



Thức Ăn Đầu Tiên Của Em Bé Baby's First Foods

Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất con quý vị cần trong thời gian 6 tháng đầu tiên. Hãy tiếp tục cho con bú sữa mẹ cho đến khi con quý vị được 2 tuổi hoặc hơn. Nếu quý vị không thể cho con bú sữa mẹ, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc cho con bú sữa bột dành cho em bé (infant formula) loại mua ở tiệm.

Con của tôi có cần sinh tố D hay không?

Nếu con quý vị bú sữa mẹ, hoặc vừa bú sữa mẹ vừa bú sữa bột dành cho em bé, các em cần bổ sung thêm 400 đơn vị quốc tế (IU) thuốc nước sinh tố D mỗi ngày. Sữa mẹ có một ít sinh tố D nhưng không đủ để đáp ứng các nhu cầu của con quý vị.

Các em bé nào chỉ bú sữa bột mua ở tiệm thì không cần phải có thêm sinh tố D.

Khi nào tôi nên bắt đầu cho con của mình ăn thức ăn đặc?

Khoảng 6 tháng tuổi con quý vị có thể bắt đầu ăn thức đặc. Vào khoảng thời gian này, con quý vị cần thêm các dưỡng chất, nhất là chất sắt. Con quý vị cũng đã sẵn sàng để học ăn thức ăn đặc với các đặc tính và hương liệu (texture) khác nhau.

Con quý vị đã sẵn sàng để bắt đầu ăn thức ăn đặc nếu các em:

- Có thể ngồi và đầu giữ thẳng
- Có thể nhìn và mở miệng khi muốn được đưa tới miệng
- Không dùng lưỡi để lè thức ăn ra khỏi miệng

Con của tôi cần ăn bao nhiêu?

Là cha hay mẹ hoặc người chăm sóc cho trẻ, quý vị quyết định cho con ăn những thức ăn gì. Con quý vị quyết định có ăn hay không nếu đói và các em sẽ ăn bao nhiêu.

Hãy tin tưởng ở con quý vị để cho quý vị biết khi nào các em đói và khi nào các em đã no.

Con quý vị đói khi các em:

- há miệng đòi ăn
- bực tức nếu thức ăn bị lấy đi

Con quý vị đã no khi các em:

- không chịu mở miệng
- quay đầu sang chỗ khác và đẩy thức ăn ra

Làm thế nào để tôi bắt đầu tập cho con mình ăn thức ăn đặc?

Bắt đầu bằng cách cho con quý vị ăn thực phẩm với số lượng nhỏ và tăng dần số lượng thức ăn nếu thấy bé thích ăn. Hãy cho con quý vị ăn các thực phẩm đầu tiên giàu chất sắt.

- Thức ăn đặc có thể cho ăn trước hoặc sau khi bú sữa mẹ. Quý vị và con quý vị sẽ quyết định cách nào thích hợp cho mình. Điều này theo thời gian có thể thay đổi
- Khi con quý vị ăn thêm thức ăn đặc, các em sẽ bú sữa mẹ ít lại từ lần
- Thức ăn có thể pha trộn với nước để cho ẩm và mềm
- Đừng bỏ ngũ cốc khô (cereal) hoặc các loại thức ăn đặc khác vào bình sữa em bé
- Hãy ngồi xuống và cùng ăn với con của quý vị. Chọn khoảng thời gian nào khi con quý vị vui vẻ, thích thú, và tỉnh táo. Các em bé thích có người chơi với mình và học ăn bằng cách quan sát quý vị và những người khác ăn như thế nào
- Hãy cho con quý vị dùng tay để khám phá thức ăn. Học ăn có thể hơi dơ (messy)

Tôi nên cho con tôi ăn những gì?

Con quý vị có thể ăn nhiều loại thực phẩm mà cả nhà cùng thích ăn. Hãy cho ăn thức ăn gia đình được làm với ít hoặc không có bỏ muối hay đường.

Con quý vị có thể ăn thực phẩm mềm và loại dùng tay để bốc ăn (finger foods) trước khi các em mọc răng.

