



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"> • 2 đến 4 tuần • 6 tuần • 3 tháng • 6 tháng
	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. Né 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	
SỮA MẸ HOẶC SỮA PHA CHẾ CÓ THÊM CHẤT SẮT DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH		Nuôi con bằng sữa mẹ: 3-5+ lần cho ăn.	Nuôi con bằng sữa mẹ: 3 đến 4 lần cho ăn		<p>Các thực phẩm sau đây có cơ nguy bị mắc nghẹn:</p> <ul style="list-style-type: none"> Các miếng rau lớn ăn sống (như cà rốt, cần tây, súp lơ và bông cải xanh) Nho, dâu, sơ-ri cả trái, các viên dưa và các miếng trái cây lớn ăn sống Thực phẩm lớn nhón hoặc nhớp nháp, như nho khô hoặc trái cây sấy khô Xúc xích hot dog, xúc xích hoặc các khoanh thịt dai hoặc lớn Các mảnh pho-mát lớn, pho-mát sợi <p>Các lớp dày bơ đậu phộng và các loại bơ khác làm bằng hạt trái cây</p> <ul style="list-style-type: none"> Hạt trái cây, hạt mảnh và đậu nguyên hạt (như đậu đen hoặc đậu lima) Kẹo, kẹo jelly beans, kẹo ca ra men và kẹo dẻo marshmallows Bắp rang, chip, bánh mì pretzels và các thức ăn nhẹ <p>Các loại thức ăn cần tránh trong 12 tháng đầu tiên (những loại thức ăn này có quá nhiều chất béo và/hoặc đường):</p> <ul style="list-style-type: none"> Các bữa tối hỗn hợp, thịt heo xông khói, thịt hộp, xúc xích hot dog Khoai tây chiên Rau trộn kem Bánh puddings, bánh cookie, kẹo, bánh ga-tô Sô-đa, thức uống có mùi trái cây, nước trái cây, cà phê, trà  <p>Những điều cần nhớ khi bắt đầu cho ăn thức ăn đặc:</p> <ul style="list-style-type: none"> Không thêm muối, đường, quá nhiều mỡ, nước sốt, tương cà chua và gia vị vào đồ ăn của con quý vị. Cất trong tủ lạnh các hộp đồ ăn dành cho trẻ sơ sinh mua ngoài tiệm mà quý vị đã mở ngay sau khi sử dụng và dùng hết trong vòng 48 giờ. Chỉ hâm nóng lượng đồ ăn mà con quý vị cần trong mỗi lần ăn. Dùng một chiếc chén nhỏ để cho ăn thức ăn đặc. Không có ăn trực tiếp từ bình. Không giữ lại thực phẩm còn dư lại để ăn tiếp. Bắt đầu bằng một lượng nhỏ. Quý vị luôn có thể thêm thức ăn nếu bé vẫn đói. Bỏ phần thức ăn còn lại trong chén. Dùng máy xay, dụng cụ lọc hoặc dụng cụ nghiền thức ăn cho trẻ sơ sinh để chuẩn bị thức ăn cho bé. Nhai sẵn không phải là cách cho ăn an toàn. Không cho con quý vị ăn mật ong hoặc các loại thực phẩm có chứa mật ong! Khi bé được 6 đến 8 tháng tuổi, mỗi ngày cho uống 4 đến 6 oz nước. Khi được 10-12 tháng tuổi, con quý vị sẽ ăn được đa số các loại thực phẩm thông thường và học cách tự ăn. Con quý vị sẽ làm dơ trong khi học cách ăn.
		SỮA PHA CHẾ: 24-32 oz	SỮA PHA CHẾ: 24-32 oz, Cho Uống Bằng Tách	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.	
CÁC SẢN PHẨM NGŨ CỐC		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 cốm khô chỉ có một thành phần ngũ cốc như gạo, lúa mạch, lúa mì hoặc yến mạch.			
100% NƯỚC TRÁI CÂY		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.			
RAU		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)		
		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)			
TRÁI CÂY		Tránh ăn các món tráng miệng bằng trái cây. Bỏ hạt và lõi trái cây.			
		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.			
THỰC PHẨM NHIỀU ĐẠM		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.