



نئے والدین کے لیے مفید مشورے

ابتدائی سالوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں

اگر آپ اپنے بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں سوال پوچھنا چاہتے ہوں یا یہ معلوم کرنا چاہتے ہوں کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے تو، اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ میں ہیلتھی بے بی ہیلتھی چلڈرن پروگرام سے رابطہ کریں۔

Algoma 705-541-7101, 1-888-537-5741	Kingston, Frontenac and Lennox & Addington 613-549-1154, 1-800-267-7875 ext 1555	Region of Waterloo 519-575-4400
Brant County 519-753-4937	Lambton Public Health 519-383-8331, 1-800-667-1839	Renfrew County and District 613-735-8666, 1-800-267-1097 ext 666
Chatham-Kent 519-352-7270	Leeds, Grenville and Lanark 613-345-5685, 1-800-660-5853	Simcoe Muskoka District 705-721-7520, 1-877-721-7520
City of Hamilton 905-546-3550	Middlesex-London 519-663-5317 ext 2280	Sudbury and District 705-522-9200, 1-866-522-9200
Durham Region 905-666-6241, 1-800-841-2729	Niagara Region 905-688-8248 1-888-505-6074 ext 7555	Thunder Bay District 807-625-5900, 1-888-294-6630
Eastern Ontario 613-933-1375, 1-800-267-7120	North Bay Parry Sound District 705-474-1400, 1-800-563-2808	Timiskaming 705-647-4305
Elgin-St. Thomas 519-631-9900	Northwestern 807-468-3147, 1-800-465-4377	Toronto 416-338-7600
Grey Bruce 519-376-9420	Ottawa 613-580-6744, TTY: 613-580-9656	Wellington-Dufferin- Guelph 1-800-265-7293 ext 3616
Haldimand-Norfolk 519-426-6170, 905-318-6623	Oxford County 519-539-9800, ext 3410 1-800-755-0394, ext 3410	Windsor-Essex County 519-258-2146, 1-800-265-5822
Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District 1-866-888-4577	Peel Region 905-799-7700	York Region 1-800-361-5653
Halton Region 905-825-6000, 1-866-442-5866	Perth District 519-271-7600	
Hastings & Prince Edward Counties 613-966-5500, 1-800-267-2803, TTY 613-966-3036	Peterborough 705-743-1000 ext 282	
Huron County 519-482-3416, 1-877-837-6143	Porcupine 1-800-461-1818	

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

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019388

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

URDU

انٹیریو کے مقامی ارلی ایئرز سینٹر جانے سے آپکو چھوٹے بچوں کے والدین سے ملنے کا موقع ملے گا۔ آپ اپنے اور اپنے بچے کیلئے والدین کی ذمہ داریوں اور کمیونٹی پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے نزدیکی سنٹر کا پتہ معلوم کرنے کے لیے چیک کریں: www.ontario.ca/earlyyears.

آن لائن اور کمیونٹی کے وسائل

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

- اپنے بچے کی نشوونما اور انٹیریو کے حکومتی پروگراموں اور خدمات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

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

- انٹیریو کے مفت ویکسینیشن پروگراموں اور حفاظتی ٹیکوں کے شیڈول کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

www.ontario.ca/childcare: Ministry of Education

- اگر آپ کام پر واپس جا رہے ہیں تو آپ کو چائلڈ کیئر کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ایسی چائلڈ کیئر تلاش کریں جو آپ کی ضروریات کے مطابق ہو۔

[Telehealth Ontario](http://www.ontario.ca/telehealth): ٹول فری نمبر پر کال کریں 1-866-797-0000

- کسی بھی رجسٹرڈ نرس سے رازدارانہ صحت کے مشوروں، دودھ پلانے میں مدد یا عام معلومات کے لئے دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن مفت کال کر سکتے ہیں۔

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

- ڈراپ - ان سینٹرز جہاں چھ سال تک کی عمر کے بچے، انکے والدین اور دیکھ بھال کرنے والے پروگراموں اور سرگرمیوں، جیسے کھیل کود، چیزیں بنانا اور موسیقی کے حلقوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

www.ndds.ca: Nipissing District Developmental Screen

- آپ کے نومولود اور چھ سال کی عمر تک کے بچوں کی صحت پر نظر رکھنے اور اس کو بہتر بنانے کے لیے، نشوونما کی معلومات تک رسائی۔

