

# Những thói quen lành mạnh

## để bắt đầu vào đời khả quan nhất

Từ  
0 đến 12  
tháng

**Thói quen cho ăn để giúp sự tăng trưởng và phát triển lành mạnh**

**Vận động và ngủ nghỉ để có một khối óc và thân thể lành mạnh**



**Cho bú sữa mẹ là nhu cầu duy nhất em bé cần trong 6 tháng đầu**

Nếu không cho bú sữa mẹ, cho bú bình (sữa bột dành cho trẻ sơ sinh).



**Bắt đầu cho em thức ăn đặc khi được khoảng 6 tháng**

Tìm ra những dấu hiệu cho thấy em bé đã sẵn sàng, chẳng hạn như thò tay ra khi thấy thức ăn hay há miệng khi quý vị để thìa thức ăn vào gần miệng em. Học cách nhận ra các dấu hiệu em bé đang đói hay ăn đã no. Tiếp tục cho em bú sữa mẹ và/hoặc bú bình.



**Cho em bé ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong 5 nhóm thực phẩm**

Cho em bé ăn các thức ăn có màu sắc và kết cấu khác nhau. Bắt đầu bằng thức ăn giàu chất sắt như thịt, cá, trứng, đậu đũa, rau xanh và ngũ cốc có thêm chất sắt. Các em bé không cần thức ăn có thêm muối hoặc đường.



**Từ 6 tháng trở lên cho các em uống nước dùng ly/chén**

Cho uống sữa nặn từ vú mẹ, sữa bột hay nước đã đun sôi để nguội hay nước để lạnh bằng ly/chén. Nếu cho các em ngưng bú bình khi được 12 tháng thì tốt.



**Sắp xếp các bữa ăn theo đúng giờ giấc**

Cho các em ăn vào cùng một giờ nhất định mỗi ngày sẽ giúp tạo thành thói quen. Cho các em tự chọn muốn ăn gì, nhiều hay ít và từ những thức ăn mình đang cho các em ăn. Cho em ăn chung với gia đình có thể giúp tạo cho em những thói quen ăn uống lành mạnh.



**Tập cho các em đánh răng từ lúc răng mới mọc**

Đánh răng mỗi ngày hai lần với nước và bàn chải đánh răng loại mềm dành cho các em nhỏ (infant toothbrush).



**Mỗi ngày các em sơ sinh cần ngủ nhiều.** Cố nhắm cho các em ngủ:

**Từ 0 đến 3 tháng:** từ 14 đến 17 tiếng đồng hồ kể cả ngủ trưa.

**Từ 4 đến 11 tháng:** từ 12 đến 16 tiếng đồng hồ kể cả ngủ trưa.

Theo dõi tính nết và sức khỏe của các em là phương cách tốt để biết các em có đủ ngủ giấc hay không.



**Mỗi ngày tập cho các em nằm xấp và chơi**

Tập cho nằm nằm xấp ngay sau khi sinh. Nhắm cho các em nằm như vậy mỗi ngày từ 1 đến 2 phút trong vài tuần lễ đầu tiên. Trong ngày, tập cho các em dần dần lên đến 30 phút hay lâu hơn nữa.

Chơi đùa giúp các em vận động, học hỏi và giao tiếp. Thử các trò chơi trên sàn, lăn và bò.



**Tốt nhất không cho trẻ sơ sinh xem truyền hình**

Đọc, hát, chơi đồ chơi hay kể chuyện là những phương pháp thích thú giúp các em học và phát triển.

Muốn biết thêm về những thói quen lành mạnh, xin dùng các Mã Số Tốc Ứng (QR Codes)



Chi tiết về việc cho con bú sữa mẹ



Trẻ sơ sinh Từ 0 đến 3 tháng



Các em nhỏ Từ 3 đến 12 tháng

