



Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé

Baby's First Foods

Từ sơ sinh đến 6 tháng

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho con quý vị. Quý vị nên cho trẻ sơ sinh bú sữa formula có tăng cường chất sắt nếu không cho bú sữa mẹ. Em bé không cần ăn thức ăn đặc cho đến khi được 6 tháng.

Em bé bú sữa mẹ cần 400 IU vitamin (sinh tố) D mỗi ngày từ thuốc bổ vitamin. Em bé bú sữa formula cũng có thể cần thêm thuốc bổ vitamin D tùy theo em bé bú bao nhiêu sữa formula.

Tại sao bắt đầu cho ăn thức ăn đặc khi em bé được 6 tháng?

Khi em bé được 6 tháng thì em cần thêm các chất dinh dưỡng, nhất là chất sắt. Em bé cũng đã sẵn sàng để thử các vị và xơ thức ăn khác nhau. Các dấu hiệu cho thấy em bé sẵn sàng gồm những điểm sau:

- Em bé ngồi ngược đầu lên;
- Em bé nhìn và há miệng chờ đút; và
- Em bé không dùng lưỡi đẩy thức ăn ra.

Tôi nên cho em bé ăn bao nhiêu?

Hãy để cho em bé tự quyết định. Chỉ dùng các lượng thức ăn liệt kê trong đây như một hướng dẫn tổng quát.

Khi cho ăn, hãy để ý các dấu hiệu cho thấy em đang đói hoặc đã no. Đừng bắt em bé ăn thêm khi đã no.

- Em bé sẽ ngậm miệng, quay đầu đi chỗ khác hoặc đẩy thức ăn ra khi đã no.
- Em bé còn đói sẽ tiếp tục há miệng chờ thức ăn, và có thể bực tức nếu cắt thức ăn đi.

Tôi bắt đầu như thế nào?

- Hãy chọn lúc nào em bé đang hài lòng, để ý và tỉnh táo. Hãy ngồi xuống cùng ăn với em bé.
- Khi bắt đầu, cho em bé ăn thức ăn đặc sau khi cho bú sữa mẹ hoặc sữa formula. Không cần phải xay nhuyễn thức ăn. Em bé có thể ăn thức ăn nghiền và ăn từng miếng nhỏ cầm tay trước khi mọc răng.
- Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc từ 2 đến 3 lần mỗi ngày và tăng lên 3 đến 4 lần mỗi ngày. Khi ăn nhiều thức ăn đặc hơn, em bé sẽ bớt dần sữa mẹ hoặc formula.
- Đối với thức ăn mới mỗi lần chỉ cho ăn một loại.

- Chờ vài ngày trước khi thêm một loại thức ăn mới khác.
- Quý vị có thể cứ tiếp tục cho ăn các loại em bé có thể ăn trong khi thêm các loại thức ăn mới.
- Đừng bỏ cereal hoặc các loại thức ăn đặc khác vào bình sữa.

Từ 6 đến 8 tháng

- Tiếp tục cho em bé bú sữa mẹ hoặc formula có tăng cường chất sắt tùy theo các dấu hiệu đói và no của em bé.
- Có thể dùng ly cho em bé hợp vài ngụm nước lã, nhưng đừng để cho em bé no nước.
- Em bé không cần nước cốt trái cây. Nếu cho uống nước trái cây, chỉ cho em bé uống tối đa 60-125 mL (1/4-1/2 cup) mỗi ngày, bằng ly. Chỉ cho uống nước cốt trái cây 100%.
- Bắt đầu bằng cách cho ăn các loại thức ăn có nhiều chất sắt như thịt xay nhuyễn, gà vịt hoặc cá chín kỹ, cereal cho trẻ sơ sinh làm bằng một loại ngũ cốc có tăng cường chất sắt, trứng, đậu lăng, đậu hoặc đậu hũ nấu chín nghiền nát. Trộn với sữa mẹ, formula hoặc nước lã. Cho em bé ăn các loại thức ăn có nhiều chất sắt ít nhất hai lần mỗi ngày.
- Từ từ tăng thêm cereal đến khoảng 60-125 mL (4-8 muỗng canh) mỗi ngày.
- Từ từ cho ăn thêm thịt, gà vịt, cá, hải sản vỏ cứng, trứng, đậu lăng, đậu và đậu hũ đến tổng cộng khoảng 100-125 mL (6-8 muỗng canh) mỗi ngày.
- Cho ăn các loại rau quả nấu chín, nghiền nát. Bắt đầu cho ăn ít và từ từ tăng lên khoảng 60-125 mL (4-8 muỗng canh) mỗi ngày.
- Bắt đầu cho ăn các loại thức ăn cầm tay như rau quả nấu chín hoặc trái cây mềm lột vỏ cắt nhỏ như bánh mì nướng hay rôtì, nui nấu chín, và cereal “oat rings”.

Từ 9 đến 12 tháng

- Cho uống sữa mẹ hoặc formula cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt tùy theo các dấu hiệu đói no của em bé. Khi em bé ăn nhiều thức ăn đặc hơn, em sẽ dần dần bớt uống sữa mẹ hoặc formula.
- Cho em bé uống nước lã bằng ly.
- Em bé không cần nước trái cây. Nếu cho em uống nước trái cây, chỉ cho em bé uống tối đa 60-125 mL

(1/4-1/2 cup) mỗi ngày bằng ly. Chỉ cho uống nước cốt trái cây 100%.

