

Se hai domande su come prenderti cura del tuo bambino o su dove rivolgerti per un aiuto, chiama il programma Healthy Babies Healthy Children (Bimbi sani Bambini sani) presso la tua unità sanitaria locale.

**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



## Consigli per i genitori novelli

Vivere al meglio i primi anni

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 # 019378

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

ITALIAN

Tutti i bambini meritano il miglior inizio possibile nella vita. I primi anni di un bambino dalla nascita fino ai sei anni sono molto importanti per il suo sano sviluppo. Questo è un momento in cui il cervello dei bambini e il loro organismo si sta sviluppando ad un ritmo veloce. È più probabile che bambini sani continuino ad essere in buona salute per tutta la loro infanzia, l'adolescenza e da adulti.

I primi anni di vita del bambino sono un periodo molto emozionante. Il tuo bambino sta imparando cose su di te e il mondo circostante.

Tu sei la migliore insegnante del tuo bambino. Il modo in cui te ne prendi cura, ci parli e ci giochi, influenzerà il suo apprendimento e la sua crescita.

Le prime esperienze con te faranno bene al tuo bambino più di ogni altra cosa. Ecco alcuni suggerimenti volti ad aiutarti a godere del tuo tempo con il tuo bambino nel suo primo anno:

- Ai bambini piace essere tenuti in braccio. Prenditi del tempo per coccolare e tenere in braccio il tuo bambino.
- Consola il tuo bambino quando piange.
- Impara a riconoscere i segnali del tuo bambino— quando ha fame, quando ha sonno o vuole giocare con te.
- Il latte al seno fornisce tutto il nutrimento di cui il tuo bambino ha bisogno per i primi sei mesi. L'alimentazione può essere un modo speciale per sentirti più vicina al tuo bambino.
- Parla con una voce dolce e delicata al tuo bambino.
- Parla con il tuo bambino e descrivigli le cose che lo circondano. Il tuo modo di parlare, di giocare, di insegnare e di amare il tuo bambino lo aiuterà a crescere e a imparare.
- Aiuta il tuo bambino a esplorare il mondo che lo circonda in maniera sicura. Condividi con lui differenti tessuti, colori, suoni e odori.
- Mostragli immagini di libri e leggigli storie semplici, anche nella tua lingua materna. Questa è anche un'occasione per coccolare il tuo bambino.
- I bambini imparano attraverso il gioco, naturalmente. Divertiti, gioca, canta al tuo bambino, ascolta musica e balla con lui.
- Prenderti cura di te stessa è anche importante! Chiedi ad un'amica fidata o a un familiare di badare un po' al tuo bambino per poter fare una pausa.

Una visita al locale centro Ontario Early Years Centre è un'occasione per interagire con altri genitori. È inoltre possibile saperne di più su come crescere i bambini e sulle attività di quartiere riservate a te e al tuo bambino. Per trovare una sede vicina a te, vai su [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

### Risorse on line e della comunità

**Ministry of Children and Youth Services:** [www.ontario.ca/earlychildhood](http://www.ontario.ca/earlychildhood)

- Per saperne di più sullo sviluppo del tuo bambino e sui programmi e servizi governativi dell'Ontario.

**Ministry of Health and Long-Term Care:** [www.ontario.ca/vaccines](http://www.ontario.ca/vaccines)

- Per saperne di più sui programmi di vaccinazione gratuita dell'Ontario e sul piano di vaccinazione per il tuo bambino.

**Ministry of Education:** [www.ontario.ca/childcare](http://www.ontario.ca/childcare)

- Potresti aver bisogno di assistenza per i bambini se stai tornando a lavorare - ricerca on-line qui per l'assistenza ai bambini che meglio risponde alle tue esigenze.

**Telehealth Ontario:** chiama gratuitamente 1-866-797-0000

- Chiunque può chiamare per una consulenza sanitaria riservata gratuita, supporto per l'allattamento al seno o informazioni generali fornite da un infermiere qualificato, 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

**Ontario Early Years Centres:** [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears)

- Centri senza prenotazione dove i bambini fino a sei anni, i loro genitori e gli operatori sanitari possono fruire di programmi e attività come giochi, artigianato e gruppi di musica.

**Nipissing District Developmental Screen:** [www.ndds.ca](http://www.ndds.ca)

- Accesso alle informazioni sullo sviluppo del tuo bambino fino a sei anni, per aiutarti a monitorare e a sostenere lo sviluppo sano del tuo bambino.

**Ontario 211:** chiama il 211 o vai su [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

- Informazioni e reindirizzamenti alla comunità e ai servizi sociali disponibili 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana. Il servizio telefonico è disponibile in oltre 150 lingue.

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

- Informazioni utili per i genitori fornite dai pediatri canadesi.

