



# Đề Khôn Lớn và Phát Triển

## • BTỪ SƠ SINH TỚI 6 THÁNG TUỔI •

Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo quý vị nên cho con bú sữa mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu tiên sau khi em chào đời và tiếp tục cho bú sữa mẹ ít nhất 12 tháng trở lên.

THỰC PHẨM		TỪ SƠ SINH TỚI 4 THÁNG TUỔI	4 TỚI 6 THÁNG TUỔI	LỜI KHUYÊN KHI CHO ĂN
SỮA MẸ HOẶC SỮA PHA CHẾ CÓ THÊM CHẤT SẮT DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH		Nuôi con bằng sữa mẹ: Theo Yêu Cầu 8-12+ lần cho ăn  Sữa pha chế: 0 đến 1 tháng 14 đến 24 oz 1 đến 4 tháng 22 đến 32 oz	Nuôi con bằng sữa mẹ: từ 5 lần cho ăn trở lên  Sữa pha chế: 26-39 oz	Trẻ em cần sữa mẹ hoặc sữa pha chế có thêm chất sắt dành cho trẻ sơ sinh trong năm đầu tiên. Chỉ nên dùng bình sữa để đựng sữa mẹ, sữa pha chế hoặc nước.  Những thời điểm phát triển đột ngột là khi con quý vị có thể uống nhiều sữa mẹ hay sữa bột hơn bình thường. Những thời điểm phát triển đột ngột thường xuất hiện khoảng: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 đến 4 tuần</li> <li>• 6 tuần</li> <li>• 3 tháng</li> <li>• 6 tháng</li> </ul>
	NƯỚC		Không có	

### TẬP ĂN THỨC ĂN ĐẶC Ở KHOẢNG 6 THÁNG TUỔI

Việc cho con ăn thức ăn đặc là một bước thú vị. Quý vị nên chờ cho đến khi bé được khoảng 6 tháng tuổi trước khi bắt đầu thức ăn đặc. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đề nghị bắt đầu cho ăn sớm hơn nếu con quý vị có dấu hiệu sẵn sàng. WIC không cung cấp thực phẩm cho bé dưới 6 tháng tuổi.

#### Việc cho ăn thức ăn đặc trước khi em bé được 4 tháng tuổi có thể:

- Gây nghẹn
- Khiến trẻ sơ sinh ăn ít sữa mẹ hoặc sữa pha chế hơn mức cần thiết

#### Quý vị sẽ biết con mình sẵn sàng ăn thức ăn đặc khi bé có thể:

- Tự ngồi hoặc có người đỡ
- Kiểm soát cử động của đầu và cổ
- Há miệng khi nhìn thấy đồ ăn
- Giữ cho lưỡi thấp để ngậm muỗng
- Giữ đồ ăn trong miệng và nuốt thay vì đẩy ngược trở ra

#### Những Loại Thức Ăn Đầu Tiên

Ngũ cốc có tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh được cho ăn bằng muỗng và thịt dành cho trẻ sơ sinh là lựa chọn tốt nhất để làm thức ăn đặc đầu tiên cho con quý vị.

- Bắt đầu bằng 1 đến 2 muỗng canh ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh với sữa mẹ, sữa bột hoặc nước hoặc từ 1 tới 2 muỗng canh thịt dành cho trẻ sơ sinh.
- Vứt bỏ phần cốm chưa ăn sau mỗi lần cho ăn.
- Chỉ cho ăn những loại ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh có một loại hạt chẳng hạn như gạo, đại mạch, lúa mì hoặc yến mạch. Ngũ cốc lẫn lộn có thể bắt đầu cho ăn sau khi xác định được là trẻ sơ sinh có thể ăn được các hạt ngũ cốc lẻ tẻ.

#### Lời Khuyên Khi Bắt Đầu Cho Bé Ăn Thức Ăn Đặc:

- Luôn cho trẻ sơ sinh ăn bằng muỗng.
- Mỗi lần chỉ nên thử một loại đồ ăn mới. Chờ bảy ngày rồi thử tiếp đồ ăn khác để giúp con quý vị có thời gian thích nghi. Làm như vậy để phòng trường hợp con quý vị có phản ứng thì quý vị sẽ biết loại đồ ăn nào là nguyên nhân dẫn tới tình trạng phản ứng.
- Đồ ăn chế biến tại nhà dành cho trẻ em rất dễ chế biến và tiết kiệm chi phí. Không nên cho trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi ăn rau bi-na, củ cải đỏ, cải xoăn, cà-rốt hoặc rau collard green chế biến ở nhà vì các loại rau này có nồng độ nitrate cao.
- Con của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào bé no. Bé thức ăn, ngậm miệng, đẩy thức ăn ra và ăn chậm lại là dấu hiệu cho thấy bé đã no.
- Tìm cách cho bé ăn khi cả gia đình ăn. Bé cũng muốn tham gia các bữa ăn gia đình.
- Không cho con quý vị ăn mật ong hoặc các loại thực phẩm có chứa mật ong!

Nếu con quý vị không thích một loại thực phẩm nào đó, nhớ thỉnh thoảng cho em ăn loại thực phẩm đó. Khẩu vị của trẻ em thay đổi thường xuyên.

