



عادات سالم

برای بهترین شروع زندگی

0 تا 12
ماه

حرکت و خواب برای مغز و
بدن سالم

عادات تغذیه برای حمایت از رشد و توسعه سالم

نوزادان هر روز به خواب زیادی نیاز
دارند. هدف برای:

0 تا 3 ماهگی: 14 تا 17 ساعت
شامل چرت زدن.

4 تا 11 ماهگی: 12 تا 16 ساعت
شامل چرت زدن.

خلق و خوی کودک شما می تواند
نشانه خوبی باشد برای اینکه
تشخیص دهید او خواب کافی
دارد یا خیر.



شیر مادر تنها چیزی است که کودک در 6 ماه اول به آن نیاز دارد
در صورت عدم شیردهی، از شیر خشک استفاده کنید.



مواد جامد را از حدود 6 ماهگی شروع کنید

متوجه نشانه‌های آمادگی کودکان باشید، مانند اینکه وقتی غذا را روی
قاشق می‌دهید، دستش را برای غذا دراز کند یا دهانش را باز کند. یاد
بگیرید که علائم گرسنگی و سیری کودکان را بخوانید. دادن شیر مادر و/یا
شیر خشک به او را ادامه دهید.



از 5 گروه غذایی، غذاهای متنوعی را ارائه دهید

به کودکان غذاهایی با رنگ‌ها و بافت‌های مختلف ارائه دهید. با غذاهای
غنی از آهن مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، سبزیجات سبز برگ
و غلات با آهن اضافه شده شروع کنید. نوزادان نیازی به نمک یا شکر
اضافی ندارند.



هر روز زمان شکم و بازی را تشویق
کنید

زمان شکم را بلافاصله پس از
تولد شروع کنید. در چند هفته اول
هدفتان را 1 تا 2 دقیقه در روز
بگذارید. سپس آن را به 30 دقیقه
یا بیشتر در تمام روز افزایش دهید.
بازی به نوزادان کمک می‌کند تا
حرکت کنند، یاد بگیرند و ارتباط برقرار
کنند.



کف بازی، غلت زدن و خزیدن را
امتحان کنید.

برای نوزادان بهترین است که
هیچ وقت تماشای اسکرین نداشته
باشند

خواندن، آواز خواندن، پازل یا
داستانها راه‌های سرگرم کننده‌ای
برای کمک به یادگیری و رشد کودک
شما هستند. والتطور.



از 6 ماهگی نوشیدنی‌ها را از یک فنجان ارائه دهید

شیر مادر دوشیده شده، شیر خشک مخصوص نوزادان یا آب جوشانده
و خنک شده را از یک فنجان ارائه دهید. برای نوزادان خوب است که تا 12
ماهگی استفاده از شیشه شیر را متوقف کنند.



روال زمان صرف غذا را تنظیم کنید

ارائه وعده‌های غذایی در حدود یک ساعت مشخص در روز به تنظیم یک
روال کمک می‌کند. اجازه دهید فرزندتان انتخاب کند که آیا می‌خواهد بخورد
و از غذاهای ارائه شده، چه مقدار و کدام را می‌خواهد. با هم غذا خوردن
می‌تواند به ایجاد عادات غذایی سالم کمک کند.



به محض ظاهر شدن دندان‌ها آنها را مسواک بزنید
دو بار در روز با آب و مسواک نرم نوزاد مسواک بزنید.



برای عادات سالم بیشتر، کدهای QR را اسکن کنید

