

Nếu bạn có thắc mắc về việc chăm sóc cho đứa con mới sinh của mình hoặc nhờ giúp đỡ nơi nào, xin gọi cho chương trình Healthy Babies Healthy Children ở đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn.

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



Các Mẹo Vặt dành cho Phụ Huynh Mới Có Con

Hãy tận dụng những năm đầu đời

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

Publication # 019389

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

VIETNAMESE

Tất cả trẻ em xứng đáng để có một sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống. Những năm đầu tiên trong cuộc đời của một đứa trẻ, từ lúc mới sinh cho đến sáu tuổi rất quan trọng cho sự phát triển khỏe mạnh. Đây là khoảng thời gian mà não và cơ thể của trẻ đang phát triển tốc độ nhanh. Các trẻ sơ sinh khỏe mạnh có nhiều khả năng tiếp tục mạnh khỏe trong suốt thời thơ ấu, niên thiếu và những năm trưởng thành.

Những năm đầu trong cuộc đời của con bạn là một thời gian rất lý thú. Con bạn đang tìm hiểu về bạn và thế giới chung quanh cháu.

Bạn là người thầy tốt nhất của con mình. Việc bạn chăm sóc, nói chuyện và chơi với đứa con mới sinh của mình như thế nào sẽ ảnh hưởng đến việc học và sự tăng trưởng của cháu về sau này.

Các kinh nghiệm buổi ban đầu với bạn sẽ giúp ích cho con của bạn nhiều nhất. Đây là một số các đề nghị để giúp bạn vui hưởng thời gian của mình với đứa con mới sanh trong năm đầu tiên:

- Trẻ em thích được bế ẵm. Hãy dành thời gian để ôm ấp và bế ẵm con của bạn.
- Hãy vỗ về con của bạn khi cháu khóc.
- Nhận biết các tín hiệu của con bạn – khi cháu đói, lúc cháu buồn ngủ hoặc khi cháu muốn chơi với bạn.
- Sữa mẹ cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong sáu tháng đầu tiên. Cho con bú có thể là một cách đặc biệt để cảm thấy gắn bó với con của bạn.
- Hãy nói chuyện với con của bạn bằng một giọng nhẹ nhàng, âu yếm trìu mến.
- Hãy nói chuyện với con của bạn và kể cho cháu nghe về những gì ở chung quanh cháu. Cách bạn nói chuyện, chơi với con, dạy con và yêu thương con sẽ giúp cháu tăng trưởng và học hỏi.
- Giúp con của bạn tìm tòi, khám phá một cách an toàn. Cho cháu thử các chất liệu, màu sắc, âm thanh và mùi vị khác nhau.
- Cùng xem với cháu các truyện tranh và đọc các câu chuyện đơn giản, kể cả bằng tiếng mẹ đẻ của bạn. Đây cũng là một cơ hội để ôm ấp con của bạn vào lòng.
- Trẻ em học hỏi một cách tự nhiên bằng cách chơi đùa. Hãy vui chơi, đùa giỡn, hát cho con của bạn nghe, mở nhạc và cùng nhảy múa với cháu.
- Chăm sóc cho chính bản thân bạn cũng là điều quan trọng nữa! Hãy nhờ một người bạn tin cậy hoặc người thân trong gia đình trông coi con cho bạn để bạn có thể nghỉ ngơi chốc lát.

Viếng Trung Tâm Ấu Nhi (Early Years) của Ontario tại địa phương bạn là một cơ hội để nối kết với các phụ huynh có con nhỏ khác. Bạn cũng có thể biết thêm về các chương trình nuôi dạy con và các chương trình của cộng đồng dành cho bạn và cho con của bạn. www.ontario.ca/earlyyears

Các nguồn giúp đỡ trên mạng và trong cộng đồng

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

- Tìm hiểu thêm về sự phát triển của con bạn và các chương trình và dịch vụ của chính phủ Ontario.

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

- Tìm hiểu về các chương trình chủng ngừa miễn phí của Ontario và lịch trình chủng ngừa cho con của bạn.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- Bạn có thể cần dịch vụ giữ trẻ khi bạn đi làm trở lại - tìm trên mạng điểm này để biết chương trình giữ trẻ nào phù hợp nhất với các nhu cầu của bạn.

Telehealth Ontario: gọi số miễn phí 1-866-797-0000

- Bất cứ ai cũng có thể gọi để được cho lời khuyên miễn phí, bảo mật về vấn đề sức khỏe, được hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ hoặc nhận thông tin tổng quát từ một y tá chính ngạch, 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần.

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

- Các trung tâm ghé vào mà không cần phải làm hẹn trước, nơi dành cho trẻ em từ sơ sinh đến sáu tuổi và những người chăm sóc trẻ có thể cùng tham gia các chương trình và sinh hoạt như vui chơi, làm thủ công và ngồi vòng tròn ca hát.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- Tiếp cận thông tin về sự phát triển của đứa con mới sanh của bạn và của trẻ em cho đến sáu tuổi để giúp bạn theo dõi và hỗ trợ cho sự phát triển khỏe mạnh của con mình.

Ontario 211: gọi số 211 hoặc viếng mạng www.211ontario.ca

- Thông tin và giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng và xã hội có sẵn 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần. Dịch vụ điện thoại có sẵn hơn 150 thứ tiếng.

Canadian Paediatric Society:

www.caringforkids.cps.ca

- Thông tin hữu ích của các bác sĩ nhi khoa Canada dành cho phụ huynh.

