

CHO EM BÉ ĂN

Từ lúc sinh đến 24 tháng tuổi



Sữa và các Thức uống

- Sữa mẹ là thức ăn được khuyến dùng cho em bé từ lúc sinh cho đến 12 tháng tuổi và sau đó nữa, chừng nào cả mẹ và em bé đều muốn tiếp tục
- Sữa đã giảm chất béo có thể được cho dùng từ 2 tuổi trở đi, (không nên cho em bé dùng sữa tách chất béo [skim milk] trước khi được 5 tuổi)
- Tránh dùng nước trái cây – nên uống nước từ ly và trái cây tươi luôn tốt hơn cho em bé so với nước trái cây!
- Từ 12 tháng tuổi trở đi, trẻ có thể uống sữa bò tươi và uống từ ly. Trẻ khỏe mạnh không cần phải dùng sữa công thức loại 'cho trẻ chập chững tập đi'

Dưới đây là các dấu hiệu em bé của quý vị đang có đủ sữa mẹ:

- Thường thỏa mãn sau mỗi lần bú. Trong những tháng đầu, điều hoàn toàn bình thường là em bé của quý vị mỗi ngày đều có lúc quấy, khóc và có thể muốn bú thường xuyên hơn.
- Trong những tuần đầu, mỗi ngày em bé sẽ có 6 tã ướt hoặc nhiều hơn. Nước tiểu màu vàng nhạt, trong.
- Phân mềm và em bé có thể đi cầu nhiều lần trong 6-8 tuần lễ đầu. Em bé tỉnh táo, lanh lợi và có màu da khỏe mạnh.

Muốn biết thêm thông tin, xin xem tập hướng dẫn **'Breastfeeding your baby'** (Cho em bé bú sữa mẹ) do Bộ Y tế Tiểu bang NSW biên soạn, hoặc tải xuống một bản từ trang mạng của cơ quan Trẻ em và Gia đình Tiểu bang NSW www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Cần sự Giúp đỡ? Đừng ngần ngại tìm sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè và Y tá Sức khỏe Trẻ em và Gia đình hoặc gọi đến **Karitane Careline** qua số **1300 CARING (1300 227 464)**

Khi nào thì Bắt đầu cho ăn Thức ăn Đặc/Rắn

Trong khoảng 6 tháng đầu, sữa mẹ là loại thức ăn duy nhất được khuyến dùng. Khi em bé được khoảng 6 tháng tuổi, cần bắt đầu cho em bé ăn thức ăn đặc để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng và phát triển của em bé.

Em bé của quý vị sẵn sàng để thử các loại thức ăn khác nhau ngoài sữa, khi:

- Phản xạ 'lè lưỡi' (nhả đẩy thức ăn ra khỏi miệng) không xảy ra nữa
- Em bé có thể ngồi thẳng khi được nâng đỡ và đầu và cổ đã vững
- Biểu hiện thích khi thấy người khác ăn uống

Việc nhìn thấy người khác làm gương mẫu tốt trong việc ăn uống và thưởng thức món ăn sẽ khuyến khích con quý vị học các thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe.

Nên cho Em bé Ăn gì Khi ở tuổi từ 6-12 tháng tuổi

Bắt đầu với các thức ăn giàu chất sắt như ngũ cốc có thêm chất sắt, thịt, thịt gà vịt, cá, rau củ, trái cây, các loại rau đậu và tàu hũ.

Có thể cho em bé thử các loại thức ăn theo bất cứ thứ tự nào và ở lượng phù hợp với em bé của quý vị, cho đến khi các bé có thể ăn đủ loại thức ăn gia đình thuộc 5 nhóm thực phẩm chính (xin xem trang bên). Mỗi lần, có thể cho em bé thử nhiều hơn một loại thức ăn.

Cho em bé ăn thành các bữa ăn nhỏ, thường xuyên và để em bé tự quyết định không ăn nữa khi đã ăn đủ. Đừng ép em bé ăn nhiều hơn mức em bé muốn. Dấu hiệu em bé đã ăn đủ là: Quay đầu hoặc nhìn đi chỗ khác, nhè thức ăn ra khỏi miệng, ngậm miệng, chơi đùa với thức ăn hoặc quăng ném thức ăn.

Nên nhớ rằng ở giai đoạn ban đầu này thì sữa vẫn là phần quan trọng trong chế độ ăn uống của em bé.






