

۸ عادت سالم

شیر مادر همه آن چیزی است که یک کودک در شش ماه اول به آن نیاز دارد اگر شیر مادر نمی دهید، باید از شیر خشک فرمول اطفال استفاده کنید.

خوابیدن و استراحت مهمند

ایده آل کل خواب پر کیفیت از جمله چرت‌ها در ۲۴ ساعت:
۰ - ۳ ماه: ۱۴ - ۱۷ ساعت؛
۴ تا ۱۱ ماه: ۱۲ - ۱۶ ساعت.

متوجه نشانه‌های گشنگی و پر بودن

باشید

بگذارید کودک‌تان تصمیم بگیرد که چه اندازه و با چه سرعتی می‌آشامد یا می‌خورد.

غذاهای جامد را در حدود ۶

ماهگی شروع کنید

متوجه نشانه‌های آماده بودن کودک‌تان باشید و بعد از شروع غذای جامد به دادن شیر مادر یا شیر خشک فرمول اطفال ادامه دهید.

هیچ وقتی برای صفحات

الکترونیکی نگذارید

بجای آن کتاب خواندن، آواز خواندن، معماها و قصه گویی را امتحان کنید.



وقت روی شکم را تشویق کنید

۰ - ۸ ماه: با یک دقیقه شروع کنید و به تدریج حد اقل ۳۰ دقیقه در طول روز بچه را روی شکمش بگذارید.
۸ - ۱۲ ماه: در طول روز تحرک را تشویق کنید. بازی روی زمین، غلط زدن و خزیدن را امتحان کنید.

از ۶ ماهگی ارائه فنجان را شروع کنید

می‌توانید آب، شیر مادر دوشیده شده یا شیر خشک فرمول اطفال را با فنجان ارائه کنید. هدف بگذارید که تا ۱۲ ماهگی استفاده از همه بطری‌ها را متوقف کنید.

غذای سالم با رنگها و بافت‌های

مختلف ارائه کنید

غذای خانگی پر آهن بهترین است. شکر، عسل یا نمک اضافه نکنید.