

٨ عادات صحية

حليب الأم هو كل ما يحتاجه الطفل
في أول ٦ أشهر من حياته
إذا كنت لا تطعمينه حليب الأم، يجب
استخدام حليب الفورميلا الخاص بالرضع.

النوم والراحة مهمان

الفترة الإجمالية المثالية من النوم الجيد خلال
٢٤ ساعة، بما فيها القيلولات:
٠ - ٣ أشهر: ١٤ إلى ١٧ ساعة
٤ أشهر - ١١ شهرًا: ١٢ إلى ١٦ ساعة.

تعرفي على إشارات الجوع والشبع

دعي طفلك يقرر مقدار وسرعة ما
يشربه أو يأكله.

لا وقت للنظر إلى

الشاشات

بدلاً من ذلك، جرّبي
القراءة والغناء والأحاديث
ورواية القصص.

ابدئي بالأطعمة الجامدة

في سن حوالي ٦ أشهر

ابحثي عن ما يشير إلى
استعداد طفلك واستمري في
إعطائه حليب الأم أو حليب
الفورميلا للرضع بعد البدء
بالأطعمة الجامدة.



شجعيه على الاستلقاء على بطنه

٠ - ٨ أشهر: ابدئي بدقيقة واحدة ويزدي
المدة تدريجيًا إلى ٣٠ دقيقة على الأقل كمدة
للاستلقاء على البطن خلال اليوم.
٨ أشهر - ١٢ شهرًا: شجعيه على الحركة خلال
اليوم. جرّبي اللعب على الأرض والتقلب
والزحف.

قدّمي أطعمة صحية في مجموعة متنوعة

من الألوان والقوام

الطعام الغني بالحديد والمحصّر في المنزل هو
الأفضل. ولا تضيفي السكر أو العسل أو الملح.

ابدأي بعرض الشرب من كوب ابتداءً من سن ٦ أشهر

بوسعك أن تعرضي عليه الماء أو حليب الأم المعصور
أو حليب فورميلا الرّضّع في كوب. وليكن هدفك وقف
استخدام كل القناني ببلوغه ١٢ شهرًا.