

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

## ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ

0 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ



**ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**  
ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਇੰਫੈਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ।



**6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ**  
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਫੈਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।



**5 ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ**  
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿਓ। ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਫਲੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



**ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ**  
ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਸਟੇਰ ਕੀਤਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਇੰਫੈਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਠੰਢੇ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।



**ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ**  
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ ਕਰੋ**  
ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ ਨਾਲ ਬੁਰਸ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਲਈ, QR ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਬੱਚੇ 0 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚੇ 3 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਲਚਲ ਅਤੇ ਨੀਂਦ



**ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਲਈ:**

0 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ: ਝਪਕੀ ਸਮੇਤ 14 ਤੋਂ 17 ਘੰਟੇ।

4 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ: ਝਪਕੀ ਸਮੇਤ 12 ਤੋਂ 16 ਘੰਟੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।



**ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟਾਈਮ ਟਾਈਮ (ਪਤ ਭਾਰ ਲੇਟਣਾ) ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ**

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਟਾਈਮ ਟਾਈਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 2 ਮਿੰਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਡੁੱਲਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਖੇਡ, ਰੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।



**ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ**

ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗਾਣੇ ਗਾਉਣਾ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।