

健康的婴儿 健康的儿童



支持您和您的孩子

有一个宝宝是一个令人激动、同时充满挑战的。您可能有很多问题，需要帮助以适应有新宝宝的的生活。安大略省的健康的婴儿健康的儿童项目 (Healthy Babies Healthy Children program) 针对以下情况提供家访服务：在怀孕期间需要更多支持的父母，婴儿出生后和孩子成长过程中。

家访将帮助您了解：

- 健康的怀孕和分娩
- 与宝宝互动
- 如何帮助您的孩子成长和发育
- 母乳喂养、食物和健康营养
- 照顾好您自己和家庭
- 社区为您和您的孩子提供的其他服务

参加该计划是自愿的。

有关更多信息，请与您本地的健康机构联系
ontario.ca/publichealth

最初几个月的育儿技巧

您孩子起初几年的生活是非常激动人心的。您的宝宝正在了解您和周围的世界。您是宝宝最好的老师。您的护理方式，谈话方式以及游戏方式将影响孩子的学习和成长方式。

(背面继续)

与您的早期相处经历将使您的孩子受益最大。以下建议可以帮助您享受第一年与宝宝的美好时光：

- 婴儿喜欢被抱着。花时间搂着和抱着您的孩子。
- 孩子哭的时候安抚他/她。
- 了解宝宝的提示 — 当他们饿了、困了或想和你一起玩时。
- 母乳可为宝宝提供头六个月所需的所有营养。喂养可能是一种亲近婴儿的特殊方式。
- 用柔和、温和的声音对宝宝说话。
- 与您的宝宝谈谈周围的事物。
- 帮助您的孩子安全地探索。分享不同的质地、颜色、声音和气味。
- 分享图画书并阅读简单的故事，包括用您的母语阅读。
- 婴儿在玩耍中自然而然地学会东西。通过音乐、唱歌和跳舞获得乐趣。

针对新晋父母的更多支持

- **Canadian Paediatric Society**

caringforkids.cps.ca

加来自加拿大儿科医生的父母须知

- **Ministry of Children, Community and Social Services**

ontario.ca/earlychildhood

详细了解您的孩子的成长，并找到其他有用的资源

有关更多信息，请访问：

ontario.ca/publichealth