



## نصائح للوالدين الجدد

تحقيق الاستفادة القصوى من السنوات المبكرة

إذا كانت لديكم أسئلة عن الاعتناء بطفلكما الجديد أو إلى أين تذهبوا للحصول على مساعدة، اتصلنا ببرنامج رضع أصحاء وأطفال أصحاء Healthy Babies Healthy Children program في وحدة الصحة العامة المحلية التي تتبعونها.

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

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

Publication # 0019374

Learn more: [www.ontario.ca/children](http://www.ontario.ca/children)

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

ARABIC

ويعتبر القيام بزيارة لمركز السنوات الأولى المحلي بأونتاريو Ontario Early Years Centre فرصة للاتصال بأباء وأمهات آخرين لأطفال صغار. كما يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات عن الولادة والبرامج المجتمعية لكما ولرضعكما. للوصول لمكان بالقرب منكما ارجعا إلى [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

### المصادر المجتمعية والإلكترونية

[www.ontario.ca/earlychildhood](http://www.ontario.ca/earlychildhood): Ministry of Children and Youth Services  
• تعرف على المزيد عن نمو طفلكما وبرامج وخدمات حكومة أونتاريو.

[www.ontario.ca/vaccines](http://www.ontario.ca/vaccines): Ministry of Health and Long-Term Care  
• تعرفا على برامج أونتاريو للتحصين/التطعيم المجاني وجدول التحصينات/التطعيمات الخاص بطفلكما.

[www.ontario.ca/childcare](http://www.ontario.ca/childcare): Ministry of Education  
• قد تكوني بحاجة لخدمات رعاية الطفل لو قررتي العودة للعمل- اجثا على الإنترنت هنا لرعاية الأطفال التي تفي باحتياجاتكما بالشكل الأفضل.

Telehealth Ontario: اتصل برقم الهاتف المجاني 1-866-797-0000  
• يمكن لأي شخص الاتصال للحصول على نصيحة مجانية سريعة أو على دعم خاص بالرضاعة أو معلومات عامة من أحد الممرضين المعتمدين على مدار 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع.

[www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears): Ontario Early Years Centres.  
• مراكز للزيارة حيث يمكن للأطفال حتى سن السادسة والديهم ومقدمي الرعاية لهم الاستمتاع بالبرامج والأنشطة معا مثل اللعب والأعمال الفنية والحلقات الموسيقية.

[www.ndds.ca](http://www.ndds.ca): Nipissing District Developmental Screen  
• الحصول على معلومات خاصة بالنمو للرضيع والطفل حتى سن السادسة مما سيساعدك في مراقبة ودعم النمو الصحي للطفل.

Ontario 211: اتصل بـ 211 أو قم بزيارة موقع [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)  
• معلومات وإحالة للخدمات الاجتماعية والمجتمعية وهي متوفرة على مدار الـ 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع. وتتوفر الخدمات الهاتفية بأكثر من 150 لغة.

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

• معلومات مفيدة للوالدين مقدمة من أطباء الأطفال الكنديين.

يستحق جميع الأطفال أفضل بداية ممكنة للحياة. وتعتبر السنوات الأولى للطفل من قبل الولادة وحتى سن السادسة مهمة جدا لنموه الصحي. ففي هذا الوقت ينمو مخ وجسم الطفل بإيقاع سريع. ومن المحتمل أن يظل الرضع الأصحاء أصحاء خلال سنوات طفولتهم وشبابهم المبكر وشبابهم.

وتعتبر السنوات الأولى من حياة طفلكما وقتا مثيرا للغاية. حيث أن رضيعتكما تتعرف عليكما وعلى العالم من حولها.

أنتم أفضل معلم لرضيعكما. فسوف تؤثر كيفية عنايتكما وحديثكما ولعبكما مع رضيعكما على كيفية تعلم ونمو طفلكما.

فالتجارب المبكرة معكما ستفيد طفلكما للحد الأقصى. وفيما يلي بعض المقترحات لمساعدتكما على الاستمتاع بوقتكما مع رضيعكما خلال العام الأول:

- الأطفال الرضع يحبون أن يتم حملهم. فاستغرفا بعض الوقت لحمل طفلكما وتدليله.
- قوما بإراحة رضيعكما عندما يبكي.
- اعرفا أسرار رضيعتكما – متى تكون جائعة أو تريد النوم أو اللعب معكما.
- توفر الرضاعة الطبيعية كافة العناصر الغذائية التي يحتاج لها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى. ويمكن أن تكون الرضاعة أسلوبا خاصا للاقتراب من رضيعك.
- تحدثا بصوت وديع ومنخفض لرضيعكما.
- تحدثا للطفل واخبراه عن الأشياء المحيطة به. فسوف يكون أسلوب حديثكما ولعبكما وتعليمكما للطفل مساعدا له للنمو والتعلم.
- ساعدا طفلكما على الاكتشاف بشكل آمن. تعرفا معه على الأشياء الملموسة وألوان وأصوات وروائح مختلفة.
- اقرأ له الكتب المصورة والقصص البسيطة بما في ذلك قصص بلغتكم الأم. فهذه أيضا فرصة لتدليل طفلكما.
- يتعلم الأطفال الرضع بشكل طبيعي من خلال اللعب. فاستمتعا والعبا وغنيا لطفلكما واعزفا الموسيقى وارقصا مع الرضيع.
- العناية بأنفسكما شيء مهم أيضا! فاطلبا من صديق موثوق فيه أو أحد أفراد الأسرة مراقبة الرضيع والعناية به لكي تحصلا على راحة.

