



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



អាហារបំប៉ន

អង់គ្លេស/ខ្មែរ

ការលេងយ៉ាងសកម្មសម្រាប់ទារក

- ទារកទាំងឡាយត្រូវការការធ្វើចលនា និងការលេងដើម្បីធ្វើឱ្យលូតលាស់ខ្លីក្បាល និងរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ។
- ចាប់ពីអាយុដំបូងទៅ ទារកអាចចាប់ផ្តើមរីករាយជាមួយនឹងការលេងយ៉ាងសកម្ម។ ចូរដាក់ទារករបស់លោកអ្នក លើពោះវាឱ្យបានពីរ - បីនាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីពង្រឹងបន្ថែមសាច់ដុំក្បាល និងករបស់វា។
- ជានិច្ចជាកាល ចូរដាក់ទារករបស់លោកអ្នកឱ្យដេកផ្ទាល់ខ្លួនវាចាប់ពីពេលកើតមក។ ចូរកុំដាក់ឱ្យទារករបស់លោកអ្នកដេកលើក្បាលពោះរបស់វាឱ្យសោះ។ ការទម្លាប់ដេកដែលមានសុវត្ថិភាពអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS (សហពោធសញ្ញាដែលនាំឱ្យទារកស្លាប់ភ្លាមៗ) និងគ្រោះថ្នាក់នៃការដេក។
- ទុកឱ្យទារកអាយុច្រើន លេងជាមួយវត្ថុប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដូចជាស្លាបព្រា កូនឆ្ការតូចមានដៃកាន់ ធុងយូរ និងប្រអប់ក្រដាសកាតុងជាដើម។



- កំរិតពេលវេលាទារករបស់លោកអ្នកចំណាយនៅក្នុងកន្លែងអង្គុយមានសុវត្ថិភាពដូចជា ទះរុញដាក់ទារក និងកន្លែងអង្គុយក្នុងរថយន្តជាដើម ឱ្យតិចជាងមួយម៉ោងក្នុងពេលម្តងៗ។

ចូរសប្បាយរីករាយដោយធ្វើឱ្យការលេងយ៉ាងសកម្មទៅជាផ្នែកនៃសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ទារកលោកអ្នក

- លេងជាមួយទារករបស់លោកអ្នក ហើយផ្តល់ពេលឱ្យបានច្រើនសម្រាប់ចលនារាងកាយដូចជាការវារលូន ការទាញដើម្បីឡើងឈរ និងការដើរជាដើម។
- កំរិតពេលវេលាដែលទារករបស់លោកអ្នកចំណាយមើលទូរទស្សន៍ អេក្រង់ដទៃទៀត ខ្ទមព្យួរ ឬ iPad (អាយភែត) និងល្បែងលេងក្នុងទូរស័ព្ទ។ ទារករីកចម្រើននឹងរៀនក្នុងការរស់នៅពិតប្រាកដ បានច្រើនជាងការមើលអេក្រង់។



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



The Royal Children's Hospital Melbourne



Murdoch Children's Research Institute



THE UNIVERSITY OF MELBOURNE