ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵਿਖੇ Healthy Babies Healthy Children ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

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

Publication # 019382
Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario
PUNJABI

ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗੁਰ

ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ

Ontario

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤੇਜਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਦਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਚੁੱਕੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ – ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਦੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਕਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਆਹਾਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਨਰਮ, ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ, ਰੰਗਾਂ, ਧੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਲਓ, ਖੇਡੋ, ਉਸਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋਂ।

ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ Ontario Early Years Centre ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖੋ www.ontario.ca/earlyyears.

ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

Ministry of Children and Youth Services: www.ontario.ca/earlychildhood
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ Ontario ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

Ministry of Health and Long-Term Care: www.ontario.ca/vaccines
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਅਜਿਹੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਏਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Telehealth Ontario: ਕਾਲ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-866-797-0000
- ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Ontario Early Years Centres: www.ontario.ca/earlyyears
- ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਜਿੱਥੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਣਾ, ਸ਼ਿਲਪ ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸਰਕਲਜ਼।

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਕਾਸਆਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।

Ontario 211: ਕਾਲ 211 ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ www.211ontario.ca 'ਤੇ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ , ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ। ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Canadian Paediatric Society: www.caringforkids.cps.ca
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।