



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

THỨC ĂN CHO TRẺ EM TRONG NĂM ĐẦU

HƯỚNG DẪN VỀ CÁC NHU CẦU DINH DƯỠNG CHO CON QUÝ VỊ



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Dinh dưỡng đầy đủ là rất quan trọng để giúp con quý vị phát triển và khôn lớn bình thường. Tài liệu hướng dẫn này sẽ giúp quý vị có các lựa chọn lành mạnh về đồ ăn cho con quý vị từ lúc sơ sinh tới 12 tháng tuổi.



★ CHO EM BÉ CỦA QUÝ VỊ ĂN ★

TUỔI

CÁC KỸ NĂNG PHÁT TRIỂN

CÁC LOẠI THỨC ĂN THÍCH HỢP

Sơ Sinh tới 4 Tháng Tuổi

Em bé có thể mút và nuốt, nhưng theo phản xạ, lưỡi có thể đẩy đồ ăn đặc ra

Sữa mẹ và/hoặc sữa pha chế có thêm chất sắt

4 tới 6 Tháng Tuổi

Em bé có thể ngồi không cần người đỡ, và giảm dần phản xạ đẩy đồ ăn ở lưỡi
Hãy nói chuyện với bác sĩ nhi khoa của quý vị để biết đã nên bắt đầu cho em bé ăn đồ ăn dạng rắn hay chưa.

Sữa mẹ và/hoặc sữa pha chế có thêm chất sắt, ngũ cốc gạo sảy, nước sốt táo, chuối và lê ép lấy nước và xay nhuyễn

6 tới 8 Tháng Tuổi

Em bé có thể nhai đồ ăn, dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ để nhặt các miếng đồ ăn nhỏ

Sữa mẹ và/hoặc sữa pha chế có thêm chất sắt, bánh bích qui cho trẻ đang mọc răng, khoai tây nghiền và quả bơ nghiền, đào, cà rốt, và bí ngô ép lấy nước và xay nhuyễn

8 tới 12 Tháng Tuổi

Em bé có thể nghiền thức ăn, giữ ly, và tự ăn thành thạo hơn

Sữa mẹ và/hoặc sữa pha chế có thêm chất sắt, bánh làm bằng gạo, pho mát cắt thành các miếng vuông cỡ vừa ăn, bánh bột ngô mềm (soft tortillas), lòng đỏ trứng gà, cháo bột yến mạch, sữa chua, đậu hũ, mì, đậu hạt, thịt gà hầm lấy nước và xay nhuyễn



★ CÁC LỢI ÍCH CỦA VIỆC CHO CON BÚ SỮA MẸ

Sữa mẹ cung cấp đầy đủ nguồn dinh dưỡng cho con quý vị. Ngoài ra, bú sữa mẹ còn mang lại nhiều lợi ích khác cho em bé và người mẹ. Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ hiện khuyến cáo nên cho bú sữa mẹ hoàn toàn trong bốn tới sáu tuần đầu tiên sau khi em bé chào đời, và tiếp tục cho bú sữa mẹ trong năm đầu tiên và sau đó có thể cho bú cho tới khi nào quý vị không còn muốn nữa. Bú sữa mẹ mang lại những lợi ích sau đây:

- Sữa mẹ dễ tiêu hóa hơn, và giúp trẻ bớt ói mửa và tiêu chảy hơn.
- Sữa mẹ giúp bảo vệ tránh một số căn bệnh ở trẻ nhỏ.
- Sữa mẹ giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm bớt nguy cơ dị ứng, nhiễm trùng tai, nhiễm trùng đường tiểu, và viêm phổi.
- Sữa mẹ giảm bớt nguy cơ mắc chứng mập phì ở trẻ nhỏ.
- Sữa mẹ giúp tăng thêm sự tiếp xúc gần gũi để phát triển mối quan hệ gắn bó giữa người mẹ và em bé.
- Đối với các bà mẹ, cho con bú sữa mẹ giúp giảm nguy cơ mắc một số căn bệnh ung thư, và giúp xương chắc khỏe.
- Bú sữa mẹ không cần phải mất thời gian chuẩn bị trước.
- Bú sữa mẹ là miễn phí.

