

Habari zinahusika kwa watoto wa umri wa miezi 0-12

Mazoea 8 yenye Afya Bora

**Maziwa ya mama ni yote
yanahitajika kwa mtoto wa miezi
6 ya kwanza**

Usipomnyonesha mtoto maziwa ya mama,
maziwa ya kopo yatumiwa.

Usingizi na mapumziko ni muhimu

Jumla ya usingizi pamoja na usingizi kidogo:
miezi 0-3: masaa 14 hadi 17,
miezi 4-11: masaa 12 hadi 16.
Jaribu kufungafunga mtoto katika
kitambaa na kubembeza ili kumtuliza
badala ya kumlisha mpaka alale.
Epuka kumlisha mpaka alale.

**Weka mpaka wa
muda kuangalia
skrini**

Badala yake jaribu
kusoma, kuimba, kufanya
vitendawili na kutamba
hadithi.

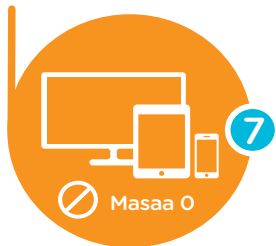
**Angalia kwa alama za njaa
na za kushiba**

Umrufusu mtoto wako kuamua
kiasi gani na upesi gani
wanachokunywa au kula.

**Anza chakula chenye
umango karibu umri
wa miezi 6**

Angalia kwa alama
kwamba mtoto wako
yupo tayari na endelea
kumnyonesha maziwa ya
mama au kumpa maziwa
ya kopo baada ya kuanza
kula chakula chenye
umango.

**Kuwa wenye
afya pamoja**



**Himiza alale tumbo chini
wakati wa kucheza**

Umri wa miezi 0-8: Anza na dakika moja
na ongeza kwa angalau dakika 30 ya
muda kulala tumbo chini mnamo siku.
Umri wa miezi 8-12: Himiza mtoto
kusogeza mnamo siku. Jaribu acheze
sakafuni, kubingirisha na kutambaa.

**Umpe chakula bora chenye
rangi mbalimbali na
msokotano mbalimbali**

Chakula kilichotengenezwa
nyumbani ni kizuri zaidi, usiongeze
sukari, asali au chumvi.

Anza kunywa kwa kutumia kikombe

Kuanzia miezi 6, umpe mtoto maji, maziwa
ya mama au maziwa ya kopo kutoka
kikombe. Lenga kuacha kutumia vyupa
vyote kabla umri wa miezi 12.



healthykids
for professionals

Kupata vidokezo zaidi vya mazoea yenye afya angalia
makehealthynormal.nsw.gov.au

Kupata nyenzo za wataalamu wa afya angalia
pro.healthykids.nsw.gov.au

Swahili