

如果您想询问关于如何照顾新生儿或者到何处寻求帮助，请致电您所在地区公共卫生部门的“健康宝宝、健康儿童”计划。

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



给新手爸妈的小建议

共度幸福快乐的婴幼儿时光

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

Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019376

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

CHINESE

所有儿童都应获得最好的人生起点。出生前至六岁的婴幼儿时期对于儿童的健康发展至关重要。这正是儿童大脑和身体的快速生长发育期。健康的婴儿更有可能成为健康的儿童、青少年和成人。

您孩子生命的最初几年是非常令人兴奋的时期。您的宝宝正在学习认识您和探索她周围的世界。

您是宝宝最好的老师。您怎样照顾宝宝，如何和他说话玩耍，都将对宝宝的学习成长产生影响。

与您共度的早期经验将对给宝宝带来最大的益处。以下是帮助您在头一年与宝宝共享时光的一些建议：

- 宝宝喜欢被抱在怀里。花些时间抱抱您的孩子。
- 在宝宝哭泣的时候予以安抚。
- 学会读懂宝宝的信号——她是饿了，晒了，还是想和您玩耍。
- 母乳提供宝宝头六个月所需的所有营养。哺乳是可以使您感到与宝宝亲近的特别方法。
- 用温柔的声音和宝宝说话。
- 和宝宝说话，和他说说有关他身边的东西。您和宝宝说话、玩耍，还有教他和爱他的方式都将帮助他成长学习。
- 帮助您的孩子安全地探索。分享不同的质地、颜色、声音和味道。
- 分享图画书和阅读简单的故事，也使用您的母语阅读。还可利用这个机会拥抱孩子。
- 宝宝通过玩耍自然而然地学习。共享愉快时光，玩耍，唱歌，伴着音乐和她跳舞。
- 好好照顾自己也非常重要！请一位您信任的朋友或家人照看宝宝，让自己休息一下。

拜访您所在地区的安省早期教育中心 (Ontario Early Years Centre) 让您有机会认识其他家有幼儿的爸爸妈妈。您还可以为您和宝宝找到更多育儿和社区计划。欲查找您附近的早教中心，请浏览：www.ontario.ca/earlyyears。

网络和社区资源

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

- 学习更多有关孩子的成长发育以及安省政府的计划和服务。

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

- 了解有关安省的免费接种疫苗计划和孩子的疫苗接种时间表。

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- 如果您准备回去工作，您可能需要托儿服务——在此网站搜寻最符合您需求的托儿服务。

Telehealth Ontario: 拨打免费电话1-866-797-0000

- 任何人均可每周7天、每天24小时致电该热线，从注册护士处获得免费和保密的健康咨询意见、哺乳支持服务或一般性的信息。

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

- 六岁以下的儿童及其父母或照顾者可随时到访活动中心，享受中心的计划和活动，例如玩耍、手工艺制作和音乐游戏圈。

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- 获得六岁以下婴幼儿的生长发育信息，帮助您监测和支持孩子的健康成长。

Ontario 211: 拨打211或浏览www.211ontario.ca

- 每天24小时，每周7天，提供社区和社会服务的信息和转介服务。以150多种语言提供电话服务。

Canadian Paediatric Society:

www.caringforkids.cps.ca

- 由加拿大儿科医生为家长提供的有用信息。

