

這些資訊適用於

0至12個月大的兒童

8個健康習慣

**寶寶在頭六個月
只需要餵養母乳**
如果沒有母乳餵養，
那麼就應餵養寶寶配方奶。

重視睡覺和休息
在24小時內理想的
總睡眠時間 (包括午睡)：
0至3個月：14至17小時
4至11個月：12至16小時

**注意寶寶飢餓和
太飽的征兆**
讓您的孩子決定喝多少、
喝多快。

**6個月左右開始
吃固體食物**
注意寶寶已經可以開始吃
固體食物的征兆，並在開
始吃固體食物之後繼續母
乳餵養或餵寶寶配方奶。

不要看電視
試著閱讀、唱歌、
猜謎語、講故事。



**鼓勵寶寶
花時間爬行**
0至8個月：在一整天當中，
寶寶一開始爬行一分鐘，
逐漸增加到至少30分鐘。
8至12個月：鼓勵寶寶全天活動。
試著在地板上玩耍、滾動、爬行。

從6個月起，開始使用杯子
讓孩子用杯子喝水、母乳或嬰兒配方奶，
爭取在12個月內完全不用瓶子。

**提供多種顏色和
質地的健康食物**
最好是富含鐵的自製食物，
不要加糖、蜂蜜或鹽。

healthykids
for professionals

該網站介紹了更多的健康習慣常識：healthyliving.nsw.gov.au
該網站為醫務人員提供了更多的資料：pro.healthykids.nsw.gov.au



健康 飲食
積極 生活

Traditional Chinese