Không cho em bé dùng các loại đồ uống ngọt, soda, thạch đông, nước đường, hoặc nước trái cây. Đường có trong các loại đồ uống này có thể gây sâu răng nghiêm trọng.

Không bao giờ ép con quý vị bú hết bình sữa. Để toàn bộ số sữa pha chế còn lại trong bình đi. Cho em bé ăn từng chút một.



Không cho trẻ sơ sinh ăn các loại đồ ăn có đường, thí dụ như mật ong, xi-rô làm bằng ngô, hoặc các loại thực phẩm có chứa các chất ngọt này (kể cả ngũ cốc khô, bánh quy graham, và đồ nướng). Các loại thức ăn này có thể chứa các bào tử gây chứng ngộ độc thức ăn ở trẻ sơ sinh - một chứng ngộ độc thức ăn có thể gây tử vong.

★ **GIỜ ĂN**

- Giờ ăn là giờ học cho con quý vị.
- Hãy kiên nhẫn và lưu ý tới các nhu cầu của con quý vị.
- Khi cho bé bú bình, hãy giữ chặt con quý vị. Không bao giờ để bình sữa dựng đứng.
- Không bao giờ để con quý vị ngủ trong khi vẫn đang ngậm bình trong miệng. Việc này có thể gây "sâu răng sữa do bú bình."
- Cho con quý vị ăn ở nơi dễ lau dọn.
- Làm bữa bộn là chuyện rất bình thường khi bé đang tập ăn.
- Trẻ sơ sinh không cần ăn các món tráng miệng như bánh pút-đinh, sữa trứng, và bánh ngọt nhân trái cây. Thay vào đó, nên cho em ăn tráng miệng bằng trái cây.

★ **GIỚI THIỆU THỨC ĂN MỚI**

- Mỗi lần chỉ bắt đầu giới thiệu một loại thức ăn.
- Chờ khoảng năm ngày trước khi giới thiệu loại thức ăn mới tiếp theo để xem có khả năng xảy ra các phản ứng dị ứng ở bé hay không. Các phản ứng dị ứng có thể xảy ra khi dùng thực phẩm là: nổi mẩn trên da, ói mửa, các vấn đề về hô hấp và tiêu chảy. Các loại thực phẩm thường gây phản ứng dị ứng bao gồm: sữa bò, nước trái cây chua và trái cây chua, lòng trắng trứng, và các loại thực phẩm làm bằng lúa mì.
- Quý vị có thể cần cho em thử ăn cùng một loại thực phẩm vào nhiều thời điểm khác nhau trước khi cơ thể con quý vị tiếp nhận được đồ ăn đó.



★ **CHO CON BÚ SỮA MẸ THÀNH CÔNG**

Nhờ bác sĩ hoặc y tá của quý vị, bệnh viện tại địa phương, hoặc một cố vấn viên về cho con bú sữa mẹ giúp đỡ. Mặc dù việc bú sữa mẹ là tự nhiên nhưng điều đó cũng không có nghĩa là quý vị không cần giúp đỡ. Các gợi ý sau đây có thể mang lại sự khởi đầu thành công cho quý vị:

- Tìm hiểu về việc cho con bú sữa mẹ trước khi con quý vị ra đời.
- Cho con bú sữa mẹ ngay sau khi con quý vị ra đời.
- Bảo đảm là con quý vị "ngậm vú" đúng.
- Tránh đưa cho con quý vị bình đựng sữa pha chế, nước, hoặc núm vú giả cho tới khi em đã thật quen với việc bú sữa mẹ.
- Cho con bú sữa mẹ thường xuyên để giúp bầu vú tiết thật nhiều sữa.
- Bằng cách sử dụng máy bơm sữa, các bà mẹ đang đi làm vẫn có thể cho con mình những lợi ích của việc bú sữa mẹ.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH
THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING
 La Leche League International
HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS
 Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.
CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD
 American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

CÁC TỔ CHỨC
THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
 (847) 434-4000 hoặc www.aap.org
LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL
 (800) LA-LECHE hoặc www.lalecheleague.org