

Nếu bạn có thắc mắc về việc chăm sóc cho đứa con mới sinh của mình hoặc nhờ giúp đỡ nơi nào, xin gọi cho chương trình Healthy Babies Healthy Children ở đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn.

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 hoặc 1-800-267-7875 ext 1555
Lambton Child Health & Dental Services	519-383-8331, 1-800-667-1839
Leeds, Grenville and Lanark	613-345-5685, 1-800-660-5853
Middlesex-London	519-850-2280
Niagara Region	905-688-3762, 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, 1-800-755-0394
Peel Region	905-799-7700
Perth District	519-271-7600
Peterborough County-City	705-743-1000
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 (chỉ riêng cho khu vực có mã điện thoại 807)
Timiskaming	705-647-4305
Toronto	416-338-7600
Wellington-Dufferin-Guelph	519-846-2715, 1-800-265-7293 ext 3616
Windsor-Essex County	519-258-2146, 1-800-265-5822
York Region	1-800-361-5653, TTY: 1-866-252-9933

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

Or visit: www.serviceontario.ca/publications
Publication # 019389

Learn more: www.ontario.ca/children

Nov/2014 © Queen's Printer for Ontario

VIETNAMESE



Các Mẹo Vặt dành cho Phụ Huynh Mới Có Con

Hãy tận dụng những năm đầu đời

Tất cả trẻ em xứng đáng để có một sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống. Những năm đầu tiên trong cuộc đời của một đứa trẻ, từ lúc mới sinh cho đến sáu tuổi rất quan trọng cho sự phát triển khỏe mạnh. Đây là khoảng thời gian mà não và cơ thể của trẻ đang phát triển tốc độ nhanh. Các trẻ sơ sinh khỏe mạnh có nhiều khả năng tiếp tục mạnh khỏe trong suốt thời thơ ấu, niên thiếu và những năm trưởng thành.

Những năm đầu trong cuộc đời của con bạn là một thời gian rất lý thú. Con bạn đang tìm hiểu về bạn và thế giới chung quanh cháu.

Bạn là người thầy tốt nhất của con mình. Việc bạn chăm sóc, nói chuyện và chơi với đứa con mới sinh của mình như thế nào sẽ ảnh hưởng đến việc học và sự tăng trưởng của cháu về sau này.

Các kinh nghiệm buổi ban đầu với bạn sẽ giúp ích cho con của bạn nhiều nhất. Đây là một số các đề nghị để giúp bạn vui hưởng thời gian của mình với đứa con mới sanh trong năm đầu tiên:

- Trẻ em thích được bồng ẵm. Hãy dành thời gian để ôm ấp và bồng ẵm con của bạn.
- Hãy vỗ về con của bạn khi cháu khóc.
- Nhận biết các tín hiệu của con bạn – khi cháu đói, lúc cháu buồn ngủ hoặc khi cháu muốn chơi với bạn.
- Sữa mẹ cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong sáu tháng đầu tiên. Cho con bú có thể là một cách đặc biệt để cảm thấy gắn bó với con của bạn.
- Hãy nói chuyện với con của bạn bằng một giọng nhẹ nhàng, âu yếm triu mến.
- Hãy nói chuyện với con của bạn và kể cho cháu nghe về những gì ở chung quanh cháu. Cách bạn nói chuyện, chơi với con, dạy con và yêu thương con sẽ giúp cháu tăng trưởng và học hỏi.
- Giúp con của bạn tìm tòi, khám phá một cách an toàn. Cho cháu thử các chất liệu, màu sắc, âm thanh và mùi vị khác nhau.
- Cùng xem với cháu các truyện tranh và đọc các câu chuyện đơn giản, kể cả bằng tiếng mẹ đẻ của bạn. Đây cũng là một cơ hội để ôm ấp con của bạn vào lòng.
- Trẻ em học hỏi một cách tự nhiên bằng cách chơi đùa. Hãy vui chơi, đùa giỡn, hát cho con của bạn nghe, mở nhạc và cùng nhảy múa với cháu.
- Chăm sóc cho chính bản thân bạn cũng là điều quan trọng nữa! Hãy nhờ một người bạn tin cậy hoặc người thân trong gia đình trông coi con cho bạn để bạn có thể nghỉ ngơi chốc lát.

Viếng Trung Tâm Ấu Nhi (Early Years) của Ontario tại địa phương bạn là một cơ hội để nối kết với các phụ huynh có con nhỏ khác. Bạn cũng có thể biết thêm về các chương trình nuôi dạy con và các chương trình của cộng đồng dành cho bạn và cho con của bạn. www.ontario.ca/earlyyears

Các nguồn giúp đỡ trên mạng và trong cộng đồng

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

- Tìm hiểu thêm về sự phát triển của con bạn và các chương trình và dịch vụ của chính phủ Ontario.

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

- Tìm hiểu về các chương trình chủng ngừa miễn phí của Ontario và lịch trình chủng ngừa cho con của bạn.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- Bạn có thể cần dịch vụ giữ trẻ khi bạn đi làm trở lại - tìm trên mạng điểm này để biết chương trình giữ trẻ nào phù hợp nhất với các nhu cầu của bạn.

Telehealth Ontario: gọi số miễn phí 1-866-797-0000

- Bất cứ ai cũng có thể gọi để được cho lời khuyên miễn phí, bảo mật về vấn đề sức khỏe, được hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ hoặc nhận thông tin tổng quát từ một y tá chính ngạch, 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần.

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

- Các trung tâm ghé vào mà không cần phải làm hẹn trước, nơi dành cho trẻ em từ sơ sinh đến sáu tuổi và những người chăm sóc trẻ có thể cùng tham gia các chương trình và sinh hoạt như vui chơi, làm thủ công và ngồi vòng tròn ca hát.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- Tiếp cận thông tin về sự phát triển của đứa con mới sanh của bạn và của trẻ em cho đến sáu tuổi để giúp bạn theo dõi và hỗ trợ cho sự phát triển khỏe mạnh của con mình.

Ontario 211: gọi số 211 hoặc viếng mạng www.211ontario.ca

- Thông tin và giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng và xã hội có sẵn 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần. Dịch vụ điện thoại có sẵn hơn 150 thứ tiếng.

Canadian Paediatric Society:

www.caringforkids.cps.ca

- Thông tin hữu ích của các bác sĩ nhi khoa Canada dành cho phụ huynh.

