Thông tin hữu ích

1 Bế em bé nếu quý vị cho bú bình. Không bao giờ kê bình sữa hoặc cho em bé ngậm bình sữa khi đi ngủ.

2 Hãy kiên nhẫn khi cho em bé ăn. Em bé cần thời gian và thực hành để tập ăn. Em bé ăn uống đổ tháo rất nhiều. Luôn luôn ngồi với em bé trong bữa ăn.

3 Bình dùng để đựng nước lã, sữa mẹ hoặc sữa formula. Chỉ cho em bé uống nước cốt trái cây bằng ly. Không bao giờ cho uống những loại nước ngọt như Kool-Aid®, nước ngọt có hỏi (pop), nước pha ngọt, hoặc nước dường. Cho em bé uống khoảng 4 ounces (120 milliliters) nước lã trong ly.

4 Không bao giờ ép em bé bú cho hết bình hoặc ăn cho hết. Em bé biết ăn bao nhiêu là đủ. Em bé sẽ cho quý vị biết em đã no bằng cách quay đầu đi nơi khác, ngậm miệng, nhè thức ăn ra khỏi miệng, hoặc ném thức ăn xuống sàn.

5 Xúc thức ăn ra đĩa trước khi cho em ăn, chứ đừng xúc từ trong lọ. Dùng thìa (muỗng) nhỏ để đút cho em bé. Dùng một thìa sạch để xúc thức ăn từ trong lọ ra đĩa. Nước miếng của em bé cóthể làm hư thức ăn, và có thể gây tiêu chảy. Vất đi bất cứ thức ăn hoặc uống nào còn thừa trong bình hoặc đĩa của em bé. Cất lọ thức ăn còn thừa vào tủ lạnh. Hãy dùng hết trong vòng 2 ngày.

6 Mỗi lần cho ăn một loại thức ăn mới. Chờ năm ngày trước khi cho cho em ăn thử một loại thức ăn khác. Để xem em có bị phản ứng vì dị ứng hay không.

7 Những loại thực phẩm có thể gây phản ứng vì dị ứng là:

- Sữa bò
- Nước cam
- Lòng trắng trứng
- Các sản phẩm lúa mì
- Các sản phẩm bắp
- Cá và những loại hải sản khác
- Các sản phẩm đậu nành như sữa đậu nành và đậu hũ
- Đậu phọng (lạc) hoặc những loại hạt khác
- Bơ đậu phọng
- Sô cô la
- Dâu tây
- Cà chua sống

Đa số em bé đều hết dị ứng khi lớn lên

Thông tin hữu ích

8 Một số phản ứng vì dị ứng là:

- Da nổi đỏ
- Đầy hơi
- Khó thở
- Tiêu chảy

9 Mua thức ăn thuần tuý. Tránh mua những loại thức ăn trộn nhiều món. Quý vị có thể tự kết hợp thịt, rau, và cơm hoặc mì. Những loại thức ăn này bổ dưỡng và rẻ hơn.

10 Cho ăn tráng miệng bằng trái cây. Em bé không cần ăn những loại tráng miệng dành cho em bé như bánh puddings, sữa trứng, và bánh ngọt.

11 Chùi răng em bé bằng khăn mềm thấm nước sau khi ăn.

12 Rửa tay quý vị vàtay em bé bằng xà bông trước khi cho em ăn. Dùng nước nóng pha xà bông để rửa khay trên ghế em ngồi sau khi ăn.

Cảnh giác: Em bé có thể dễ bị hóc nghẹn khi ăn hot dogs, các loại, hạt, bắp rang, khoai tây chiên, nho, nho khô, rau sống, và bơ đậu phọng. Dừng cho em ăn những loại thực phẩm này. **Không** bao giờ cho em bé ăn mật ong hoặc những loại thực phẩm có mật ong. Em bé có thể bị bệnh nặng hoặc ngay cả bị thiệt mạng.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-186 8/2004
VIETNAMESE

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Cho Em Bé Ăn Uống 6 đến 12 Tháng

Đây là mục tiêu của tôi cho con tôi: _____

_____

_____

Thức Ăn Cho Em Bé-Sáu đến Mười Hai Tháng

Hãy dùng bảng này để hướng dẫn cách cho em bé ăn uống.

Nếu con của quý vị sinh non, hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng của WIC.

Vào khoảng từ 6 đến 8 tháng

Khi em bé có thể:

- ✔ Cầm vững được vật dụng
- ✔ Tự ngồi một mình không cần người đỡ
- ✔ Bắt đầu nhai
- ✔ Dùng ly nếu có người giúp

Trước hết:

- Bắt đầu bằng những loại rau nấu chín lọc nhuyễn hoặc xay nhuyễn. Đừng trộn thêm muối hoặc đường.
- Bắt đầu tập cho em bé uống nước bằng ly nhỏ.

Sau đó

- Thử cho em bé ăn trái cây mềm lọc hoặc xay nhuyễn. Đừng thêm đường.
- Bắt đầu cho uống nước cốt trái cây của. Giới hạn nước trái cây chỉ cho uống 2 ounces (60 milliliters) mỗi ngày. Pha 2 ounces nước trái cây với 2 ounces nước lã. Luôn luôn cho em bé uống nước trái cây bằng ly.

Sau đó nữa (7 đến 8 tháng) cho thử:

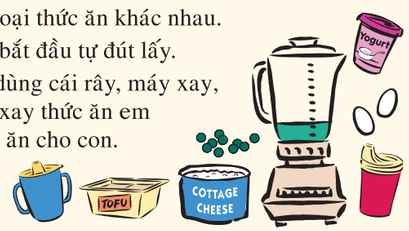
- Thịt hoặc gà lọc hoặc xay nhuyễn.

