

ข้อมูลเกี่ยวข้องกับเด็ก
อายุ 0-12 เดือน

กิจวัตรเพื่อสุขภาพดี 8 อย่าง

นมแม่คือสิ่งที่เด็กต้องการเท่านั้นใน
อายุ 6 เดือนแรก
ถ้าไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
นมผงเลี้ยงทารกเท่านั้นที่ควรใช้

การนอนหลับและพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญ

เวลานอนทั้งหมดรวมหลับตอนกลางวันอายุ:
0-3 เดือน ควรนอน 14 ถึง 17 ชั่วโมง
อายุ 4-11 เดือน: 12 ถึง 16 ชั่วโมง
ลองห่อตัวและโยกไปมาเพื่อให้เด็กสงบแทน
การให้นมจนหลับ
ควรหลีกเลี่ยงการให้นมจนเด็กหลับ



1

คอยดูสัญญาณความหิวและความอึด
ให้เด็กตัดสินใจอยากดื่มนมหรือกินมากเท่าไร
และเร็วเท่าไร

เริ่มอาหารแข็งเมื่ออายุ ราว 6 เดือน

คอยดูสัญญาณความพร้อม
ของเด็ก และยังคงเลี้ยงด้วย
นมแม่หรือนมผงสำหรับทารก
หลังจากเริ่มให้อาหารแข็ง



2



3

6 เดือน

มีสุขภาพ
ที่ดีด้วยกัน

ไม่มีความบันเทิงที่จอ

ชดเชยด้วยการอ่านหนังสือ ร้อง
เพลง เล่นจิกซอร์ และเล่นนิทาน



7

0 ชั่วโมง

ฝึกให้นอนคว่ำ

0-8 เดือน: เริ่มให้นอนคว่ำนานหนึ่งนาทีและ
เพิ่มขึ้นเป็นนานอย่างน้อย 30 นาทีตลอดวัน
8-12 เดือน: ฝึกให้เคลื่อนไหวตลอดวัน
ทดลองเล่นบนพื้น กิ้งตัว และคลาน



6

เริ่มดื่มจากถ้วย

เริ่มจาก 6 เดือน ให้น้ำ นมแม่
หรือนมผงสำหรับทารกจากถ้วย
เตรียมหยุดให้จากขวดเมื่อถึงอายุ 12 เดือน



5

ให้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดย มีสีส้มและเนื้อสัมผัสหลากหลาย

อาหารที่ปรุงเองดีที่สุด อย่าเติมน้ำตาล
น้ำผึ้งหรือเกลือ



4



healthykids
for professionals

รายละเอียดเคล็ดลับนิสัยสุขภาพดี ดูได้ที่:
makehealthynormal.nsw.gov.au

สำหรับแหล่งข้อมูลผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดูได้ที่:
pro.healthykids.nsw.gov.au