

यह जानकारी बच्चों से संबंधित है

0-12 महीने की

8 स्वस्थ आदतें

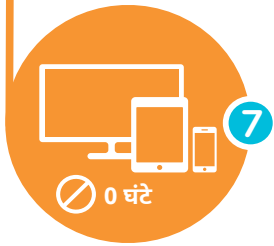
पहले 6 महीने में बच्चे के लिए माँ के दूध ही की आवश्यकता होती है
यदि माँ का दूध न हो तो डब्बे के दूध का इस्तमाल करना चाहिए।

नींद लेना व आराम करना बहुत आवश्यक हैं।
पूरी नींद में शामिल होना चाहिए:
0-3 महीने: 14 से 17 घंटे
4-11 महीने: 12 से 16 घंटे।
कोशिश करें कि बच्चे को कपड़ों में लपेट कर और हिला-डुला कर सुलाएँ न कि दूध पिला कर।
बच्चे को दूध पिला कर सुलाने की कोशिश न करें।

ऐसे इशारों को देखें कि कब बच्चा भूखा है या उसका पेट भर गया है
अपने बच्चे को इसका फ़ैसला करने दें कि वह कितना व कितने समय के बाद दूध पीना या कुछ खाना चाहता है।

6 महीने के आस-पास बच्चे को ठोस खाना देना शुरू करें
ठोस खाना देने के लिए ऐसे इशारों को देखें कि इसके लिए आपका बच्चा तैयार है या नहीं वरना अपना या डब्बे का दूध देती रहें।

किसी भी स्क्रीन से दूर रखें
इसके बदले में पढ़ना, गाना गाना, पज़ल करना व कहानी सुनाने की कोशिश करें।



पेट के बल लेटने के लिए प्रोत्साहित करें
0-8 महीने: एक मिनट से शुरू करें और एक दिन में कम से कम 30 मिनट तक के लिए कोशिश करें।
8-12 महीने: बच्चे को पूरे दिन हिलते डुलते रहने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि ज़मीन पर खेलने, लुडकने व खिसकने के लिए।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन दें जो विभिन्न रंगों व प्रकार का हो
घर का बना खाना सबसे अच्छा होता है, उसमें चीनी, शहद या नमक न मिलाएँ।

कप से पिलाना शुरू करें
6 महीने के बाद से पानी, माँ का या डब्बे का दूध कप से पिलाना शुरू करें। 12 महीने तक सभी बोटलें बंद करने का लक्ष्य बनाएँ।



healthykids
for professionals

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें
makehealthynormal.nsw.gov.au

स्वास्थ्य संबंधी व्यवसायिक साधनों के लिए देखें
pro.healthykids.nsw.gov.au

Hindi