

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa pag-aalaga ng iyong bagong sanggol o kung saan pupunta para sa tulong, tumawag sa programa ng Healthy Babies Healthy Children sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan.

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



Mga Tip para sa mga Bagong Magulang

Paggamit ng pinakamahusay
ng maagang mga taon

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

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019386

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

TAGALOG

Lahat ng mga bata ay karapat-dapat sa pinakamabuting pagsisimula sa buhay. Ang mga unang taon ng isang bata mula sa kapanganakan hanggang sa ika-anim na taon ay napakahalaga sa kanyang malusog na paglaki. Ang mga malulusog na sanggol ay mas malamang na patuloy na magiging malusog sa kanilang buong pagkabata, pagbibinata at pagdadalaga at mga taon ng adulto.

Ang maagang mga taon sa buhay ng iyong anak ay nakakatuwang panahon. Ang iyong sanggol ay natututo ng tungkol sa iyo at sa mundo na nasa kanyang paligid. Ikaw ang pinakamahasay na guro ng iyong sanggol. Kung paano ka nag-aalaga, nagsasalita at nakikipaglaro sa iyong sanggol ay nag-iimpluwensiya kung paano natututo at lalaki ang iyong anak.

Ang maagang mga karanasan sa piling mo ang pinakamakakabuti sa iyong anak. Narito ang ilang mga mungkahi upang makatulong sa iyo para tamasahin ang panahon na kasama mo ang iyong bagong sanggol sa unang taon:

- Gusto ng mga sanggol ang hinahawakan. Maglaan ng panahon na yakapin at hawakan ang iyong sanggol.
- Aliwin ang iyong sanggol kapag siya ay umiiyak.
- Pag-aralan ang mga palatandaan ng iyong sanggol – kapag siya ay nagugutom, inaantok o nais na makipaglaro sa iyo.
- Ang gatas sa suso ay nagbibigay ng lahat ng sustansiya na kinakailangan ng iyong sanggol para sa unang anim na mga buwan. Ang pagpapakain ay maaaring maging isang espesyal na paraan upang mapalapit sa iyong sanggol.
- Magsalita nang mahinahon, malumanay na boses sa iyong sanggol.
- Kausapin ang iyong sanggol at ikuwento sa kanya ang tungkol sa mga bagay na nasa paligid niya. Ang paraan ng iyong pakikipag-usap, pakikipaglaro sa kanya, pagtuturo at pagmamahal sa iyong anak ay makakatulong sa kanya na lumaki at matuto.
- Tulungan ang iyong anak na magsiyasat ng ligtas. Magbahagi ng iba't-ibang mga kayarian, mga kulay, mga tunog at mga amoy.
- Magbahagi ng mga larawang aklat at magbasa ng simpleng mga kuwento, pati na sa iyong unang wika. Ito rin ay isang pagkakataon para yakapin ang iyong anak.
- Ang mga sanggol ay natural na natututo sa pamamagitan ng paglalaro. Magsaya, makipaglaro, kantahan ang iyong anak, magpapatugtog ng musika at sumayaw na kasama niya.
- Ang pag-aalaga sa iyong sarili ay mahalaga din! Pakiusapan ang isang pinagtitiwalaang kaibigan o miyembro ng pamilya na bantayan ang iyong sanggol para ikaw ay makapagpahinga.

Ang isang pagbisita sa iyong lokal na Ontario Early Years Centre ay isang pagkakataon upang makipag-ugnayan sa ibang mga magulang ng mga maliliit na bata. Maaari ka ring makaalam nang mas higit tungkol sa mga programa sa pagmamagulang at pangkomunidad para sa iyo at sa iyong sanggol. Para malaman ang isang lugar na malapit sa iyo tingnan ang www.ontario.ca/earlyyears.

Mapagkukunan online at sa komunidad

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

- Mas higit na alamin ang tungkol sa paglaki ng iyong anak at mga programa at mga serbisyo ng pamahalaan ng Ontario.

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

- Alamin ang tungkol sa libreng mga programa ng pagbabakuna ng Ontario at ang iskedyul ng pagbabakuna para sa iyong anak.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- Maaaring mangailangan ka ng tagapag-alaga ng bata (child care) kung ikaw ay babalik sa trabaho — maghanap online dito para sa tagapag-alaga ng bata (child care) na pinakamahasay na makakatugon sa iyong mga pangangailangan.

Telehealth Ontario: tumawag ng libre 1-866-797-0000

- Sinuman ay maaaring tumawag ng libreng kumpidensyal na payo sa kalusugan, suporta sa pagsususo o pangkalahatang impromasyon mula sa isang rehistradong nars, 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.

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

- Mga drop-in centre kung saan ang mga batang hanggang anim na taong gulang at ang kanilang mga magulang at mga tagapag-alaga ay maaaring maglibang sa mga programa at mga aktibidad na magkakasama katulad ng paglalaro, mga craft at mga grupo ng musika.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- Pagkuha ng impormasyon tungkol sa paglaki ng iyong sanggol at anak hanggang sa anim na taong gulang na makakatulong sa iyo sundan at suportahan ang malusog na paglaki ng iyong anak.

Ontario 211: tumawag sa 211 o online sa www.211ontario.ca

- Ang impormasyon at mga pagsangguni sa mga serbisyo pangkomunidad at panlipunan ay makukuha 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Ang serbisyo sa telepono ay makukuha sa mahigit na 150 mga wika.

Canadian Paediatric Society:
www.caringforkids.cps.ca

- Kapaki-pakinabang na impormasyon para sa mga magulang mula sa mga pedyatrisyan ng Canada.

