



العادات الصحية

لأفضل بداية في الحياة

من
0 إلى 12
شهرًا

الحركة والنوم من أجل صحة الدماغ والجسم

عادات التغذية لدعم النمو والتطور الصحيين

يحتاج الأطفال إلى قسط وافر من
النوم كل يوم. اهدفى إلى:

من 0 إلى 3 أشهر: من 14 إلى 17
ساعة بما في ذلك الإغفاءات.

من 4 إلى 11 شهرًا: من 12 إلى
16 ساعة بما في ذلك الإغفاءات.

يمكن أن تكون الحالة المزاجية
لطفلك ورفاهيته وسيلة جيدة
لمعرفة ما إذا كان يحصل على
قسط كافٍ من النوم.



حليب الأم هو كل ما يحتاجه الطفل في أول 6 أشهر من عمره.
في حالة عدم الرضاعة الطبيعية، استخدم حليب الأطفال الصناعي.



ابدئي بتقديم المواد الصلبة عند حوالي 6 أشهر

ابحثي عن علامات تدل على استعداد طفلك لتناول الأطعمة الصلبة،
مثل مَدِّ يده لتناول الطعام أو فتح فمه عند تقديم الطعام بالملعقة.
تعلمي قراءة علامات الجوع والشبع لدى طفلك. استمري في إعطائهم
حليب الأم و/أو حليب الأطفال الصناعي.



قدّمي مجموعة متنوعة من الأطعمة من مجموعات الطعام الخمس

قدمي لطفلك الأطعمة ذات الألوان والقوامات المختلفة. ابدئي
بالأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والأسماك والبيض والفاصوليا
والخضراوات الورقية الخضراء وحبوب الإفطار المضاف إليها الحديد. لا
يحتاج الأطفال إلى إضافة الملح أو السكر.



شجعي وقت الاستلقاء على
البطن واللعب كل يوم

ابدئي بوقت الاستلقاء على البطن
بعد الولادة مباشرة. اهدفى إلى
فترة من دقيقة إلى دقيقتين
في اليوم في الأسابيع القليلة
الأولى. تدرّجي في الزيادة إلى
30 دقيقة أو أكثر على مدار اليوم.
يساعد اللعب الأطفال على الحركة
والتعلم والتواصل.



قدّمي المشروبات من الكوب من 6 أشهر

قدمي حليب الأم بعد إدراره أو حليب الأطفال الصناعي أو الماء المغلي
والمبرد من الكوب. من المُستحسن أن يتوقف الأطفال الرضّع عن
استخدام قنينات الرضاعة عند بلوغهم 12 شهرًا.



أعدّي روتين أوقات تناول الطعام

يساعد تقديم الوجبات في نفس الوقت تقريبًا كل يوم على إعداد روتين
معين. دعِي طفلك يختار ما إذا كان يرغب في تناول الطعام ويختار كميته
والأطعمة التي يريدتها من الأطعمة المعروضة. يمكن أن يساعد تناول
الطعام معًا في بناء عادات غذائية صحية.



عدم استخدام الشاشات هو
الأفضل للأطفال

القراءة أو الغناء أو الألغاز أو
القصص هي طرق ممتعة
لمساعدة طفلك على التعلم
والتطور.



اغسلي الأسنان بالفرشاة بمجرد ظهورها

اغسلي الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا بالماء وفرشاة أسنان طرية للرضع.



لمزيد من العادات الصحية، امسحي رموز الاستجابة السريعة

