

Jeśli masz pytania dotyczące opieki nad Twoim noworodkiem lub tego, gdzie zwrócić się o pomoc, zadzwoń do ośrodka Healthy Babies Healthy Children (Zdrowe Niemowlęta - Zdrowe Dzieci) mieszczącym się w Twojej miejscowej publicznej przychodni zdrowia.

**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



## Wskazówki dla Nowych Rodziców

Wykorzystanie w pełni  
pierwszych lat życia

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 # 019380

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

POLISH

Wszystkie dzieci zasługują na jak najlepszy start w swoim życiu. Pierwsze lata życia dziecka od okresu przed narodzeniem do szóstego roku życia są bardzo istotne dla jego zdrowego rozwoju. Jest to okres, kiedy mózg i ciało dziecka rozwijają się w bardzo szybkim tempie. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że zdrowe dzieci pozostaną w dobrym zdrowiu poprzez lata swojego dzieciństwa, wiek dorastania oraz dojrzałości.

Pierwsze lata w życiu Twojego dziecka są okresem bardzo fascynującym. Twoje niemowlę poznaje Ciebie oraz otaczający je świat.

Ty jesteś najlepszym nauczycielem dla swojego niemowlęcia. Sposób, w jaki się nim opiekujesz, mówisz do niego i bawisz się z nim będzie mieć wpływ na to, jak dziecko będzie się uczyć i rozwijać w przyszłości.

Pierwsze doświadczenia z Tobą będą miały największy wpływ i będą najbardziej korzystne dla Twojego dziecka. Poniżej zamieszczamy pewne sugestie, które pomogą Ci z radością spędzać czas z dzieckiem w okresie pierwszego roku jego życia.

- Niemowlęta lubią być trzymane na rękach. Poświęć czas na przytulanie i trzymanie swojego dziecka na rękach.
- Przytulaj swoje dziecko, gdy płacze.
- Poznaj sygnały, jakie daje Ci dziecko — gdy jest głodne, chce spać lub bawić się z Tobą.
- Mleko matki zapewnia wszystkie wartości odżywcze, jakie Twoje niemowlę potrzebuje w pierwszych sześciu miesiącach życia. Karmienie szczególnie wzmacnia bliskość z dzieckiem.
- Mów do swojego niemowlęcia głosem miękkim i łagodnym.
- Przemawiaj do swojego niemowlaka i mów mu o rzeczach, które znajdują się wokół niego. Sposób w jaki będziesz do niego mówić, bawić się z nim, uczyć i kochać go, pomoże mu w rozwoju i nauce.
- Pomagaj dziecku poznawać jego otoczenie w sposób bezpieczny. Pokazuj mu przedmioty o różnych strukturach i kolorach, zapoznaj z dźwiękami oraz zapachami.
- Pokazuj mu książeczki z obrazkami i czytaj proste bajki, także w Twoim pierwszym języku. Jest to również okazja do przytulania dziecka.
- Niemowlęta uczą się naturalnie poprzez zabawę. Baw się z radością, śpiewaj swojemu dziecku, słuchaj z nim muzyki i tańcz z nim.
- Dbalność o siebie jest również ważna! Poproś zaufanego przyjaciela lub członka rodziny o popilnowanie dziecka, abyś mogła odpocząć.

Odwiedziny w miejscowym Ośrodku Wczesnego Dzieciństwa (Ontario Early Years Centre) są okazją do nawiązania kontaktów z innymi rodzicami małych dzieci. Możesz również uzyskać więcej informacji na temat programów środowiskowych dla Ciebie i Twojego niemowlęcia. W celu znalezienia najbliższego ośrodka sprawdź stronę [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

### Pomoc środowiskowa oraz online

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

- Dowiedz się więcej na temat rozwoju Twojego dziecka oraz programów i usług rządu Ontario.

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

- Dowiedz się na temat programów bezpłatnych szczepień oraz harmonogramu szczepień dla Twojego dziecka.

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

- Możesz potrzebować opieki nad dzieckiem z chwilą powrotu do pracy — Informacji na temat opieki nad dzieckiem najbardziej odpowiadającą Twoim potrzebom szukaj w powyższych adresach internetowych.

**Telehealth Ontario:** zadzwoń pod bezpłatny numer 1-866-797-0000

- Każdy może telefonować w celu uzyskania bezpłatnej poufnej porady dotyczącej zdrowia, wsparcia w karmieniu piersią lub informacji ogólnej od dyplomowanej pielęgniarki 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu.

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

- Ośrodki, w których dzieci do lat sześciu wraz z ich rodzicami oraz opiekunami mogą korzystać z programów oraz zajęć takich jak kółka zabaw, rękodzielnictwa oraz grupy muzyczne.

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

- Dostęp do informacji na temat rozwoju Twojego niemowlęcia i dziecka do lat sześciu, które pomogą Ci monitorować i wspierać zdrowy rozwój dziecka.

**Ontario 211:** dzwoń pod numer 211 lub online na [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

- Informacje i skierowania do ośrodków usług środowiskowych i socjalnych dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Usługi telefoniczne dostępne są w ponad 150 językach.

**Canadian Paediatric Society:**

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

- Pomocne informacje dla rodziców od kanadyjskich pediatrów.

