

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵਿਖੇ Healthy Babies Healthy Children ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**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



ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗੁਰ  
ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ

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 # 019382

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

PUNJABI

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤੇਜਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਦਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਚੁੱਕੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ – ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਦੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਕਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਆਹਾਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਨਰਮ, ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ, ਰੰਗਾਂ, ਧੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਲਓ, ਖੇਡੋ, ਉਸਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ।

ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ Ontario Early Years Centre ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖੋ [www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears).

## ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵੇ

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

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ Ontario ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

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

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਮੁਢਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

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

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਅਜਿਹੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਏਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Telehealth Ontario: ਕਾਲ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 1-866-797-0000

- ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਮੁਢਤ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

- ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਜਿੱਥੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਣਾ, ਸਿਲਪ ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸਰਕਲਜ਼।

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ।

Ontario 211: ਕਾਲ 211 ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) 'ਤੇ

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ। ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Canadian Paediatric Society:

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

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।

