



Birth to 4-6 months

4-6 to 9 months

10 - 35 months

3-5 years

Your baby only needs:  
breastmilk + vitamin D  
OR  
iron-fortified formula.

Tummy time helps your  
baby develop their body.  
Talking to them helps  
them to develop their  
mind.

Your baby's sleep will  
change day to day.

Your baby is learning new  
tastes – help them develop  
a love for fruits and  
vegetables.

Let your baby show you  
the new ways they can  
move.

Reading a book or singing  
to your child are soothing  
ways to begin rest times.

Eat together with your child  
as often as you can.

Active play inside and  
outdoors helps your baby  
learn about the world and  
be social.

Make your child's sleep  
environment comfortable  
and safe.

Your child is sweet  
enough – avoid sugary  
drinks like soda and  
sports drinks, and limit  
fruit juice.

Preschoolers need at  
least 60 minutes of  
physical activity.

Be consistent with your  
bedtime routine



**Keep sleep and play areas free of screens,  
and limit screen time as much as possible!**

Visit [somervillehub.org](http://somervillehub.org) for more  
information and tips on healthy habits

Research reported in this poster was supported by NHLBI of the National Institutes of Health under award 1R01HL115485. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health.





**Su bebé solamente necesita:**  
Leche materna + vitamina D  
Ó  
Formula enriquecida con hierro.

Momentos boca abajo le ayudan a su bebé desarrollar su cuerpo. Hablándole a su bebe le ayuda desarrollar su mente.

El sueño de su bebé cambiara día a día.

**Su bebé esta aprendiendo nuevos gustos – ayúdelos a desarrollar un amor por las frutas y los vegetales.**

Deje que su bebé le demuestre las nuevas formas que ellos se pueden mover.

Para comenzar un tiempo de descanso, léale un libro a su bebe o cántele una canción.

**Coman juntos como familia tan a menudo que sea posible**

Su bebe comienza a conocer el mundo que lo rodea y a ser sociable por medio de los juegos activos.

Haga el ambiente de dormir de su bebe cómodo y seguro.

**Su niño es lo suficiente dulce – evite las bebidas azucaradas como refrescos y bebidas deportivas, y limite el jugo de fruta.**

Los niños en edad pre-escolar necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física.

Sea consistente con la rutina de dormir



**¡Mantener apagadas y libres de pantallas las áreas de juego, y limitar el tiempo en la pantalla lo más que sea posible!**

Visite [somervillehub.org](http://somervillehub.org) para más información y consejos sobre hábitos de salud

La investigación reportada en este cartel fue respaldada por NHLBI El Instituto Nacional de la Salud bajo el premio 1R01HL115485. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Instituto Nacional de la Salud..





Do nascimento aos 4-6 meses

De 4-6 meses aos 9 meses

De 10-35 meses

De 3-5 anos

Seu bebê precisa somente de:  
leite materno + vitamina D  
OU  
fórmula fortificada com ferro.

Deitar o bebê de barriga para baixo ajuda no desenvolvimento físico.  
Conversar com ele ajuda no desenvolvimento da mente.

O sono do seu bebê irá mudar todos os dias.

Seu bebê está descobrindo sabores novos – ajudê-o a desenvolver um amor por frutas e legumes.

Deixe seu bebê mostrar a você as maneiras novas que ele consegue se mexer.

Ler um livro ou cantar para seu filho são maneiras tranquilizantes de iniciar as horas de descansos.

Faça refeições junto com seu filho sempre que você puder.

Jogos ativos dentro e ao ar livre ajudam seu bebê a aprender sobre o mundo e ser social.

Faça com que o ambiente de dormir do seu filho seja um lugar confortável e seguro.

Seu filho é doce o suficiente – evite bebidas açucaradas como refrigerantes, sucos esportivos e limite os sucos de frutas.

Essa idade pré-escolar precisa de pelo menos 60 minutos de atividade física diária.

Seja consistente com a rotina da hora de dormir



**Mantenha sem nenhuma tela as áreas de dormir e brincar, e limite o tempo em frente a uma tela o máximo que puder!**

Visite [somervillehub.org](http://somervillehub.org) para mais informação e dicas de hábitos saudáveis

A pesquisa apresentada nesse cartaz foi apoiada por NHLBI do Instituto Nacional de Saúde sob a concessão no. 1R01HL115485.

O conteúdo é responsabilidade exclusiva dos autores e não representa necessariamente a opinião oficial do Instituto Nacional de Saúde.





**Bebe w la sèlman bezwen: lèt ou + vitamin D OUSWA Lèt ki fòtifye ak fè.**

**Pase ti tan kouche sou vant ap ede bebe w la devlope kò li. Talking to them helps them to develop their mind.**

**Jan bebe w la dòmi an ap chanje jou aprè jou.**

**Bebe w la ap aprann gou ki nouvo – ede yo devlope renmen pou fwi ak legim.**

**Kite bebe w la montre w fason nouvo li deplase.**

**Li yon liv ouswa chante pou pitit ou a se fason pou kalme l pou dò-mi ka pran l.**

**Manje ansanm ak pitit ou a pi souvan ou kapab.**

**Jwe aktif anndan ak deyò ap ede tibebe w la aprann sou mond lan epi pou li sosyalize l.**

**Fè anviwònman dòmi pitit ou konfòtab, epi san danje.**

**Pitit ou a dous ase - evite bwason ki gen sik tankou soda ak bwason espò, epi limite ji fwi.**

**Timoun nan laj preskolè bezwen omwen 60 minit ekzèsis fizik.**

**Ou dwe konsistan avèk woutin lè pou l al dòmi.**



**Pa mete ekran nan kote l ap jwe epi dòmi, epi limite tan ekran plis posib!**

**Vizite [somervillehub.org](http://somervillehub.org) pou plis enfòmasyon ak teknik sou viv an sante**



Rechèch rapòte nan afich sa-a te sipòte pa NHLBI ki nan Enstiti Nasyonal Sante anba prim 1R01HL115485. Kontni an se sèlman responsablite otè yo, li pa nesesèman reprezante opinyon yo ofisyèl Enstiti Nasyonal Sante a.