



ሕጻናት ከጨሰ ነጻ የሆነ አየር ያስፈልጋቸዋል።



የእናት ጡት ወተት ለልጅዎ እጅግ በጣም ተመራጭ ምግብ ነው።



በደምብ ለመሣርና ለማደግ ሕጻናት ጤናማ ምግቦች ያስፈልጋቸዋል።



ቅባታማና ስኬራማ ምግቦችን ለቅንጦትና ለማባባስ ያ ብቻ ይተዋቸው። ከጨማቂ፣ ከስኬራማ መጠጦች፣ ወይም ከሻይ ይልቅ ለልጅዎ ወተት ወይም ውሀ ይስጧቸው (ያቅርቡላቸው)።



ልጅዎ በቀን ሁለት ጊዜ ጥርሶቻቸውን እንዲቦርሹ ይርዷቸው፣ ያበረታቷቸው።



የጥርሶቻቸውን ደህንነት ይጠብቁ። ስኬራማ ምግቦችንና መጠጦችን ያስወግዱ።

ማስከተብ ልጆቻዎን ከዘጠኙ ብርቱ በሽታዎች ይከላከልላዎታል።



6 ሣምንታት



3 ወራት



5 ወራት



15 ወራት



4 ዓመታት



11 ዓመታት



ልጆች ሁል-ጊዜ ንቁና ተንቀሳቃሽ እንዲሆኑ ያበረታቱ - ጨዋታ፣ የእግር ጉዞ፣ ስፖርት።



በመኪና ሲጓዙም ልጆች የመቀመጫ ቀበቶውን እንዲያስፋ ወይም ከመኪናው መቀመጫ ውስጥ እንዲሆኑ ያድርጉ።



ጨዋታ ልጅዎ ብዙ ነገሮችን እንዲማር ይረዳዋል።



ለጽዳት አገልግሎት የሚውሉ ኬሚካሎችንና መርዛማ ነገሮችን ይጠንቀቁ።



ልጅዎ ትኩሳት፣ ተቅማጥ፣ ትውከት ወይም የመተንፈስ ችግር ካለበት ስለሆነ ወዲያውኑ ወደሀኪመዎ ይውሰዱት/ይውሰዷት።