



Nutrition

English/Vietnamese

## 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, saucers, 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](http://www.rch.org.au/nutrition)

Melbourne  
Children's  
Excellence in  
clinical care,  
research and  
education



## Vui chơi tích cực cho em bé

- Em bé cần nhiều hoạt động di chuyển và chơi mỗi ngày để phát triển một bộ óc và cơ thể khỏe mạnh.
- Từ tuổi ban đầu, các em bé đều có thể bắt đầu vui thích hoạt động chơi tích cực. Cho em bé của quý vị nằm sấp trong vài phút mỗi ngày để củng cố cơ đầu và cổ của em bé.
- Ngay từ lúc sinh, hãy luôn đặt em bé của quý vị nằm ngửa để ngủ. Không bao giờ đặt em bé nằm sấp để ngủ. Thói quen ngủ an toàn có thể làm giảm nguy cơ bị các tai nạn trong khi ngủ.



- Cho các em bé lớn hơn chơi với các vật dụng trong nhà, như muỗng gỗ, nồi, chảo, xô, chậu và hộp bìa các-tông.
- Hạn chế thời gian em bé của quý vị ở trong xe đẩy và ghế ngồi trong xe hơi, ở mức độ dưới một giờ mỗi lần, ngoại trừ là để ngủ.

### Hãy vui thích với việc làm cho sinh hoạt vui chơi tích cực trở thành một phần trong ngày của em bé của quý vị

- Chơi với em bé của quý vị và tạo nhiều thời gian luyện tập cho các hoạt động di chuyển, như bò, đu để đứng dậy, và đi bộ.
- Hạn chế thời gian em bé của quý vị coi ti-vi, các loại màn hình khác, máy vi tính, iPad và các trò chơi trên máy điện thoại. Các em bé đều phát triển và học tốt hơn trong đời sống thật, hơn là từ việc coi các loại màn hình.

#### Nutrition

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