Các Loại Thức ăn và Độ Nhuyễn của Thức ăn cho Em bé ở tuổi từ 6-12 tháng tuổi

- Bắt đầu bằng cách cho em bé ăn các thức ăn gia đình đã được nấu và xay lọc thật nhuyễn
- Tiến tới thức ăn được đánh nhuyễn, rồi đến thức ăn được xay
- Đến 8 tháng tuổi, em bé của quý vị sẽ thích các thức ăn cầm tay được
- Hãy để em bé thử thức ăn, đưa cho em bé nhiều loại thức ăn khác nhau và có màu sắc khác nhau. Có thể cần phải thử vài lần rồi em bé mới chấp nhận một số loại thức ăn
- Làm rơi vãi thức ăn, nhổ thức ăn và ói ọe là chuyện bình thường khi em bé của quý vị tập ăn (phản xạ ọe giúp em bé không bị mắc nghẹn)

AN TOÀN THỰC PHẨM

- Ngồi bên em bé trong bữa ăn
- Dùng đai an toàn của ghế cao
- Đối với các em bé dưới 12 tháng tuổi, tránh các loại hạt còn nguyên, hạt nhân, trái cây cứng, rau quả cứng, mật ong và trứng sống
- Tránh các loại trà dược thảo và nước ngọt

Khẩu phần Hàng ngày được Khuyến nghị cho Trẻ từ 12- 24 tháng Tuổi

Nhóm Thực phẩm	Cỡ Khẩu phần	Khẩu phần Hàng ngày	Ví dụ về Khẩu phần
Bánh mì, Ngũ cốc, Cơm, Mì/Bún & Pasta	 40g	4	1 lát bánh mì ½ chén ngũ cốc ăn sáng ½ chén cơm/mì (bún)/pasta 4 bánh quy giòn cỡ nhỏ
Rau củ & Các loại Hạt đậu	 75g	2-3	rau củ trộn rau củ nấu chín 1 củ khoai tây nhỏ/khoai tây nghiền đậu, đậu hạt hòa lan, đậu lăng nấu chín
Trái cây	 150g	½	½ miếng trái cây cỡ vừa /1 trái cây nhỏ ½ chén trái cây hộp
Sữa & Sản phẩm từ Sữa	 250g	1 - 1½	1 chén sữa (250ml) 1 hũ nhỏ (¾ chén) da-ua (200g) 2 lát pho mát (40g) 1 chén kem sữa trứng mềm (250ml)
Thịt & Các thứ Thay thế Thịt	 65g	1	thịt, thịt gà hoặc cá nấu chín (ví dụ ¼ chén thịt xay) 1 lát mỏng thịt nướng hoặc thịt nguội 1 quả trứng ¼ chén đậu hạt/đậu lăng nấu chín

Nguồn: NHMRC (2013) Ăn uống vì Sức khỏe, Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống của Úc — Tóm tắt, trang 43

Các lời khuyên hàng đầu về thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe

- Khuyến khích con quý vị luôn hoạt động
- Cho con ăn nhiều loại thức ăn giàu dinh dưỡng khác nhau
- Khởi đầu mỗi ngày bằng một bữa sáng đầy đủ
- Hạn chế lượng chất béo trong thức ăn
- Tránh thêm đường & muối vào thức ăn
- Uống nhiều nước (khi trẻ trên 12 tháng tuổi)
- Chậm rãi, thư giãn và cùng nhau vui hưởng bữa ăn gia đình

Được cập nhật vào tháng Năm năm 2016 - FAM006.
Các tài liệu tham khảo luôn sẵn có theo yêu cầu.
Đã được Người Tiêu dùng Xét duyệt.

CẦN SỰ GIÚP ĐỠ?

Nên đưa trẻ đến gặp chuyên viên y tế nhi đồng để được kiểm tra đều đặn về sự tăng trưởng.

Nếu quan ngại về em bé hay con ở tuổi chập chững tập đi của quý vị, xin quý vị gặp Y tá Sức khỏe Trẻ em & Gia đình, Bác sĩ Toàn khoa hoặc gọi đến Careline của chúng tôi qua số 1300 CARING (1300 227 464).

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
ĐT: 02 9794 2300 Fax: 02 9794 2323
ABN 25 000 018 842
Hội Từ thiện Số: 12991

Để biết Thông tin về Nuôi dạy Con cái:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
Careline 1300 CARING (1300 227 464)