

# 健康的习惯

## 带来人生最美好的开端

0至  
12个月

### 好的喂养习惯促进健康成长和发育



母乳是宝宝出生后头6个月内唯一所需食物。如非母乳喂养，请使用婴儿配方奶粉。



#### 6个月左右开始添加辅食

观察宝宝是否准备好的信号，例如会不会伸手去抓食物，或你用勺子喂食时是否张嘴。学习了解宝宝的饥饿信号。继续母乳及/或婴儿配方奶粉喂养。



#### 为宝宝提供5大类食物中多种食物

为宝宝提供不同颜色和口感的食物。先从富铁食物开始，如肉、鱼、蛋、豆类、绿叶菜及有添加铁的麦片。宝宝食品里无需额外添加盐和糖。



#### 6个月开始试着用杯子喝东西

让宝宝试着从杯子里喝挤出的母乳、奶粉或凉开水。宝宝12个月时候应不再使用奶瓶。



#### 建立用餐习惯

每天同一时间提供餐食有助于建立用餐习惯。让孩子自己选择是否想吃饭、吃多少以及想吃餐盘里哪些东西。一起吃饭有助于养成健康的饮食习惯。



#### 出牙后就开始刷牙

每天两次用清水和软毛婴儿牙刷给宝宝刷牙。

### 运动和睡眠带来健康的大脑和身体



宝宝每天都需要充足睡眠。尽量做到：

**0-3个月：**14至17个小时，包括小睡时间。

**4-11个月：**12-16个小时，包括小睡时间。

可以从宝宝的情绪和健康看出睡眠是否充足。



#### 每天鼓励宝宝趴一下和玩耍

出生后尽早让宝宝在清醒时候趴一下。一开始几周尽量每天1-2分钟。逐渐增加到每天30分钟或更长时间。

玩耍有助于宝宝的活动、学习和交流。可以试试在地上玩耍、翻滚和爬行。



#### 无电子屏幕时间对宝宝最有益

读书、唱歌、拼拼板或讲故事都是帮助宝宝学习和发育的有趣方式。

要了解更多健康习惯，请扫描二维码



母乳信息



婴儿  
0-3个月



婴儿  
3-12个月

