

Thông tin thích ứng đối với trẻ em  
**tuổi từ 0-12 tháng**

# 8 Thói quen Lành mạnh

**Sữa mẹ là tất cả những gì mà một em bé cần đến trong 6 tháng đầu**

Nếu không thể cho bé dùng sữa mẹ, thì nên dùng sữa bột loại dùng cho em bé (infant formula).

**Ngủ và nghỉ ngơi là điều quan trọng**

Lý tưởng là trong mỗi 24 giờ, trẻ có tổng số thời gian ngủ ngon giấc như sau, kể cả các giấc ngủ ngắn:

**0-3 tháng:** 14 đến 17 tiếng;  
**4-11 tháng:** 12 đến 16 tiếng.

**Không xem màn hình**

Thay vào đó, hãy đọc, hát, chơi đồ chữ/hình (puzzles) và kể chuyện.

**Đề ý các dấu hiệu no hoặc đói nơi trẻ nhỏ**

Hãy để trẻ nhỏ tự quyết định việc ăn uống nhiều ít và nhanh chóng thế nào.

**Bắt đầu cho dùng thức ăn đặc khi trẻ khoảng 6 tháng**

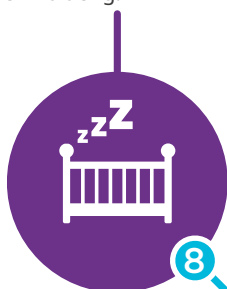
Đề ý các dấu hiệu xem trẻ đã sẵn sàng chưa và sau khi khởi sự cho trẻ dùng thức ăn đặc vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ hoặc sữa bột cho bé (infant formula).



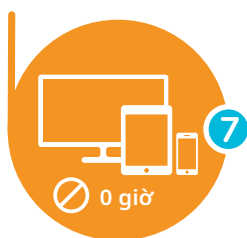
1



2



8



7

8



3

6 tháng

8

**Cùng nhau khỏe mạnh**



6



4



5

**Khuyến khích trẻ tập nằm sấp**

**0-8 tháng:** Khởi đầu bằng cách cho trẻ tập trong 1 phút rồi tăng dần đến ít nhất 30 phút nằm sấp trong suốt một ngày.

**8-12 tháng:** Khuyến khích việc vận động suốt ngày. Thử các trò chơi trên sàn nhà, lăn và bò.

**Cho trẻ các thức ăn lành mạnh mang nhiều màu sắc và kết cấu khác nhau**

Thức ăn giàu chất sắt và thức ăn làm tại nhà là tốt nhất. Đừng thêm đường, mật ong hoặc muối.

**Bắt đầu tập uống từ tách khi trẻ được 6 tháng tuổi**

Bạn có thể cho trẻ dùng tách (cup) để uống nước, sữa mẹ đã vắt hoặc sữa bột (infant formula). Nhằm đến việc ngưng hoàn toàn việc dùng bình trước khi trẻ được 12 tháng tuổi.

Để biết thêm các bí quyết về thói quen lành mạnh, viếng trang mạng [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)

Muốn biết các nguồn thông tin/hỗ trợ chuyên môn về y tế, viếng trang mạng [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)

**healthykids**  
for professionals



**ĂN UỐNG LÀNH MẠNH  
LỐI SỐNG NĂNG ĐỘNG**

Vietnamese