

這些資訊適用於

0至12個月大的兒童

8個健康習慣

**寶寶在頭六個月
只需要餵養母乳**
如果沒有母乳餵養，
那麼就應餵養寶寶配方奶。



**注意寶寶飢餓和
太飽的征兆**
讓您的孩子決定喝多少、
喝多快。



**6個月左右開始
吃固體食物**
注意寶寶已經可以開始吃
固體食物的征兆，並在開
始吃固體食物之後繼續母
乳餵養或餵寶寶配方奶。



讓我們一起實現
健康好身體

重視睡覺和休息
總的睡眠時間，包括午睡：
0至3個月：14至17個小時
4至11個月：12至16個小時。
哄寶寶睡覺時不要餵奶，
可以試著搖寶寶入睡。
不要用餵奶的方法哄寶寶睡。



不要看電視
試著閱讀、唱歌、
猜謎語、講故事。



**鼓勵寶寶
花時間爬行**
0至8個月：在一整天當中，
寶寶一開始爬行一分鐘，
逐漸增加到至少30分鐘。
8至12個月：鼓勵寶寶全天活動。
試著在地板上玩耍、滾動、爬行。



healthykids
for professionals

**提供多種顏色和
質地的健康食物**
最好是自製食物，
不要加糖、蜂蜜或鹽。



開始使用杯子
從6個月起，用杯子喝水、
母乳或寶寶配方奶，爭取
在12個月內完全不用瓶子。



下列網站介紹了更多的健康習慣常識
makehealthynormal.nsw.gov.au
下列網站為醫務人員提供了更多的資料
pro.healthykids.nsw.gov.au