

# उमेर ०-१२ महिना

का बालबालिकाहरुको लागि लागुहुने जानकारीहरु

## ८ स्वास्थ्य बानिहरु

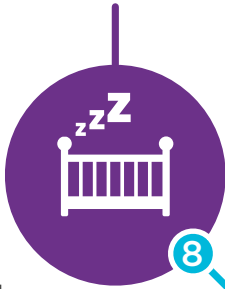
पहिलो ६ महिनाको लागि बालकहरुको निम्ती स्तनपानको दुध आवश्यक पर्दछ। यदि स्तनपान नगर्नेभए, नवजातशिशुको फर्मुला(पाउडर) दुध अनिवार्य रुपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ।

**सुत्ने र आराम लिन महत्वपूर्ण छ**  
संभवभएसम्म, २४-घण्टाको अवधिमा दिउँसो लिडने छोटा निद्रा सहित राम्रोसँग सुत्ने समयहरु:  
०-३ महिनाका लागि: १४ देखी १७ घण्टा सम्म;  
४-११ महिनाका लागि: १२ देखी १६ घण्टा सम्म।

**भोकाएको र पेट भरेको संकेतको ख्याल गर्नुहोला**  
तपाईंको बालकलाई कहिले र कती कतिमा खाने वा पिउने निर्णय गर्न दिनुहोला।

**स्क्रिनको समय नदिनुहोला**  
त्यसको बदलामा पढ्ने, गाउने, पज्जल खेल्ने र कथा भन्ने गर्नुहोला।

**ठोस खाना करिव ६ महिनामा शुरु गर्दछन्**  
ठोस खानेकुराको शुरुवात गरेपछी तपाईंको बालक तयार भएको संकेत हेर्नुहोला र स्तनपान वा नवजातशिशु फर्मुला निरन्तर गर्नुहोला।



**पेटको समयको लागि प्रहोत्साहित गर्नुहोला**  
०-८ महिनाहरु: एक मिनेट देखी शुरु गर्नुहोला र बढाएर ३० मिनेट सम्मको पेटको समय दिनभरमा गर्नुहोला।  
८-१२ महिनाहरु: दिनभर नै चहलपहलको लागि प्रहोत्साहित गर्नुहोला। भुईँमा खेल्ने, लडिबुडी र घर्सने प्रयास गर्नुहोला।

**बिभिन्न रंग र पकृतीका स्वास्थ्य खानाहरु उपलब्ध गराउनु होला**  
आइरन युक्त(Iron-rich) र घरमा बनाएको खाना उत्तम हुन्छ। चिनी, मह अथवा नुन नथपुहोला।

**६ महिनादेखि कपबाट दिन शुरु गर्नुहोला**  
तपाईंले पानी, दुहेर राखेको स्तन दुध वा बालबालिकाको फर्मुला कपमा दिन शुरु गर्न सक्नुहुनेछ। १२ महिनादेखि सबै प्रकारका बोतलहरु रोक्ने लक्ष्य राख्नुहोला।

healthykids  
for professionals

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें [healthyliving.nsw.gov.au](https://www.healthyliving.nsw.gov.au)  
स्वास्थ्य पेशेवारहरुको श्रोतहरुको लागि [pro.healthykids.nsw.gov.au](https://www.pro.healthykids.nsw.gov.au)



HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING

Nepali