- Thức ăn mềm bao gồm các loại thực phẩm đã cắt nhỏ, nghiền như, xay nhuyễn, lợn cợn (lumpy), nhão sệt (pureed), và nấu mềm
- Thức ăn cỡ bằng ngón tay bốc ăn gồm có rau củ nấu chín xắt nhỏ, cá mềm không xương, trứng, mì sợi (pasta), trái cây mềm không vỏ, phô mai bào, bánh mì lát nướng, cắt thành từng miếng nhỏ dài, hoặc bánh roti và ngũ cốc 'yến mạch' ('oat rings' cereal)

Từ 6 đến 8 tháng tuổi:

- Tiếp tục cho con bú sữa mẹ
- Cho ăn thực phẩm giàu chất sắt ít nhất 2 lần mỗi ngày. Thực phẩm giàu chất sắt gồm có:
 - Thịt nấu thật chín, thái thật nhuyễn hoặc xé nhỏ, thịt gia cầm, và cá, kể cả thịt bò, thịt heo, thịt gà, thịt gà tây, cá tuyết (cod), và cá bơn (halibut)
 - Trứng nấu chín nghiền nát, đậu lăng (lentil), đậu hạt hoặc đậu hũ nấu chín; và
 - Ngũ cốc có tăng cường thêm chất sắt dành cho em bé
- Cho con quý vị ăn các thực phẩm khác tốt cho sức khỏe chẳng hạn như rau cải và trái cây, gạo nguyên hạt và các sản phẩm của sữa
- Quý vị có thể thử cho ăn đậu phộng, các loại hạt khác nhau, các sản phẩm của sữa và hạt mè, cũng như trứng luộc chín, cá nấu chín, lúa mì và đậu nành. Rủi ro bị dị ứng với một trong các loại thực phẩm này thì thấp nhất khi được tập cho trẻ ăn lúc 6 tháng tuổi

- Cho ăn bơ đậu phộng và bơ làm từ các loại hạt khác trộn chung với ngũ cốc dành cho em bé ăn hoặc trét một lớp mỏng lên các miếng bánh mì nướng cắt thành từng miếng nhỏ, dài
- Cho ăn các sản phẩm của sữa chẳng hạn như yaourt và phô mai bào
- Khi con quý vị cho thấy các em đã ăn được các thực phẩm này, hãy tiếp tục cho ăn đều đặn. Điều này có thể giúp ngăn ngừa việc bị dị ứng thực phẩm
- Cho uống từng ngụm nước nhỏ trong ly không đậy nắp, nhưng đừng cho uống quá no khiến trẻ bỏ ăn
- Nhắm đến việc cho con quý vị ăn thức ăn đặc từ 2 đến 3 bữa ăn chính và từ 1 đến 2 bữa ăn vặt mỗi ngày tùy theo sự ăn ngon miệng của các em

Từ 9 đến 12 tháng tuổi:

- Tiếp tục cho con bú sữa mẹ
- Cho ăn thức ăn đặc cho tới 3 bữa ăn chính trong ngày và từ 1 đến 2 bữa ăn vặt mỗi ngày tùy theo sự ngon miệng của trẻ. Khoảng 12 tháng tuổi, hãy nhắm đến việc cho ăn đều đặn trong các bữa ăn chính và bữa ăn vặt mỗi 2 ½ đến 3 tiếng
- Tiếp tục cho ăn thực phẩm giàu chất sắt 2 lần hoặc nhiều hơn hai lần mỗi ngày
- Hãy chắc chắn thức ăn phải mềm và được cắt thành từng miếng nhỏ
- Cho uống nước trong ly không có đậy nắp
- Con quý vị không cần nước ép trái cây. Nếu quý vị cho uống nước ép trái cây, hạn chế không uống hơn 125 mL (1/2 tách) mỗi ngày 100% nước ép trái cây trong một ly không đậy nắp
- Không để nước ép trái cây hoặc thức uống có đường vào bình sữa để cho bú
- Không cho con quý vị nhấm nháp sữa hoặc nước ép trái cây giữa các bữa ăn chính hay ăn dặm. Điều này có thể khiến bị hư răng

Khi nào tôi có thể cho con của mình uống sữa bò?

Quý vị có thể bắt đầu cho uống số lượng nhỏ sữa bò không gạn bớt chất béo đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur (sữa có 3.25% chất béo) trong ly không đậy nắp khi con quý vị:

- Từ 9 đến 12 tháng tuổi
- Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau giàu chất sắt

Có thể cho uống sữa dê nguyên chất đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur nếu sinh tố D và folic acid đã được cho thêm vào trong sữa.

