

# 健康的習慣

## 帶來人生最美好的開端

0至  
12個月

### 好的餵養習慣促進健康成長和發育



**母乳是寶寶出生後頭6個月內唯一所需食物**  
如非母乳餵養，請使用嬰兒配方奶粉。



#### 6個月左右開始添加副食品

觀察寶寶是否準備好的信號，例如會不會伸手去抓食物，或你用勺子餵食時是否張嘴。學習瞭解寶寶的饑飽信號。繼續母乳及/或嬰兒配方奶粉餵養。



#### 為寶寶提供5大類食物中多種食物

為寶寶提供不同顏色和口感的食物。先從富鐵食物開始，如肉、魚、蛋、豆類、綠葉菜及有添加鐵的麥片。寶寶食品裡無需額外添加鹽和糖。



#### 6個月開始試著用杯子喝東西

6個月開始試著用杯子喝東西讓寶寶試著從杯子裡喝擠出的母乳、奶粉或涼開水。寶寶12個月時候應不再使用奶瓶。



#### 建立定時用餐習慣

每天同一時間提供餐食有助於建立用餐習慣。讓孩子自己選擇是否想吃飯、吃多少以及想吃餐盤裡哪些東西。一起吃飯有助於養成健康的飲食習慣。



#### 出牙後就開始刷牙

每天兩次用清水和軟毛嬰兒牙刷給寶寶刷牙。

### 運動和睡眠帶來健康的大腦和身體



**寶寶每天都需要充足睡眠。**  
儘量做到：

**0-3個月：**14至17個小時，包括小睡時間。

**4-11個月：**12-16個小時，包括小睡時間。

可以從寶寶的情緒和健康看出睡眠是否充足。



#### 每天鼓勵寶寶趴一下和玩耍

出生後儘早讓寶寶在清醒時候趴一下。一開始幾周儘量每天1-2分鐘。逐漸增加到每天30分鐘或更長時間。

玩耍有助於寶寶的活動、學習和交流。可以試試在地上玩耍、翻滾和爬行。



#### 無電子螢幕時間對寶寶最有益

讀書、唱歌、拼拼板或講故事都是幫助寶寶學習和發育的有趣方式。

要瞭解更多健康習慣，請掃描二維碼



母乳信息



嬰兒  
0-3個月



嬰兒  
3-12個月

