

# ٨ عادات صحّية

حليب الأم هو كلّ ما يحتاجه الطفل في أول ٦ أشهر من حياته

إذا كنت لا تطعمينه حليب الأم، يجب استخدام حليب الفورميلا الخاص بالرضع.

## النوم والراحة مهمّان

إجمالي مدة النوم بما فيها القيلولات:

٠ - ٣ أشهر: ١٤ إلى ١٧ ساعة

٤ أشهر - ١١ شهرًا: ١٢ إلى ١٦ ساعة

حاولي تقييط الطفل وهزّه لتهدئته بدلاً من إطعامه لينام.

تجنّبي إطعامه لينام.

## تعرفي على إشارات الجوع والشبع

دعي طفلك يقرر مقدار وسرعة ما يشربه أو يأكله.

## ابدئي بالأطعمة الجامدة

في سن حوالي ٦ أشهر

ابحثي عن ما يشير إلى استعداد طفلك واستمري في إعطائه حليب الأم أو حليب الفورميلا للرضع بعد البدء بالأطعمة الجامدة.

لا وقت للنظر إلى الشاشات بدلاً من ذلك، جرّبي القراءة والغناء والأحجيات ورواية القصص.



1



2



3

٦ أشهر



كونوا  
أصحاء معًا



8



7

٠ ساعة



6



4



5

## شجّعيه على الاستلقاء على بطنه

٠ - ٨ أشهر: ابدئي بديقة واحدة وزيدي المدة تدريجيًا إلى ٣٠ دقيقة على الأقل كمدة للاستلقاء على البطن خلال اليوم. ٨ أشهر - ١٢ شهرًا: شجّعيه على الحركة خلال اليوم. جرّبي اللعب على الأرض والتقلّب والزحف.

## قدّمي أطعمة صحّية في مجموعة متنوّعة

من الألوان والقوام الطعام المحضّر في المنزل هو الأفضل، لا تضيفي السكر أو العسل أو الملح.

## ابدئي بجعله يشرب من كوب

ابتداءً من سن ٦ أشهر، اعرضي عليه الماء أو حليب الأم أو حليب فورميلا الرضّع من كوب. وليكن هدفك وقف كل القناني ببلوغه ١٢ شهرًا.

للأطلاع على مزيد من النصائح العمليّة للعادات الصحّية، زُر الموقع [makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

لمعرفة الموارد المهنيّة المتعلّقة بالصحة، زُر الموقع [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)