

उमेर ०-१२ महिना

का बालबालिकाहरुको लागि लागुहुने जानकारीहरु

८ स्वास्थ्य बानिहरु

पहिलो ६ महिनाको लागि बालकहरुको निम्ती स्तनपानको दुध आवश्यक पर्दछ। यदि स्तनपान नगर्नेभए, नवजातशिशुको फरमुला(पाउडर) दुध अनिवार्य रुपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ।

सुत्ने र आराम लिन महत्वपूर्ण छ

पल्टले समेत गरि जम्मा सुत्ने समयहरु:

०-३ महिनाहरु: १४ देखि १७ सम्म

४-११ महिनाहरु: १२ देखि १६ घण्टा सम्म।

सुत्नको लागि खुवाउनको लागि थमथम्याउने र हल्लाउने गर्नुहोला। खुवाउने र सुताउने नगर्नुहोला।

भोकाएको र पेट भरेको संकेतको

ख्याल गर्नुहोला

तपाईंको बालकलाई कहिले र कती कतिमा खाने वा पिउने निर्णय गर्न दिनुहोला।

ठोस खाना करिव ६ महिनामा शुरु गर्दछन्। ठोस खानेकुराको शुरुवात गरेपछि तपाईंको बालक तयार भएको संकेत हेर्नुहोला र स्तनपान वा नवजातशिशु फर्मुला निरन्तर गर्नुहोला।

स्क्रिनको समय नदिनुहोला

त्यसको बदलामा पढ्ने, गाउने, पज्जल खेल्ने र कथा भन्ने गर्नुहोला।

एकजुट भएर स्वास्थ्य हौं

६ महिना

पेटको समयको लागि प्रहोत्साहित गर्नुहोला

०-८ महिनाहरु: एक मिनेट देखि शुरु गर्नुहोला र बढाएर ३० मिनेट सम्मको पेटको समय दिनभरमा गर्नुहोला।

८-१२ महिनाहरु: दिनभर नै चहलपहलको लागि प्रहोत्साहित गर्नुहोला। भुईंमा खेल्ने, लडिबुडी र घर्सने प्रयास गर्नुहोला।

कपबाट पिउन शुरु गर्नुहोला

६ महिनादेखि, पानी, स्तनपान दुध वा नवजात शिशु फर्मुला कपबाट दिनुहोला। १२ महिना सम्ममा सम्पूर्ण बोटल रोक्ने लक्ष्य राख्नुहोला।

बिभिन्न रंग र पकृतीका स्वास्थ्य खानाहरु उपलब्ध गराउनु होला

घरमा बनाएको खाना उत्तम हुनेछ, चिनी, मह वा नुन नथप्नुहोला।



healthykids
for professionals

थप स्वास्थ्य ज्ञानको लागि
makehealthynormal.nsw.gov.au मा हेर्नुहोला

स्वास्थ्य पेशेवारहरुको श्रोतहरुको लागि
pro.healthykids.nsw.gov.au मा हेर्नुहोला

Nepali