

Если вам требуется информация об уходе за младенцем или если вы не знаете, куда обратиться за помощью, позвоните представителям программы «Здоровые младенцы – здоровые дети» в вашем местном медицинском центре.

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



Советы молодым родителям

Первые годы жизни ребенка

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

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019383

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

RUSSIAN

Каждый ребенок заслуживает наилучшего начала в жизни. Первые годы жизни малыша – начиная со времени до рождения и до шести лет – очень важны для его здорового развития. Это время, когда тело и мозг ребенка развиваются в очень быстром темпе. Здоровые малыши остаются здоровыми в годы детства, юности и в зрелые годы.

Первые годы жизни малыша – это удивительное время. Ребенок изучает вас и мир вокруг себя.

Вы – первый и наилучший учитель своего малыша. От того, как вы заботитесь, говорите и играете с ребенком, зависит его будущее обучение и развитие.

Ранний опыт, полученный вместе с вами, является наиболее полезным для вашего малыша. Далее приведены советы, которые помогут вам насладиться временем, проведенным вместе с вашим ребенком в первый год его жизни.

- Малыши любят, когда их обнимают, поэтому не жалейте времени на это.
- Утешайте малыша, когда он плачет.
- Изучите сигналы, которые подает ребенок, когда он голоден, хочет спать или играть с Вами.
- Грудное молоко обеспечивает ребенка всеми питательными веществами, необходимыми в течение первых шести месяцев. Вскармливание также позволит почувствовать близость с малышом.
- Говорите с ребенком мягким и ласковым голосом.
- Говорите с малышом и рассказывайте ему о вещах, которые находятся вокруг. То, как вы говорите с ребенком, играете с ним, учите его и показываете ему свою любовь, поможет вашему малышу расти и развиваться.
- Помогайте ребенку безопасно познавать мир. Изучайте вместе различные текстуры, цвета, звуки и запахи.
- Рассматривайте вместе книги с картинками и читайте сказки, в том числе на вашем родном языке. Это также отличная возможность почувствовать себя ближе к ребенку.
- Малыши обучаются через игру. Делайте все вместе: веселитесь, играйте, пойте, слушайте музыку и танцуйте.
- Заботиться о себе тоже очень важно. Попросите друга или члена семьи присмотреть за малышом, чтобы Вы могли отдохнуть.

Посещение местного детского центра Ontario Early Years Centre – прекрасная возможность познакомиться с другими родителями маленьких детей. Вы также сможете узнать больше о воспитании детей и об общественных программах для вас и вашего малыша. Чтобы найти ближайший к вам детский центр посетите веб-сайт www.ontario.ca/earlyyears.

Общественные и сетевые ресурсы

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

- Узнавайте больше о развитии вашего ребенка и о доступных в Онтарио государственных программах и службах.

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

- Узнайте о действующих в Онтарио бесплатных программах вакцинации, а также о графике прививок для вашего ребенка.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- Если вы планируете вернуться на работу, вам могут потребоваться услуги дошкольных детских заведений. Используйте этот веб-сайт для поиска дошкольного заведения, наиболее отвечающего вашим требованиям.

Telehealth Ontario: Бесплатный номер 1-866-797-0000

- По этому телефону можно звонить круглосуточно семь дней в неделю для получения бесплатной конфиденциальной медицинской консультации, поддержки при кормлении грудью или общей информации от дипломированной медсестры.

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

- Центры с вольным посещением для детей в возрасте до шести лет и их родителей или опекунов. Посетители могут принимать участие в совместных играх, изготовлении поделок и музыкальных кружках.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- Доступ к информации о развитии младенцев и детей в возрасте до шести лет. Эта информация поможет вам следить за развитием своего ребенка и при необходимости оказывать помощь.

Ontario 211: звоните 211 или посещайте веб-сайт www.211ontario.ca

- Информация об общественных и социальных службах доступна 24 часа в день, 7 дней в неделю. Телефонная служба доступна на более чем 150 языках.

Canadian Paediatric Society:

www.caringforkids.cps.ca

- Полезная информация для родителей от канадских педиатров.