[Ontario 211](http://www.211ontario.ca): پر کال کریں ی 211 کی نشوونما کے بارے میں معلومات تک پر جائیں www.211ontario.ca

- معلومات اور کمیونٹی اور سوشل سروسز کے ریفرل ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔ فون کی سروس 150 سے زائد زبانوں میں دستیاب ہے۔

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

www.caringforkids.cps.ca

- کینڈا کے بچوں کے امراض کے ڈاکٹروں کی طرف سے والدین کے لیے مفید معلومات۔

زندگی کی ابتدا بہترین طریقے سے کرنا تمام بچوں کا حق ہے۔ بچے کے ابتدائی سال، پیدائش سے قبل سے چھ سال کی عمر تک، اس کی صحت مندانہ نشوونما کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔ اس وقت بچے کا دماغ اور جسم تیزی سے بڑھتے ہیں۔ صحت مند بچوں کی صحت بچپن، نوعمری اور بڑی عمر میں بھی برقرار رہنے کا امکان ہوتا ہے۔

آپکے بچے کی زندگی کے ابتدائی سال احساسات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں آپکا بچہ آپ کے اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں سیکھتا ہے۔

آپ اپنے بچے کے سب سے اچھے استاد ہیں۔ آپ کے بچے کے سیکھنے اور اسکی نشوونما پر یہ چیز اثر انداز ہو گی کہ آپ اپنے شیرخوار بچے کی دیکھ بھال کیسے کرتے ہیں، اس سے کیسے بات کرتے اور کھیلتے ہیں۔

آپ کے ساتھ ابتدائی تجربات سے آپ کے بچے کو سب سے زیادہ فائدہ ہو گا۔ اپنے نئے بچے کے ساتھ اس کی زندگی کے پہلے سال میں لطف اندوز ہونے میں مدد کے لیے چند تجاویز دی جا رہی ہیں:

- بچے گود میں لیے جانے کو بہت پسند کرتے ہیں۔ بچے کو اپنے سے لپٹانے اور گود میں لینے کے لیے وقت نکالیں۔
- جب وہ روئے تو اسے بہلائیں۔
- اپنے بچے کے اشاروں کو سمجھیں — وہ کب بھوکا ہے، اسکو نیند آ رہی ہے یا آپ سے کھیلنا چاہتا ہے۔
- ماں کا دودھ پہلے چھ ماہ میں آپ کے بچے کے لیے ضروری تمام غذائیت فراہم کرتا ہے۔ چھ ماہ سے دودھ پلانا اپنے بچے سے قرب محسوس کرنے کا ایک بہت عمدہ طریقہ ہے۔
- اپنے بچے سے نرم اور پیار بھری آواز میں بات کریں۔
- اپنے بچے سے بات کریں اور اس کو ارد گرد کی چیزوں کے بارے میں بتائیں۔ آپ جس طریقے سے بات کریں گے، اسکے ساتھ کھیلیں گے، اس کو سیکھائیں گے اور اس سے پیار کریں گے، یہ آپ کے بچے کی نشوونما اور سیکھنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔
- اپنے بچے کے تجسس کو محفوظ طریقے سے پورا کرنے میں مدد کریں۔ اُس کو مختلف بناوٹوں، رنگوں، آوازوں اور خوشبوئوں کے بارے میں بتائیں۔
- تصاویر کی کتابیں دکھائیں اور سادہ کہانیاں پڑھ کر سنائیں، اس میں مادری زبان بھی شامل ہے۔ اس سے بچے کو پیار کرنے کا موقع بھی ملتا ہے۔
- بچے کھیل کھیل میں قدرتی طور پر سیکھتے ہیں۔ اسکے ساتھ کھیل کود کریں، گائیں، موسیقی سنیں اور رقص کریں۔
- آپ کو بہت آرام اور اپنے لیے وقت کی ضرورت ہو گی۔ ایک قابل اعتبار دوست یا خاندان کے کسی فرد سے کہیں کہ وہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرے تا کہ آپ آرام کر سکیں۔

