

Thông tin thích ứng đối với trẻ em
tuổi từ 0-12 tháng

8 Thói quen Lành mạnh

Sữa mẹ là tất cả những gì mà một em bé cần đến trong 6 tháng đầu
Nếu không thể cho bé dùng sữa mẹ, thì nên dùng sữa bột loại dùng cho em bé (infant formula).

Ngủ và nghỉ ngơi là điều quan trọng

Tổng cộng thời gian ngủ kể cả các giấc ngủ ngắn:

0-3 tháng: 14 đến 17 tiếng

4-11 tháng: 12 đến 16 tiếng.

Thử quần êm cho trẻ và lắc lư nhẹ để dỗ ngủ thay vì dỗ bằng cách cho bú sữa.

Tránh cho trẻ bú sữa khi đi ngủ.

Đề ý các dấu hiệu no hoặc đói nơi trẻ nhỏ

Hãy để trẻ nhỏ tự quyết định việc ăn uống nhiều ít và nhanh chóng thế nào.

Bắt đầu cho dùng thức ăn đặc khi trẻ khoảng 6 tháng

Đề ý các dấu hiệu xem trẻ đã sẵn sàng chưa và sau khi khởi sự cho trẻ dùng thức ăn đặc vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ hoặc sữa bột cho bé (infant formula).

Không xem màn hình

Thay vào đó, hãy đọc, hát, chơi đồ chữ/hình (puzzles) và kể chuyện.

Cùng nhau khỏe mạnh

Khuyến khích trẻ tập nằm sấp

0-8 tháng: Khởi đầu bằng cách cho trẻ tập trong 1 phút rồi tăng dần đến ít nhất 30 phút nằm sấp trong suốt một ngày.

8-12 tháng: Khuyến khích việc vận động suốt ngày. Thử các trò chơi trên sàn nhà, lăn và bò.

Bắt đầu uống từ tách

Từ lúc 6 tháng tuổi, tập cho trẻ dùng tách (cup) để uống nước, sữa mẹ hoặc sữa bột em bé. Nhằm đến việc ngưng hoàn toàn việc dùng bình trước khi trẻ được 12 tháng tuổi.

Cho trẻ các thức ăn lành mạnh mang nhiều màu sắc và kết cấu khác nhau

Thức ăn làm tại nhà là tốt nhất, đừng cho thêm đường, muối hoặc mật ong.



healthykids
for professionals

Để biết thêm các bí quyết về thói quen lành mạnh, viếng trang mạng
makehealthynormal.nsw.gov.au

Muốn biết các nguồn thông tin/hỗ trợ chuyên môn về y tế, viếng trang mạng
pro.healthykids.nsw.gov.au

Vietnamese