

## 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](http://somervillehub.org)

### Akademi Pedyatrik Ameriken

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

### Fanm, Tibebe, ak Timoun (WIC)

[mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic](http://mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic)

### Sant pou sèvis ki pa ijant 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

Kò ansante lespri ansante  
soti jou nesans lan rive 5 lane

[ShapeUpUnder5@somervillema.gov](mailto:ShapeUpUnder5@somervillema.gov)

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 (Tufts University) responsablite otè yo epi li pa reprezante opinyon ofisyèl Enstiti Nasyonal Sante a nesèman.

# 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 manman + Vitamin D
- ✓ Oubyen

- ✓ Lèt bebe an poud ki tou gen fè ladan l



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

- ✓ Kòmanse entwodwi manje pire bay bebe a tikal pa tikal
- ✓ Eseye anpil manje diferan sitou fwi ak legim

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

**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 tibebe 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 timoun ap dòmi ou jwe



Jwe ansanm

## 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

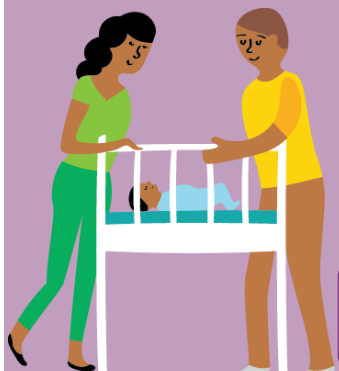
## 6 RIVE 9 mwa

- ✓ 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 tidodo yo epi pandan lannwit



Dòmi plis