نئے والدین کے لیے مفید مشورے

ابتدائی سالوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں

اگر آپ اپنے بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں سوال پوچھنا چاہتے ہوں یا یہ معلوم کرنا چاہتے ہوں کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے تو، اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ میں ہیلتھی بے بی ہیلتھی چلڈرن پروگرام سے رابطہ کریں۔

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

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

Publication # 019388
Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario
URDU

Ontario

زندگی کی ابتدا بہترین طریقے سے کرنا تمام بچوں کا حق ہے۔ بچے کے ابتدائی سال، پیدائش سے قبل سے چھ سال کی عمر تک، اس کی صحت مندانہ نشونما کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔ اس وقت بچے کا دماغ اور جسم تیزی سے بڑھتے ہیں۔ صحت مند بچوں کی صحت بچپن، نوعمری اور بڑی عمر میں بھی برقرار رہنے کا امکان ہوتا ہے۔

آپکے بچے کی زندگی کے ابتدائی سال احساسات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اِن میں آپکا بچہ آپ کے اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں سیکھتا ہے۔

آپ اپنے بچے کے سب سے اچھے استاد ہیں۔ آپ کے بچے کے سیکھنے اور اسکی نشونما پر یہ چیز اثر انداز ہو گی کہ آپ اپنے شیرخوار بچے کی دیکھ بھال کیسے کرتے ہیں، اس سے کیسے بات کرتے اور کھیلتے ہیں۔

آپ کے ساتھ ابتدائی تجربات سے آپ کے بچے کو سب سے زیادہ فائدہ ہو گا۔ اپنے نئے بچے کے ساتھ اس کی زندگی کے پہلے سال میں لطف اندوز ہونے میں مدد کے لیے چند تجاویز دی جا رہی ہیں:

- بچے گود میں لیے جانے کو بہت پسند کرتے ہیں۔ بچےکو اپنےسے لپٹانے اور گود میں لینے کے لیے وقت نکالیں۔
- جب وہ روئے تو اسے بہلائیں۔
- اپنے بچے کے اشاروں کو سمجھیں — وہ کب بھوکا ہے، اسکو نیند آ رہی ہے یا آپ سے کھیلنا چاہتا ہے۔
- ماں کا دودھ پہلے چھ ماہ میں آپ کے بچے کے لیے ضروری تمام غذائیت فراہم کرتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا اپنے بچے سے قرب محسوس کرنے کا ایک بہت عمدہ طریقہ ہے۔
- اپنے بچے سے نرم اور پیار بھری آواز میں بات کریں۔
- اپنے بچے سے بات کریں اور اس کو ارد گرد کی چیزوں کے بارے میں بتائیں۔ آپ جس طریقے سے بات کریں گے، اسکے ساتھ کھیلیں گے، اس کو سیکھائیں گے اور اس سے پیار کریں گے، یہ آپ کے بچے کی نشونما اور سیکھنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔
- اپنے بچے کے تجسُس کو محفوظ طریقے سے پورا کرنے میں مدد کریں۔ اُس کو مختلف بناوٹوں، رنگوں، آوازوں اور خوشبوئوں کے بارے میں بتائیں۔
- تصاویر کی کتابیں دکھائیں اور سادہ کہانیاں پڑھ کر سنائیں، اس میں مادری زبان بھی شامل ہے۔ اس سے بچے کو پیار کرنے کا موقع بھی ملتا ہے۔
- بچے کھیل کھیل میں قدرتی طور پر سیکھتے ہیں۔ اسکے ساتھ کھیل کود کریں، گائیں، موسیقی سنیں اور رقص کریں۔
- آپ کو بہت آرام اور اپنے لیے وقت کی ضرورت ہو گی۔ ایک قابلِ اعتبار دوست یا خاندان کے کسی فرد سے کہیں کہ وہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرے تا کہ آپ آرام کر سکیں۔

آنٹیریو کے مقامی ارلی ایئرز سینٹر جانے سے آپکو چھوٹے بچوں کے والدین سے ملنے کا موقع ملے گا۔ آپ اپنے اور اپنے بچے کیلئے والدین کی ذمہ داریوں اور کمیونٹی پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے نزدیکی سنٹر کا پتہ معلوم کرنے کے لیے چیک کریں: www.ontario.ca/earlyyears.

آن لائین اور کمیونٹی کے وسائل

Ministry of Children and Youth Services: www.ontario.ca/earlychildhood
- اپنے بچے کی نشونما اور آنٹیریو کے حکومتی پروگراموں اور خدمات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

Ministry of Health and Long-Term Care: www.ontario.ca/vaccines
- آنٹیریو کے مفت ویکسینیشن پروگراموں اور حفاظتی ٹیکوں کے شیڈول کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare
- اگر آپ کام پر واپس جا رہے ہیں تو آپ کو چائلڈ کیئر کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل ویب سائیٹ پر ایسی چائلڈ کیئر تلاش کریں جو آپ کی ضروریات کے مطابق ہو۔

Telehealth Ontario: ٹول فری نمبر پر کال کریں 1-866-797-0000
- کسی بھی رجسٹرڈ نرس سے رازدارانہ صحت کے مشوروں، دودھ پلانے میں مدد یا عام معلومات کے لئے دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن مفت کال کر سکتے ہیں۔

Ontario Early Years Centres: www.ontario.ca/earlyyears
- ڈراپ – اِن- سینٹرز جہاں چھ سال تک کی عمر کے بچے، انکے والدین اور دیکھ بھال کرنے والے پروگراموں اور سرگرمیوں، جیسے کھیل کود، چیزیں بنانا اور موسیقی کے حلقوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca
- آپ کے نومولود اور چھ سال کی عمر تک کے بچوں کی صحت پر نظر رکھنے اور اس کو بہتر بنانے کے لیے، نشو نما کی معلومات تک رسائی۔

Ontario 211: پر کال کریں ی 211 کی نشو نما کے بارے میں معلومات تک پر جائیں www.211ontario.ca
- معلومات اور کمیونٹی اور سوشل سروسز کے ریفرل ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔ فون کی سروس 150 سے زائد زبانوں میں دستیاب ہے۔

Canadian Paediatric Society: www.caringforkids.cps.ca
- کینڈا کے بچوں کے امراض کے ڈاکٹروں کی طرف سے والدین کے لیے مفید معلومات۔