Các loại sữa ít chất béo (2%, 1% và hoàn toàn không chất béo) và sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố thì được khuyến không nên cho uống trước lúc 2 tuổi do chúng có ít lượng chất béo. Đừng cho uống nước dừa, nước gạo và nước các loại hạt trước lúc 2 tuổi. Các loại nước uống này không có đủ đường chất để đáp ứng các nhu cầu tăng trưởng của con quý vị.

Làm thế nào để tôi đánh răng cho con của mình?

Các em bé bắt đầu mọc răng vào khoảng 6 tháng tuổi. Răng mới không cứng lắm và cần phải được chăm sóc kỹ lưỡng. Hãy chà

nhẹ nhàng của con quý vị 2 lần mỗi ngày bằng cách dùng bàn chải đánh răng mềm của em bé hoặc một miếng vải ướt có trét một tí kem đánh răng có chất flo (fluoride) (cỡ bằng một hạt gạo).

Làm thế nào để tôi giữ cho con của tôi được an toàn trong lúc ăn?

- Luôn luôn ở cạnh con quý vị khi cháu đang ăn hoặc uống
- Các em bé và trẻ em nhỏ có nhiều rủi ro bị hóc nghẹn. Để con quý vị tránh bị hóc nghẹn hãy:
 - Cho ăn rau củ quả và trái cây đã nấu chín, như cà rốt và táo nấu chín, trước khi thử cho ăn sống và ăn loại bào thành sợi
 - Lấy hạt ra khỏi các trái cây
 - Xắt và cắt thành từng miếng nhỏ các loại thức ăn có hình tròn hoặc dẹt, chẳng hạn như trái nho và cà chua trái tròn nhỏ như trái anh đào (cherry tomatoes)
 - Chắc chắn cá không có xương
 - Không cho ăn các loại thức ăn có thể gây hóc nghẹn như bắp rang, đậu phộng nguyên hạt, hạt của các loại cây, nguyên hạt hoa hướng dương và hạt bí, trái cây khô như nho khô, kẹo cứng và kẹo dẻo, kẹo marshmallow, kẹo hạt đậu (jellybean), hoặc ăn từng bụm bơ đậu phộng hoặc bơ các loại hạt, nhất là dứt ăn từng miếng. Nếu cho ăn thịt xúc xích (hot dogs), hãy cắt thành từng miếng nhỏ
- Chỉ cho con quý vị ăn các sản phẩm làm từ sữa đã khử trùng theo phương pháp Pasteur, nước ép trái cây, và phô mai mềm (chẳng hạn như brie, camembert và feta). Quý vị có thể tìm thông tin này trên nhãn thực phẩm
- Không bao giờ cho trẻ em dưới 1 tuổi ăn mật ong. Mật ong có thể khiến con quý vị bị bệnh do thức ăn gây nên gọi là ngộ độc thực phẩm
- Cho con quý vị ăn loại cá có ít chất thủy ngân. Xin xem [HealthLinkBC File #68m An Toàn Thực Phẩm: Thủy Ngân trong Cá](#)

Để Biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có thắc mắc về việc cho con bú hay ăn, sinh tố D, hoặc các sự dị ứng, xin liên lạc với chuyên viên chăm sóc khỏe của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi **8-1-1** để hỏi một chuyên viên dinh dưỡng hoặc y tá chính ngạch.

Để tìm hiểu thêm về việc cho con quý vị bú hoặc ăn, xin xem:

- [HealthLinkBC File #19 Chăm Sóc Răng cho Đứa Con Sơ Sinh và Mới Chập Chững Biết Đi Của Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #69a Cho Con Quý Vị Bú Sữa Bột Trước Khi Quý Vị Bắt Đầu](#)
- [HealthLinkBC File #70 Cho Con Bú Sữa Mẹ](#)
- [HealthLinkBC File #110b Ngừa Hóc Nghẹn cho Em Bé và Trẻ Nhỏ: Dành Cho Những Người Chăm Sóc Trẻ](#)

Để biết về việc giảm rủi ro bị dị ứng thực phẩm cho con quý vị, xin viếng trang mạng www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk.