

Lide ak Konsèy nesans rive 9 mwa

Manje byen

- > Nenpòt kantite lèt manman pi bon pase anyen menm! Li ede sistèm ti bebe nou yo batay kont maladi ak alèji
- > Tcheke ti bebe nou yo pou siyal grangou. Yo konnen lè yo grangou ak lè vant yo plen epi yap fè w konnen tou
- > Evite bay yo twòp manje; si yap kriye, vlop ti kò yo byen nan yon ti dra, dodine yo, oswa fè son pou kalme yo

Pou prezante nouvo manje ant 4-6 mwa:

- > Rete tann jiskaske ti bebe nou yo ka kenbe tèt yo byen dwat nan yon chèz manje
- > Blende yon sel manje e pase l nan yon paswa, kounye a wap ajoute swa lèt manman swa lèt bebe an poud pou manje yo ka pi fin an komansman
- > Ajoute mwens lèt lè yo komanse aprann gou ak teksti manje
- > Kontinye lèt manman swa lèt bebe an poud ansanm avèk nouvo manje yo pou premye ane a

Pou deside ki manje pou sèvi an premye:

- > Blende yon nan legim sa yo fè pire epi pase yo nan paswa: pwa, patat, choufle, bwokoli
- > Blende yon nan vyann sa yo fè pire: vyann bèf san grès, vyann bèt volay, vyann kochon
- > Yon sèl kalite sereyal ala fwa: avwan, diri, barley
- > Pou ti bebe nan tete yo, itilize sereyal ki gen fè ajoute ladan yo

Jwe ansanm

- > Mache nan tout kay la ak bebe a nan men w epi pale avèk yo sou bagay ou wè yo

Dòmi plis

Sèvi ak aktivite kalm pou pare yo pou domi

- > Dodine yo oubyen ede yo mete swa dwet swa yon sison nan bouch yo

Pwatike dòmi an sekirite:

- > Mete ti bebe dòmi sou sifas ki fèm epi ki pap chanje fòm lè bebe yo kouche sou do yo
- > Pa mete zòrye, blankèt, chòk, ak lòt objè mou kote ti bebe yo ap dòmi.

Resous

Somerville Hub

somervillehub.org

Akademi Pedyatrik Ameriken

healthychildren.org

Fanm, Tibebe, ak Timoun (WIC)

mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic

Sant pou sèvis ki pa ijans 311 nan Somerville
Rele 311



Sonje byen, tout timoun pa menm!

Enfòmasyon ki la a pa dwe ranplase konsèy doktè oswa moun ki pran swen sante w la. Mande yo pou enfòmasyon adisyonèl si w gen kesyon espesyalman sou alèji ak nwa oswa ak lòt kalite manje.



SHAPE UP UNDER 5

Ap fe pwomosyon pou tout timoun nan Somerville ka grandi ansante depi yo fèt jiska yo rive genyen 5 an. Pwogram sa a sèvi ak mesaj konsistan ki kreye pa òganizasyon ki travay pou byennèt timoun, e yo travay pou mesaj sa yo ka rive jwenn fanmi ak lòt moun ki pran swen timoun.

Se ak enfòmasyon AAP yo te kreye bwochi sa a nan prentan 2017. Se sipò NHLBI Enstiti Nasyonal Sante ak prim 1R01HL115485 ki fè travay sa a posib. Kontni an se sèlman responsablite otè yo epi li pa reprezante opinyon ofisyèl Enstiti Nasyonal Sante a nesèsman.

Ti pa ti pa Pou kò ki a ansante Lespri ki a ansante

Nesans rive 9 mwa



Manje byen
Jwe ansanm
Dòmi plis

JISKA 4-6 mwa

Ti bebe nou yo sèlman bezwen:

✓ Lèt + Vitamin D
manman Oubyen

✓ Lèt bebe an poud ki tou gen fè
ladan l

Ti vant yo pa pare pou
serveyal jouk yo gen
6 mwa!



✓ Eseye anpil manje diferan
sitou fwi ak legim

4-6 RIVE 9 mwa

Anplisde lèt (swa lèt manman swa
lèt bebe an poud):

✓ Kòmanse entwodwi manje pire
bay bebe a tikal pa tikal

Ti bebe nou yo ase dous!

Li pa bezwen ji oswa lòt bwason ki gen sik

Manje byen

JISKA 6 mwa

Lè ti bebe nou yo pare:

✓ Mete yo kouche sou ti vant yo
pandan wap veye pou ede yo
grandi pi janm

✓ Rakonte oubyen li istwa ak vwa
w pou ede yo aprann

anviwon 6 mwa

Jwèt ede ti bebe nou yo aprann!

✓ Kreye yon espas kote bebe nou
yo ka jwe ansanm avè w

✓ Kite chèz fibebe a pran yon ti
lè, bay ti bebe nou yo yon chans
pou fè mouvman ak kò yo



Abitid fòme byen vit nan laj sa a!

Pa kenbe aparey elektwonik kote fimoun ap dòmi ou jwe

JISKA 6 SEMÈN

Abitid
dòmi yo
ka varye
chak jou

anviwon 6 SEMÈN

Yo ka
dòmi plis
nan
lannwit

anviwon 3 mwa

Yo ka
prèske dòmi
plis nan
lannwit

6 RIVE 9 mwa

✓ Ti bebe bezwen 12 jiska 16
èdtan dòmi chak jou

✓ Kòmanse avèk aktivite pou
kalme yo nan lè pou yo dòmi



Fason yon ti bebe
dòmi ka chanje anpil
fwa. Kite yo reveye
pou kont yo!

Gen mwens danje pou ti bebe nou yo dòmi sou do yo!

Mete yo sou do yo pou tout fidodo yo epi pandan lannwit

Jwe ansanm

Dòmi plis