  Đừng cho ăn hot dog.
- Đậu nấu chín lọc hoặc xay nhuyễn.
- Cottage cheese (phô mai sệt.)
- Da ua trơn (không trộn trái cây).
- Lòng đỏ trứng nấu chín nghiền với sữa mẹ, sữa formula, hoặc da ua.

  Đừng dùng lòng trắng trứng!
- Đậu hũ nghiền.

Ngoài ra: _____

- Cho ăn nhiều loại thức ăn khác nhau.
- Để cho em bé bắt đầu tự đút lấy.
- Quý vị có thể dùng cái rây, máy xay, hoặc loại máy xay thức ăn em bé để làm thức ăn cho con.



Vào khoảng từ 8 đến 10 tháng

Khi em bé có thể:

- ✔ Cắn thức ăn
- ✔ Tự bốc ăn
- ✔ Dùng ly

Thêm:

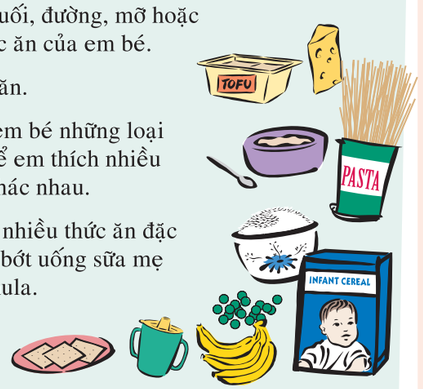
- Cereal trộn nhiều loại cho em bé.
- Trái cây và rau nấu chín, dùng nĩa nghiền nát.
- Cơm hoặc mì, nghiền hoặc băm nhỏ.

Thử cho những loại thức ăn bốc tay:

- Phô mai nhẹ mùi cắt miếng nhỏ.
- Rau nấu mềm và trái cây lột vỏ cắt miếng.
- Bánh mì nướng cắt miếng vuông, bánh lạt không muối, hoặc bánh tortilla mềm cắt nhỏ.
- Thịt bầm, gà hoặc cá nấu chín cắt nhỏ. Rút hết xương và những phần rắn.
- Đậu hũ miếng nhỏ.

Ngoài ra: _____

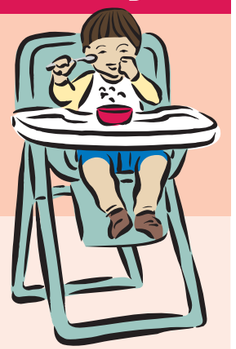
- Đừng thêm muối, đường, mỡ hoặc gia vị vào thức ăn của em bé.
- Để em tự đút ăn.
- Tiếp tục cho em bé những loại rau trái mới để em thích nhiều loại thức ăn khác nhau.
- Khi em bé ăn nhiều thức ăn đặc hơn thì em sẽ bớt uống sữa mẹ hoặc sữa formula.



Vào khoảng từ 10 đến 12 tháng

Khi em bé có thể:

- ✔ Nhai và nuốt thức ăn mềm, nghiền và băm nhỏ
- ✔ Dùng ly
- ✔ Bắt đầu dùng muỗng



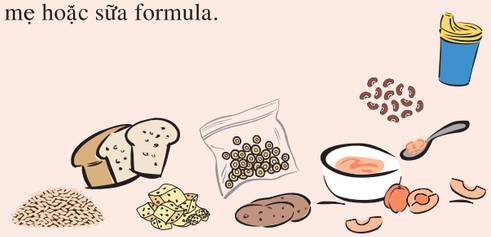
Thêm:

Từng miếng nhỏ thức ăn nấu chín hoặc mềm của cả gia đình:

- Cereals, bánh mì, và bánh lạt.
- Trái cây và rau nấu chín.
- Thịt mềm nấu chín, đậu hoặc đậu lăng nấu chín.
- Thịt hầm.

Ngoài ra: _____

- Để em bé tự đút bằng muỗng hoặc bằng tay.
- Để em bé ngồi vào bàn chung với gia đình.
- Bắt đầu bớt dùng bình và dùng ly nhiều hơn. Khi ăn, cho em bé một ly nhỏ sữa mẹ, sữa formula, hoặc nước lã.
- Bỏ dần bình khi em bé được 12 tháng. Nếu quývị để lâu hơn, em bé có thể không muốn bỏ bình. Cho bú bình có thể làm sâu răng.
- Em bé sẽ ăn nhiều thức ăn hơn và bớt uống sữa mẹ hoặc sữa formula.



Vào khoảng 1 tuổi

Khi em bé có thể:

- ✔ Nhai và nuốt thức ăn mềm trên bàn
- ✔ Dùng muỗng

Thêm:

- Sữa nguyên chất, mỗi lần uống một chút.
- Cả quả trứng nấu chín.

Ngoài ra: _____

- Cho em bé ăn 3 bữa nhỏ mỗi ngày kèm theo những bữa ăn vặt.
- Khi em bé quen uống sữa nguyên chất, hãy cho em bé uống 4 ounces (120 milliliters) trong ly, mỗi ngày 4 lần.
- Cho em bé uống sữa nguyên chất từ 1 tuổi đến 2 tuổi.
- Chỉ cho em bé uống bằng ly.
- Nếu quý vị cần được giúp để cho em bỏ bé bú bình, hãy hỏi nhân viên WIC.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your Baby: 6 to 12 Months**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-186