebê para que você descanse.

Uma visita ao Centro do Ontario Early Years da sua localidade é uma oportunidade de se conectar com outros pais de crianças pequenas. Você poderá também saber mais sobre programas de educação infantil e programas comunitários para você e o seu bebê. Para encontrar um local próximo a você, visite [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

### Recursos comunitários e on-line

**Ministry of Children and Youth Services:** [www.ontario.ca/earlychildhood](http://www.ontario.ca/earlychildhood)

- Saiba mais sobre o desenvolvimento do seu filho e sobre os programas e serviços do governo de Ontário.

**Ministry of Health and Long-Term Care:** [www.ontario.ca/vaccines](http://www.ontario.ca/vaccines)

- Saiba mais sobre o desenvolvimento do seu filho e sobre os programas e serviços do governo de Ontário.

**Ministry of Education:** [www.ontario.ca/childcare](http://www.ontario.ca/childcare)

- Você pode precisar de serviços de cuidados infantis caso esteja retornando ao trabalho: procure on-line aqui os serviços de cuidados infantis que melhor atendem as suas necessidades.

**Telehealth Ontario:** ligação gratuita 1-866-797-0000

- Qualquer pessoa pode telefonar para obter aconselhamento gratuito de um enfermeiro certificado sobre saúde, apoio à amamentação ou informações gerais sete dias por semana, 24 horas por dia.

**Ontario Early Years Centres:** [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears)

- Centros de atividades sem hora marcada onde crianças de até seis anos e seus pais e cuidadores podem desfrutar juntos de programas e atividades tais como, brincadeiras, trabalhos manuais e rodas de música.

**Nipissing District Developmental Screen:** [www.ndds.ca](http://www.ndds.ca)

- Acesso a informações sobre o desenvolvimento de seu bebê e seu filho de até seis anos de idade para ajudá-lo a monitorar e a promover o desenvolvimento saudável do seu filho

**Ontario 211:** ligue 211 ou [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

- Informações e encaminhamento aos serviços comunitários e sociais disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Serviço telefônico disponível em mais de 150 idiomas.

**Canadian Paediatric Society:**  
[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)

- Informações úteis para pais fornecidas pelos pediatras canadenses.

