

SPOOR GESONDHEIDSPROBLEME OP DEUR JOU KIND SE GROEI GEREELD TE MONITOR. KOM ONS KYK NA ONS KINDERS SE GESONDHEID BETER TESAME.

- Neem jou kind elke ses maande na die kliniek vir vitamien A-druppels, vanaf ses maande tot vyfjarige ouderdom.
- Uitsluitlike borsvoeding: Babas het net borsmelk nodig vir die eerste ses maande van hul lewe.
- Borsvoed jou baba so gereeld en vir so lank as wat die baba wil drink.
- Leer ken die tekens dat jou baba honger is, jou baba sal:
 - soek na die bors (“rondsnuffel” met die neus en mond)
 - die hande in die mond sit suiggeluide maak.
- Stel jou baba eers na ses maande bloot aan vaste kos. Begin met fyngedrukte kos en vorder dan geleidelik na die vaste kos wat jou gesin eet.

As jy hierdie taktieke aanleer en toepas, kan jy vinnig agterkom of daar gesondheidsprobleme is in jou kind se groei.



**Wes-Kaapse
Regering**

Gesondheid

BETER TESAME.