

# ۸ عادت سالم

شیر مادر همه آن چیزی است که یک کودک در شش ماه اول به آن نیاز دارد اگر شیر مادر نمی‌دهید، باید از شیر خشک فرمول اطفال استفاده کنید.

## خوابیدن و استراحت مهمند

کل خواب از جمله چرت‌ها:  
۰ - ۳ ماه: ۱۴ - ۱۷ ساعت،  
۴ تا ۱۱ ماه: ۱۲ - ۱۶ ساعت  
بجای غذا دادن برای خواباندن، چرخاندن و تکان دادن را برای آرام کردن امتحان کنید. از غذا دادن برای خواباندن اجتناب کنید.

متوجه نشانه‌های گشنگی و پر بودن باشید بگذارید کودکان تصمیم بگیرد که چه اندازه و با چه سرعتی می‌آشامد یا می‌خورد.

## غذاهای جامد را در حدود

### ۶ ماهگی شروع کنید

متوجه نشانه‌های آماده بودن کودکان باشید و بعد از شروع غذای جامد به دادن شیر مادر یا شیر خشک فرمول اطفال ادامه دهید.

## هیچ وقتی برای صفحات

### الکترونیکی نگذارید

بجای آن کتاب خواندن، آواز خواندن، معماها و قصه گویی را امتحان کنید.



با هم سالم باشید



## غذای سالم با رنگها و بافت‌های مختلف

### ارائه کنید

غذای خانگی بهترین است، شکر، عسل یا نمک به آن اضافه نکنید

## وقت روی شکم را تشویق کنید

۰ - ۸ ماه: با یک دقیقه شروع کنید و به تدریج حد اقل ۳۰ دقیقه در طول روز بچه را روی شکمش بگذارید.  
۸ - ۱۲ ماه: در طول روز تحرک را تشویق کنید. بازی روی زمین، غلط زدن و خزیدن را امتحان کنید.

## نوشیدن از فنجان را شروع کنید

از ۶ ماهگی، آب، شیر مادر یا شیر خشک فرمول اطفال را با فنجان ارائه کنید. هدف بگذارید که تا ۱۲ ماهگی استفاده از همه بطری‌ها را متوقف کنید.