

## Cho bé ăn khi bé được 6 tháng

### Nên nhớ...

- Bắt đầu cho bé ăn dặm thức ăn đặc khi bé được khoảng 6 tháng.
- Làm mềm và nhuyễn thức ăn bằng cách thêm sữa mẹ hoặc sữa bột.
- Bắt đầu bằng cách chỉ cho bé ăn một phần ngũ cốc dành cho trẻ em mà thôi.
- Thêm dần trái cây, rau cải và thịt.
- Tăng khẩu phần ăn khi lớn hơn.
- Đánh răng cho bé mỗi ngày hai lần.
- Bắt đầu cho bé uống nước đun sôi để nguội bằng tách.
- Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ theo nhu cầu sữa bột.
- Thường xuyên kiểm tra sự tăng trưởng của bé.

### Khi nào và tại sao

Khi được khoảng 6 tháng, bé cần bắt đầu ăn thêm thức ăn ngoài sữa mẹ hoặc sữa bột. Thời điểm thích để cho em bé tập ăn thức ăn là khi:

- bé có thể giữ đầu thẳng và có thể ngồi trên đùi bạn với sự hỗ trợ
- bé có thể há miệng khi bạn đưa muỗng đến gần
- bé có thể nuốt thay vì chỉ có thể nút
- bé sẽ tiêu hao nhiều năng lượng hơn vì bé đi chuyển nhiều hơn, chẳng hạn như bò, và vì vậy bé có thể cần thêm thức ăn ngoài sữa mẹ và sữa bột để đáp ứng sự thèm ăn
- bé bắt đầu quan tâm đến thế giới chung quanh, đặc biệt là việc ăn uống của bạn.

Để được khỏe mạnh, bé cần bắt đầu ăn thức ăn đặc vào khoảng 6 tháng vì lượng dự trữ sắt và kẽm của bé bắt đầu giảm và nhu cầu dùng năng lượng bắt đầu tăng lên. Cho bé ăn thức ăn đặc quá sớm, đặc biệt trước 4 tháng, sẽ khiến cho bé dễ bị nôn vì hệ thống tiêu hóa của bé chưa phát triển kịp để có thể hấp thụ các thức ăn khác ngoài sữa mẹ và sữa bột.

### Bắt đầu như thế nào

- Chọn một thời điểm mà bé vui vẻ, bạn cảm thấy thoải mái và có đủ thời gian để tập trung chăm sóc bé.
- Làm mềm và nhuyễn thức ăn bằng cách thêm sữa mẹ và sữa bột. Điều này có thể được hiểu là tán nhuyễn thức ăn hoặc lọc qua cái rây.
- Đừng thêm đường, mật ong hoặc muối. Vị giác của bé rất dễ bị tổn thương và thêm muối vào có thể gây hại cho thận của bé.
- Cho bé ăn khoảng nửa muỗng súp thức ăn đặc SAU KHI bú sữa mẹ hoặc sữa bột. Tăng dần khẩu phần trong vài ngày tiếp theo khi bé quen với thức ăn đặc. Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ và sữa bột theo nhu cầu như giai đoạn trước khi bé được cho ăn thức ăn đặc.
- Theo sự hướng dẫn, hãy cho bé ăn thức ăn đặc mỗi ngày một lần trong tuần đầu tiên, hai lần một ngày trong tuần thứ hai và ba lần một ngày trong tuần thứ ba.
- Đừng cho muỗng hoặc thức ăn vào miệng quý vị trước khi dứt cho bé vì sẽ giúp truyền vi khuẩn gây sâu răng sang cho bé.
- Nếu bé không chịu ăn thức ăn đặc, đừng lo lắng và hãy thử lại trong vài ngày kế tiếp.
- Bắt đầu cho bé ăn dặm với loại ngũ cốc đơn giản, ngũ cốc chứa nhiều chất sắt dành cho em bé như gạo (ghi ở nắp hộp). Các loại lúa mì không thích hợp cho bé ở giai đoạn này. Các loại rau cải, trái cây, thịt và thịt gia cầm sẽ được thêm dần sau này theo trình tự thích hợp. Trẻ sơ sinh có thể ăn thịt với điều kiện thịt phải mềm và dễ nuốt.
- Bắt đầu cho bé ăn thức ăn đơn giản và cho bé ăn thêm mỗi lần một thức ăn mới. Thay đổi các thức ăn để bé có đủ các chất dinh dưỡng khác nhau. Một khi bé đã chịu ăn các thức ăn đơn giản, quý vị có thể bắt đầu chế biến các món ăn pha trộn như gạo, thịt băm và rau cải.
- Nếu những người thân của bé bị dị ứng với một loại thức ăn nào đó, hãy cho bé ăn thức ăn đó sau khi bé được 12 tháng và đợi 5-10 ngày trước khi cho bé ăn thức ăn mới tiếp theo.

