

ข้อมูลเกี่ยวข้องกับเด็ก  
อายุ 0-12 เดือน

# กิจวัตรเพื่อสุขภาพดี 8 อย่าง

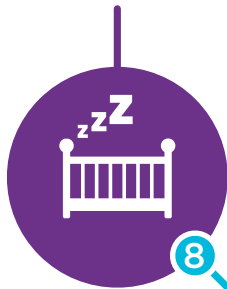
นมแม่คือสิ่งที่เด็กต้องการเท่านั้นในอายุ 6  
เดือนแรก  
ถ้าไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
นมผงเลี้ยงทารกเท่านั้นที่ควรใช้

การนอนหลับและพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญ  
เวลานอนทั้งหมดรวมหลับตอนกลางวัน:  
อายุ: 0-3 เดือน: 14 ถึง 17 ชั่วโมง  
อายุ 4-11 เดือน: 12 ถึง 16 ชั่วโมง

คอยดูแลสัญญาณความหิวและความอิ่ม  
ให้เด็กตัดสินใจอยากดื่มหรือกินมากเท่าไร  
และเร็วเท่าไร

ไม่มีความบันเทิงที่จอ  
ชดเชยด้วยการอ่านหนังสือ  
ร้องเพลง เล่นจิกซอร์  
และเล่นทาน

เริ่มอาหารแข็งเมื่ออายุราว  
6 เดือน  
คอยดูแลสัญญาณความพร้อม  
ของเด็ก และยังคงเลี้ยงด้วย  
นมแม่หรือนมผงสำหรับทารก  
หลังจากเริ่มให้อาหารแข็ง



ฝึกให้นอนคว่ำ  
0-8 เดือน: เริ่มให้นอนคว่ำนานหนึ่งนาทีและเพิ่ม  
ขึ้นเป็นนานอย่างน้อย 30 นาทีตลอดวัน  
8-12 เดือน: ฝึกให้คลไ่ล่อนไหวตลอดวัน  
ทดลองเล่นบนพื้น กิ่งไม้ และคลาน

ให้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมี  
สีส้มและเนื้อสัมผัสหลากหลาย  
อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและอาหารที่ปรุง  
เองดีที่สุด อย่าเติมน้ำตาล น้ำผึ้งหรือเกลือ

ให้เริ่มดื่มจากถ้วยเมื่ออายุ 6 เดือน  
ให้ดื่มน้ำ นมแม่ที่ปั๊มไว้ หรือนมผงสำหรับทารกจาก  
ถ้วย เตรียมหยุดให้จากขวดเมื่อถึงอายุ  
12 เดือน

healthykids  
for professionals

รายละเอียดเคล็ดลับนิสัยสุขภาพดี ดูได้ที่: [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
สำหรับแหล่งข้อมูลผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดูได้ที่: [pro.healthyliving.nsw.gov.au](http://pro.healthyliving.nsw.gov.au)

