



Active play for babies

- Babies need lots of moving and playing each day to grow a healthy brain and body.
- From an early age, babies can begin to enjoy active play. Put your baby on his/her stomach for a few minutes each day to build up their head and neck muscles.
- Always put your baby on their back to sleep, from birth. Never put your baby on his/her tummy to sleep. Safe sleeping habits can decrease the risk of sleeping accidents.



- Let older babies play with household objects, such as wooden spoons, saucepans, buckets and cardboard boxes.
- Limit the time your baby spends in strollers and car seats to less than one hour at a time.

Enjoy making active play part of your baby's day

- Play with your baby and give lots of practice time for movements, such as crawling, pulling to stand, and walking.
- Limit the time your baby spends watching television, other screens, computers, iPads and games on phones. Babies develop and learn more in real life than from watching screens.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition



اللعب النشط للأطفال الرضع منذ الولادة حتى السنة من العمر



- قومي بالحدّ من الوقت الذي يمضيه طفلك في عربات الأطفال ومقاعد السيارات إلى أقل من ساعة واحدة في كل مرة.

تمتعي بجعل اللعب النشط جزءاً من يوم طفلك

- لا عبي طفلك واعطه الكثير من الوقت لممارسة الحركات مثل الحبو والزحف والشدّ للوقوف والمشي.
- قومي بالحدّ من الوقت الذي يمضيه طفلك في مشاهدة التلفزيون، وشاشات أخرى، وأجهزة الكمبيوتر، واللوحات الإلكترونية iPad والألعاب على الهواتف، فالأطفال الرضع ينمون أكثر في ممارسة الحياة الحقيقية أكثر من مشاهدة الشاشات.

- الأطفال بحاجة الى الكثير من الحركة واللعب كل يوم لنمو الدماغ والجسم السليمين.

- منذ سن مبكرة، يستطيع الأطفال الرضع التمتع باللعب النشط. فضعي طفلك على بطنه لبضع دقائق كل يوم لتقوية عضلات رأسه ورقبته.
- دائماً ضعي طفلك على ظهره للنوم، منذ ولادته، ولا تضعيه أبداً على بطنه للنوم. فعادةً النوم السليمة تقلل من خطر وقوع حوادث النوم.
- دعي الأطفال الأكبر سناً يلعبوا بالأدوات المنزلية مثل الملاعق الخشبية، والقدر والدلاء وصناديق الكرتون.



Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition

Melbourne
Children's

Excellence in
clinical care,
research and
education



Murdoch
Children's
Research
Institute