- Đừng cho em bé uống sữa, nước trái cây hoặc nước trái cây pha loãng khi chưa đến bữa ăn chính hoặc ăn vặt vì như thế có thể làm hư răng em bé.
- Cho em bé ăn thức ăn đặc từ 3 đến 4 lần mỗi ngày. Cho ăn thức ăn đặc trước khi cho uống sữa mẹ hoặc formula.
- Em bé có thể ăn cùng các loại thức ăn – mềm và cắt miếng nhỏ – như mọi người trong gia đình. Hãy xem chi tiết trong phần hướng dẫn về an toàn.
- Cho em bé ăn cereal có tăng cường chất sắt, khoảng 125 mL (1/2 cup) hoặc nhiều hơn mỗi ngày.
- Cho em bé ăn thịt, cá, hải sản vỏ cứng, gà vịt chín kỹ, trứng, đậu lăng, đậu, và đậu hũ – tổng cộng khoảng 100-125 mL (6-8 muỗng canh) mỗi ngày.
- Cho em bé ăn rau quả và trái cây mềm – khoảng 125-250 mL (1/2-1 cup) mỗi ngày.
- Sau khi em bé được 9 tháng, cho ăn phô mai mềm không muối (cottage cheese), da ua không trộn trái cây, những miếng nhỏ phô mai cứng như cheddar hoặc gouda, và phô mai mềm được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.
- Để cho em bé thử tự đút cho mình bằng cách bốc hoặc dùng thìa (muỗng).

Còn sữa bò thì sao?

Nên cho em bé uống sữa mẹ đến khi em được 2 tuổi hoặc lớn hơn. Cũng có thể cho em bé uống ít sữa nguyên chất bằng ly khi em được 9-12 tháng và ăn các loại thức ăn đặc khác nhau có nhiều chất sắt.

Em bé và trẻ trong tuổi chập chững cần mỡ để phát triển não bộ, do đó hãy chọn sữa nguyên chất (3.25% MF) cho đến khi em bé được 2 tuổi. Có thể cho em uống sữa giảm chất béo (1% và 2% MF) sau 2 tuổi. Có thể cho em uống các loại thức uống khác như đậu nành hoặc nước nấu từ gạo sau 2 tuổi, nhưng đọc nhãn để chắc chắn là có tăng cường chất vôi và sinh tố D.

Nếu quý vị chọn sữa dê nguyên chất, hãy nhớ chọn loại được khử trùng bằng phương pháp Pasteur. Đa số sữa dê không có sinh tố D, trong trường hợp đó em bé cần thêm thuốc bổ vitamin D.

Hướng dẫn để có các bữa ăn ngon lành

- Cho em bé ăn vào cùng giờ mỗi ngày.
- Hãy ngồi xuống cùng ăn với em bé. Em bé và trẻ em thích có người cùng ăn chung. Quý vị là người làm gương tốt nhất.
- Quý vị quyết định cho em bé ăn các loại thức ăn gì.
- Để cho em bé quyết định ăn bao nhiêu và có ăn hay không.
- Hãy chuẩn bị tinh thần là bữa ăn sẽ nhor nhóp. Đó là một phần của việc học ăn.

Hướng dẫn về ăn toàn

- **Luôn luôn ở cạnh em bé khi em đang ăn uống.**
- Đừng cho em bé ăn các loại có thể làm nghẹn cổ như khoai tây chiên giòn, bắp rang, lạc (đậu phộng), các loại hạt, hạt hướng dương/bí, nho khô, kẹo cứng, rau sống cứng như cà rốt, kẹo dẻo marshmallows, kẹo jellybeans, bơ đậu phộng, hoặc nước đá cục.
- Bào vụn rau quả sống, cắt lát và cắt nhỏ thành những miếng nhỏ. Hot dog và/hoặc xúc xích không phải là những món lành mạnh, nhưng nếu quý vị muốn cho em bé ăn thì hãy cắt thành những miếng nhỏ.
- Mật ong có thể gây ngộ độc (botulism) cho em bé và không nên cho em bé dưới 1 tuổi ăn món này.
- Không nên cho em bé dưới 6 tháng ăn các loại rau quả có nhiều chất nitrate, như cà rốt, rau dền, củ cải và củ cải đường nấu ở nhà.
- Sữa, nước trái cây và các loại phô mai mềm, chẳng hạn như brie, camembert và feta, nên được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.
- Khi quý vị cho em bé ăn các bữa ăn gia đình, nhớ đừng nấu có nhiều muối.
- Cá là món ăn lành mạnh, nhưng nhớ gỡ xương ra. Chọn loại cá có ít thủy ngân. Hãy đọc HealthLink BC File [#68m Ăn Uống Lành Mạnh: Chọn Cá Có Ít Chất Thủy Ngân](#).

Khuyến Cáo về Dị Ứng:

Quý vị có lo ngại về các loại dị ứng với thực phẩm hay không? Hãy nói chuyện với bác sĩ của em bé, chuyên viên ăn uống chính thức, hoặc y tá sức khỏe công cộng.

Muốn biết thêm chi tiết

Hãy đọc HealthLink BC File [#70 Cho Con Bú Sữa Mẹ](#)
Hãy đọc HealthLink BC File [#69a Cho Em Bé Bú Sữa Formula: Bắt Đầu](#)

Muốn biết thêm chi tiết về dinh dưỡng, hãy liên lạc với chuyên viên dinh dưỡng cộng đồng, hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống chính thức.

Muốn biết thêm các đề tài của BC HealthFile vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.