### Hướng dẫn

- Khi bé đã mọc răng, hãy đánh răng cho bé hai lần một ngày bằng cách dùng một miếng vải mềm sạch hoặc bàn chải nhỏ mềm có thoa một lớp mỏng kem đánh răng chứa ít florua. Florua trong kem đánh răng sẽ ngăn ngừa sâu răng.
- Bảo đảm thức ăn cho bé phải tươi, được cất giữ đúng cách và được chuẩn bị ở một nơi sạch sẽ. Hãy vớt bỏ tất cả thức ăn quý vị đã cho bé ăn trước đó và chỉ giữ thức ăn làm sẵn trong tủ lạnh trong vòng một ngày mà thôi. Bé rất dễ bị ngộ độc thực phẩm.
- Quý vị sẽ nhận thấy những thay đổi trong phân của bé khi quý vị bắt đầu cho bé ăn những thức ăn mới.
- Bắt đầu cho bé uống nước đun sôi để nguội từ loại tách có vòi. Các loại nước ngọt, nước si-rô và trà không phải là thức uống thích hợp cho bé. Nước trái cây cũng không cần thiết. Cho bé uống nước lọc sớm là một thói quen tốt.
- Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ theo nhu cầu, nếu cho bú sữa bột, cứ mỗi kg cân nặng của bé thì cho 100ml trong một ngày (hoặc khoảng 5 - 6 bình bú với dung lượng từ 180-200 ml). Sữa mẹ hoặc sữa bột vẫn là thức ăn chính cho bé trong giai đoạn này.
- Để tiện lợi, hãy chuẩn bị sẵn thức ăn và ướp lạnh trong khay đá để dùng sau đó.

Đây là thời gian thật thú vị vì nó không chỉ liên quan đến vấn đề dinh dưỡng mà còn là sự giới thiệu cho bé thế giới thức ăn của chúng ta, sự thưởng thức và những khía cạnh xã hội của việc ăn uống. Mục đích của việc này là làm sao khi được 12 tháng bé sẽ dùng nhiều loại thức ăn bổ dưỡng như các thành viên khác trong gia đình.

Trình tự thời gian giới thiệu các loại thức ăn cho bé liên quan đến thời điểm mà sự dinh dưỡng của những thức ăn này cần thiết cho bé và thời điểm mà cơ thể của bé đã phát triển đủ để có thể hấp chúng.

Thay đổi cấu tạo của các loại thức ăn từ mềm đến nhuyễn, đến dạng cục và ăn bằng tay theo sự phát triển của bé. Các thức ăn cho em bé có bán sẵn sẽ không cung cấp đủ sự đa dạng, vì vậy chỉ nên cho bé dùng những thức ăn này thỉnh thoảng mà thôi.

Kiểm tra thường xuyên sự tăng trưởng của bé và bảo đảm rằng số liệu phải được ghi vào biểu đồ tăng trưởng trong Hồ Sơ Sức Khỏe Cá Nhân của bé. Tiếp tục kiểm tra xem sự phát triển của bé có theo mô hình và đường cong của biểu đồ hay không. Nếu đường cong của biểu đồ tăng trưởng là bằng phẳng hoặc theo chiều hướng đi xuống, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế.

### Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc theo sự trình bày của Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Cẩm Nang Nuôi Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ, Phòng Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch Vụ Y Tế, 2004.
- Nuôi con bằng sữa mẹ: Cẩm Nang Đơn Giản Giúp Bạn Thiết Lập Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Dịch vụ Y Tế Trẻ Em Cộng Đồng, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch vụ Y tế, 2004.
- Phát Triển Khỏe Mạnh: Chế Độ Dinh Dưỡng cho Bạn và Con Bạn, Các Dịch vụ Y Tế Công cộng, Bộ Y Tế Queensland, 2003.
- Dinh Dưỡng Tối Ưu cho Trẻ Sơ Sinh: Các Hướng Dẫn Có Căn Cứ 2003-2008, Bộ Y Tế Queensland, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