Lưu ý: Các quy định hướng dẫn này là dành cho trẻ sơ sinh khỏe mạnh và sinh đủ tháng; các cỡ phần ăn có thể khác nhau tùy theo từng em bé sơ sinh. Để biết thêm thông tin về cách cho trẻ sơ sinh ăn, xin liên lạc với cơ quan WIC tại địa phương hoặc bác sĩ của con quý vị.









HẰNG SỞ CÓ CƠ HỘI ĐỒNG ĐỀU / HÀNH ĐỘNG XÁC QUYẾT.

Các dịch vụ được cung cấp dựa trên căn bản không phân biệt đối xử. Viện này là một công ty có cơ hội đồng đều.

**• 6 TỚI 12 THÁNG TUỔI •**

Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo quý vị nên cho con bú sữa mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu tiên sau khi em chào đời và tiếp tục cho bú sữa mẹ ít nhất 12 tháng trở lên.

THỰC PHẨM		6 TỚI 8 THÁNG TUỔI	8 TỚI 12 THÁNG TUỔI	LỜI KHUYÊN KHI CHO ĂN
<b>SỮA MẸ HOẶC SỮA PHA CHẾ CÓ THÊM CHẤT SẮT DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH</b> 		Nuôi con bằng sữa mẹ: 3-5+ lần cho ăn.	Nuôi con bằng sữa mẹ: 3 đến 4 lần cho ăn	
		<b>CÁC SẢN PHẨM NGŨ CỐC</b> 	Ngũ cốc có pha thêm chất sắt dành cho trẻ sơ sinh hoặc ngũ cốc nóng có thêm chất dinh dưỡng (4-6 muỗng canh) Bánh mì sấy khô, bánh qui vụn hoặc ngũ cốc khô.	Ngũ cốc có pha thêm chất sắt dành cho trẻ sơ sinh hoặc ngũ cốc nóng có thêm chất dinh dưỡng (4-6 muỗng canh) Bánh mì, mì, gạo nghiền, tấm ngô hoặc bánh tortilla mềm
Cho ăn các loại cơm khô chỉ có một thành phần ngũ cốc như gạo, lúa mạch, lúa mì hoặc yến mạch.				
<b>100% NƯỚC TRÁI CÂY</b> 		Không nên cho trẻ sơ sinh dùng nước trái cây trước khi em được 1 tuổi trừ khi được nhân viên y tế đề nghị. Nếu được đề nghị cho dùng nước trái cây, chỉ cho nước trái cây nguyên chất 100% với các số lượng nhỏ.		
<b>RAU</b> 		Rau củ đã lọc hoặc nấu nhừ hoặc rau củ dành cho trẻ sơ sinh mua tại cửa hàng chẳng hạn như bí ngô, đậu Hà Lan, đậu xanh, cà rốt, rau nhà chùa, khoai lang và bông cải xanh (3 đến 4 muỗng canh)	Rau củ nấu đơn giản, nghiền hoặc cắt nhỏ thành những miếng mềm, vừa cắn (3 đến 4 muỗng canh)	
<b>TRÁI CÂY</b> 		Trái cây tươi đã nghiền hoặc sệt chẳng hạn như chuối, nước táo, đào, hoặc lê hoặc trái cây dành cho trẻ sơ sinh mua ở cửa hàng (3 đến 4 muỗng canh)	Những miếng trái cây tươi nghiền hoặc mềm, vừa cắn, đã lột vỏ hoặc trái cây đóng hộp có nước hoặc nước trái cây, chẳng hạn như chuối, lê, đào và dưa (3 đến 4 muỗng canh)	
		Tránh ăn các món tráng miệng bằng trái cây. Bỏ hạt và lõi trái cây.		
<b>THỰC PHẨM NHIỀU ĐẠM</b> 		Thịt hoặc thịt gia cầm nấu chín kỹ, không cho thêm gia vị, lọc, xay nhuyễn hoặc thịt hoặc các loại thịt gia cầm dành cho trẻ sơ sinh mua ở tiệm (1-2 muỗng canh), trứng, đậu nghiền, sữa chua không pha thêm hương vị.	Thịt nạc, thịt gia cầm, cá, trứng nấu chín kỹ, xắt nhỏ hoặc xay nhuyễn, pho-mát loại nhẹ, sữa chua không pha thêm hương vị, pho-mát đã tách kem và đậu nghiền (1-3 muỗng canh)	

Lưu ý: Các qui định hướng dẫn này là dành cho trẻ sơ sinh khỏe mạnh và sinh đủ tháng trong một ngày; các cơ phần ăn có thể khác nhau tùy theo từng em bé sơ sinh. Để biết thêm thông tin về cách cho trẻ sơ sinh ăn, xin liên lạc với cơ quan WIC tại địa phương hoặc bác sĩ của con quý vị.

Tham khảo:

- *Dinh Dưỡng và Cho Ăn đối Với Trẻ Sơ Sinh: Hướng Dẫn Dùng các Chương Trình WIC và CSF, USDA, FNS, WIC, FNS-288.* Sửa lại 2009.
- *Dinh Dưỡng Trẻ Em (ấn bản thứ 7), American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014.*
- *Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ, Ủy Ban về Thương Tích, Bạo Động, và Ngăn Ngừa Ngộ Độc, Ngăn Ngừa Mắc Nghẹn Trong Số Các Trẻ Em.* Nhi Khoa, 2010; 125:601-607.