Thông tin hữu ích

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

2 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, nước gelatin, hoặc nước dường.

3 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 khi em đã no bằng cách quay đầu đi nơi khác, ngậm miệng, nhè thức ăn ra khỏi miệng, hoặc ném thức ăn xuống bàn.

4 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 có thể 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.

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

6 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

7 Một số phản ứng vì dị ứng là:

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

8 Mua thức ăn thuần túy. 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.

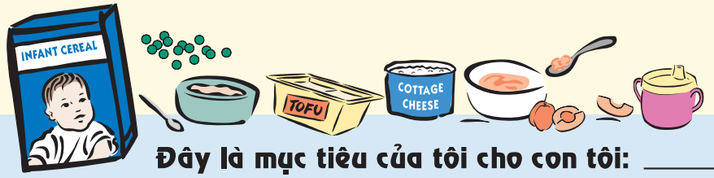
9 Cho ăn tráng miệng bằng trái cây. Em bé không cần ăn những loại tráng miệng dãnh cho em bé như bánh puddings, sữa trứng, và bánh ngọt.

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 961-185 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 Sơ Sinh Đến 8 Tháng



Đây là mục tiêu của tôi cho con tôi: _____

_____

_____

Thức Ăn Cho Em Bé trong Tám tháng Đầu

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.

Khi sinh

Em bé có thể:

- ✔ Bú và nuốt chất lỏng.
- ✔ Lè lưỡi ra.

Em bé bú sữa mẹ theo bản năng tự nhiên.

Sữa mẹ là tốt nhất cho con quý vị!

Luôn luôn bế em bé khi bú bình. Không bao giờ kê bình sữa hoặc cho em bé ngậm bình sữa khi đi ngủ.

Vào khoảng 6 tháng

Khi em bé có thể:

- ✔ Ngồi khi có người đỡ.
- ✔ Giữ đầu vững.
- ✔ Ngậm thức ăn trong miệng và nuốt.

Trước hết:

- ▲ Bắt đầu bằng loại bột nhi đồng có chất sắt.

Bắt đầu bằng loại bột gạo thuần túy. Sau đó cho ăn thử loại yến mạch và lúa mạch.

Trộn bột với sữa mẹ hoặc sữa formula. Lúc đầu nên pha loãng. Chỉ dùng muỗng để đút bột. Đừng pha bột vào bình sữa.

Vào khoảng từ 6 đến 7 tháng

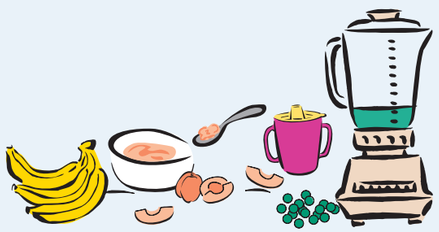
Khi em bé có thể:

- ✔ Tự ngồi một mình không cần người đỡ.
- ✔ Bắt đầu nhai.

Bắt đầu:

- ▲ Tập cho em bé uống nước bằng ly nhỏ.
- ▲ Rau trái. Bắt đầu cho ăn rau trước.
- ▲ Rau nấu chín lọc hoặc xay nhuyễn.
- ▲ Trái cây lọc hoặc xay nhuyễn.

Quý vị có thể dùng cái rây, máy xay, hoặc loại máy xay thức ăn em bé để làm thức ăn cho con. Đừng trộn thêm muối hoặc đường vào thức ăn.



Vào khoảng 7 tháng

Khi em bé có thể:

- ✔ Dùng ly có người giúp.

Bắt đầu:

- ▲ Bắt đầu cho uống nước cốt trái cây của.
- ▲ Giới hạn nước trái cây 2 ounces (60 milliliters) mỗi ngày.
- ▲ Pha 2 ounces nước cốt trái cây với 2 ounces nước lã.
- ▲ Luôn luôn cho em uống nước cốt trái cây bằng ly.

Khoan cho uống nước cam hoặc nước dứa (thơm)!

Vào khoảng từ 7 đến 8 tháng

Khi em bé có thể:

- ✔ Vói vã cầm vững được vật dụng.

Bắt đầu cho ăn những loại thức ăn sau đây đã lọc hoặc xay nhuyễn:

- ▲ Thịt.

  Đừng cho ăn hot dog!
- ▲ Gà.
- ▲ Đậu.
- ▲ Phô Mai sệt.
- ▲ Da ua trơn (không trộn trái cây).
- ▲ Lòng đỏ trứng nấu chín nghiền chung với sữa mẹ, sữa formula, hoặc da ua.

  Đừng cho ăn lòng trắng trứng!
- ▲ Đậu hũ nghiền.

Ngoài ra:

Cho ăn nhiều loại thức ăn khác nhau.

Để em bé tự đút ăn.

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: Birth to 8 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 #:	961-185