



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543).

Nếu bạn quan tâm đến việc tìm hiểu thêm
về các chương trình và dịch vụ của chúng
tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org



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

©2025 Children's Home Society of California

THỨC ĂN DÀNH CHO NĂM ĐẦU TIÊN CỦA BÉ

HƯỚNG DẪN VỀ NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA EM BÉ



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 tốt rất quan trọng cho sự phát triển toàn diện của bé. Hướng dẫn này sẽ giúp bạn lựa chọn cách cho bé ăn hợp lý và lành mạnh từ khi mới sinh đến 12 tháng tuổi.





CHO CON ĂN



KỸ NĂNG PHÁT TRIỂN THEO ĐỘ TUỔI

THỰC PHẨM PHÙ HỢP

Từ sơ sinh đến 4 tháng tuổi

Bé có thể bú và nuốt, nhưng phản xạ đẩy lưỡi sẽ đẩy thức ăn đặc ra ngoài

Sữa mẹ và/hoặc sữa công thức bổ sung sắt

4-6 tháng tuổi

Trẻ có thể ngồi không cần hỗ trợ và phản xạ đẩy lưỡi giảm đi

Hãy nói chuyện với bác sĩ nhi khoa của bạn để xem liệu con bạn có nên bắt đầu ăn dặm hay không

Sữa mẹ và/hoặc sữa công thức bổ sung sắt, ngũ cốc gạo, sốt táo, chuối và lê xay nhuyễn

6-8 tháng tuổi

Bé có thể nhai thức ăn và dùng ngón cái và ngón trỏ để nhặt những miếng thức ăn nhỏ

Sữa mẹ và/hoặc sữa công thức bổ sung sắt, bánh ăn dặm cho trẻ mọc răng, khoai tây nghiền và bơ, đào, cà rốt và bí đỏ nghiền hoặc xay nhuyễn

8-12 tháng tuổi

Trẻ có thể nghiền thức ăn bằng răng, cầm cốc và cải thiện kỹ năng tự ăn

Sữa mẹ và/hoặc sữa công thức bổ sung sắt, bánh gạo, phô mai viên nhỏ, bánh ngô mềm, trứng bác, bột yến mạch, sữa chua, đậu phụ, mì, đậu Hà Lan, thịt gà xay nhuyễn hoặc thái hạt lựu



LỢI ÍCH CỦA VIỆC CHO CON BÚ

Sữa mẹ cung cấp nguồn dinh dưỡng hoàn hảo cho bé. Ngoài ra, việc cho con bú còn mang lại nhiều lợi ích khác cho cả bé và mẹ. Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) hiện khuyến nghị nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong bốn đến sáu tháng đầu, và tiếp tục cho con bú trong suốt năm đầu tiên cũng như lâu hơn nữa nếu mong muốn. Cho con bú mang lại những lợi ích sau:

- Sữa mẹ dễ tiêu hóa hơn, giảm nôn mửa và tiêu chảy
- Sữa mẹ có tác dụng bảo vệ trẻ em khỏi một số bệnh
- Sữa mẹ giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ dị ứng, nhiễm trùng tai, nhiễm trùng đường tiết niệu và viêm phổi
- Sữa mẹ làm giảm nguy cơ béo phì ở trẻ em
- Cho con bú làm tăng sự tiếp xúc vật lý, thúc đẩy mối liên kết giữa mẹ và con
- Đối với các bà mẹ, việc cho con bú giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư và tăng cường sức khỏe xương
- Việc cho con bú không cần phải chuẩn bị gì cả
- Cho con bú là miễn phí

Không cho trẻ sơ sinh uống nước ngọt, nước giải khát có gas, thạch, nước đường hoặc nước ép trái cây. Lượng đường trong những đồ uống này có thể gây sâu răng nghiêm trọng.

Đừng bao giờ ép bé bú hết bình sữa. Đổ bỏ phần sữa công thức còn thừa trong bình. Cung cấp khẩu phần ăn nhỏ.



Không cho trẻ sơ sinh dùng các loại chất tạo ngọt như mật ong, si-rô ngô hoặc thực phẩm có chứa các chất tạo ngọt này (bao gồm ngũ cốc, bánh quy graham và các loại bánh nướng). Chúng có thể chứa bào tử gây ngộ độc botulinum ở trẻ sơ sinh, một loại ngộ độc thực phẩm có thể dẫn đến tử vong.



★ CHO CON BÚ THÀNH CÔNG

Hãy tìm sự hỗ trợ từ nhân viên y tế, bệnh viện địa phương hoặc chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ. Chỉ vì việc cho con bú là một lựa chọn tự nhiên, điều này không nhất thiết có nghĩa là không cần đến hỗ trợ giáo dục. Những gợi ý sau đây có thể giúp bạn khởi đầu thành công:

- Tìm hiểu về việc cho con bú trước khi em bé chào đời
- Cho con bú càng sớm càng tốt sau khi sinh
- Đảm bảo bé "ngậm ti" đúng cách
- Tránh cho bé bú bình sữa công thức, nước lọc hoặc ngậm núm vú giả cho đến khi việc cho con bú mẹ đã ổn định
- Cho con bú thường xuyên để có nguồn sữa dồi dào
- Bằng cách sử dụng máy hút sữa, cha mẹ có thể tiếp tục cung cấp cho con mình những lợi ích của sữa mẹ

★ GIỜ ĂN

- Giờ ăn là thời gian học hỏi của bé
- Hãy kiên nhẫn và chú ý đến nhu cầu của bé
- Khi cho bé bú bình, hãy ôm bé thật chặt. Không bao giờ chống bình sữa
- Không bao giờ để bé ngủ khi vẫn ngậm bình sữa trong miệng. Điều này có thể gây ra tình trạng "sâu răng do bú bình"
- Cho bé ăn ở nơi dễ vệ sinh. Việc bữa bộn là một phần bình thường của quá trình học ăn
- Trẻ sơ sinh không cần các món tráng miệng như bánh pudding, bánh kem trứng hay bánh cobbler

★ GIỚI THIỆU THỰC PHẨM MỚI

- Chỉ nên cho bé ăn thử một loại thực phẩm mới mỗi lần
- Chờ khoảng năm ngày trước khi cho trẻ ăn loại thức ăn mới tiếp theo để phát hiện các phản ứng dị ứng có thể xảy ra. Các phản ứng dị ứng có thể xảy ra với thực phẩm bao gồm: phát ban da, nôn mửa, các vấn đề về hô hấp và tiêu chảy. Các loại thực phẩm thường gây dị ứng bao gồm: sữa bò, nước ép và trái cây họ cam quýt, lòng trắng trứng, các loại hạt trên cây, đậu phộng, đậu nành, lúa mì và động vật có vỏ
- Có thể bạn sẽ cần giới thiệu một loại thức ăn nhiều lần trước khi bé chấp nhận nó



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH

NGHỆ THUẬT CHO CON BÚ

La Leche League International

THỰC PHẨM LÀNH MẠNH, TRẺ EM KHỎE MẠNH

Elizabeth M. Ward, Thạc sĩ, Tiến sĩ Y khoa

CHĂM SÓC EM BÉ VÀ TRẺ NHỎ

Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ/Steven P. Shelov, Tiến sĩ Y khoa, Thạc sĩ, F.A.A.P.

TỔ CHỨC

HIỆP HỘI NIHIDEMY OF PE KHOA HOA KỲ

(847) 434-4000 or www.aap.org

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-L E C H E (525-3243) or <https://lila.org>