

यह जानकारी बच्चों से संबंधित है
0-12 महीने की

8 स्वस्थ आदतें

पहले 6 महीने में बच्चे के लिए माँ के दूध ही की आवश्यकता होती है
यदि माँ का दूध न हो तो डब्बे के दूध का इस्तमाल करना चाहिए।

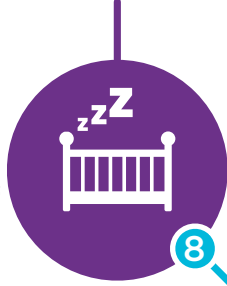
नींद लेना व आराम करना बहुत आवश्यक हैं

आदर्श रूप से, झपकियों सहित 24-घंटे की अवधि में अच्छी गुणवत्तापूर्ण पूरी नींद इस प्रकार है:
0-3 महीने: 14 से 17 घंटे;
4-11 महीने: 12 से 16 घंटे।

किसी भी स्क्रीन से दूर रखें
इसके बदले में पढ़ना, गाना गाना, पज़ल करना व कहानी सुनाने की कोशिश करें।

ऐसे इशारों को देखें कि कब बच्चा भूखा है या उसका पेट भर गया है
अपने बच्चे को इसका फ़ैसला करने दें कि वह कितना व कितने समय के बाद दूध पीना या कुछ खाना चाहता है।

6 महीने के आस-पास बच्चे को ठोस खाना देना शुरू करें
ठोस खाना देने के लिए ऐसे इशारों को देखें कि इसके लिए आपका बच्चा तैयार है या नहीं वरना अपना या डब्बे का दूध देती रहें।



पेट के बल लेटने के लिए प्रोत्साहित करें
0-8 महीने: एक मिनट से शुरू करें और एक दिन में कम से कम 30 मिनट तक के लिए कोशिश करें।
8-12 महीने: बच्चे को पूरे दिन हिलते-डुलते रहने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि ज़मीन पर खेलने, लुड़कने व खिसकने के लिए।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन दें जो विभिन्न रंगों व प्रकार का हो
आयरन से भरपूर और घर का बना खाना सबसे अच्छा होता है। उसमें चीनी, शहद या नमक न मिलाएँ।

6 महीने की आयु से कप से पिलाना शुरू करें
आप पानी, माँ का दूध या डब्बे का दूध कप से पिलाना शुरू कर सकती हैं। 12 महीने तक सभी बोटलें बंद करने का लक्ष्य बनाएँ।

healthykids
for professionals

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें healthyliving.nsw.gov.au
स्वास्थ्य संबंधी व्यवसायिक साधनों के लिए देखें pro.healthykids.nsw.gov.au



स्वस्थ भोजन
सक्रिय जीवन

Hindi