



Làm Quen Với Con Trẻ Sơ Sanh Của Bạn

Bảng Hướng Dẫn
của WIC cho

Cho trẻ 4 tới 7 tháng tuổi



WIC giúp bạn tạo những trẻ em tuyệt vời!



Thời Gian Hào Hứng!

Một thời gian vui
thú trong đời
của con bạn!

Bỗng nhiên con
bạn có cá tính và
làm điều mới lạ!

Tập sách nhỏ
này sẽ giúp bạn
biết những gì
sẽ đến và khi
nào bắt đầu cho
thức ăn đặc.



Nuôi Ăn

Nhiều chuyện lớn lao xảy ra trong việc nuôi ăn ở tuổi này! Ở đây bạn sẽ học những muổng ăn đầu tiên.

Trắc Nghiệm TRANG 4

Con bạn đã sẵn sàng cho thức ăn đặc chưa? Hãy làm trắc nghiệm và sẽ biết.

Làm Thức Ăn cho Em bé TRANG 8

Làm thức ăn cho em bé thì dễ hơn bạn tưởng. Học cách làm trong ba bước đơn giản.

Bắt Đầu Dùng Ly TRANG 9

Không bao lâu con bạn sẽ uống từ một cái ly. Hãy học cách bắt đầu.

Con Trẻ Năng Động Của Bạn TRANG 10

Đọc về những việc hào hứng mà con bạn sẽ làm và cách bạn có thể khuyến khích con trong suốt giai đoạn.



Con Tôi Đã Sẵn Sàng Cho Thức Ăn Đặc Chưa?

Nuôi Ăn

Bảng hướng dẫn này bắt đầu lúc trẻ được 4 tháng tuổi để giúp bạn chuẩn bị, nhưng hầu hết trẻ sơ sinh chưa sẵn sàng ăn thực phẩm đặc cho tới khoảng 6 tháng.

Cho con bú sữa mẹ toàn phần (chỉ có sữa mẹ) là cách tốt nhất để nuôi con trong sáu tháng đầu đời.



Làm trắc nghiệm này thì biết!

bắt đầu từ đây

1 Con tôi khoảng 6 tháng tuổi.

- Đúng Sai

2 Khi tôi đặt con ngồi, bé:

- A. Nghiêng hoặc ngã qua một bên.
 B. Ngồi được không có trở ngại.
 C. Cần tôi giúp sau một vài phút.

3 Con tôi giữ đầu vững và thẳng.

- Đúng Sai

4 Khi tôi đang ăn, con tôi:

- A. Không chú ý đến.
 B. Chú ý vào việc tôi làm hơn là vào món tôi ăn.
 C. Chồm về phía đĩa ăn của tôi, mắt theo dõi cái muỗng và há miệng.

5 Khi tôi dứt thức ăn từ muỗng, bé:

- A. Ngậm môi vào muỗng và giữ lại đồ ăn khi tôi lấy muỗng khỏi miệng bé.
 B. Dùng lưỡi đẩy đồ ăn xuống cằm.
 C. Sặc hoặc ho.

Vâng,

bé sẵn sàng
cho thức ăn đặc
nếu bạn trả lời:

*kiểm các câu
trả lời của
bạn ở đây*

- 1 ĐÚNG** – Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ đề nghị cho trẻ bắt đầu thử thức ăn đặc vào khoảng 6 tháng tuổi.
- 2 B hoặc C** – Trước khi bắt đầu thức ăn đặc, con bạn nên có thể tự ngồi vững hoặc với chút trợ giúp.
- 3 ĐÚNG** – Con bạn cần tự giữ đầu vững và thẳng để việc ăn thực phẩm đặc an toàn và dễ dàng.
- 4 C** – Con bạn sẽ trở nên rất thích thú về thực phẩm bạn ăn và cách bạn ăn.
- 5 A** – Con bạn nên có thể ngậm môi vào muỗng, giữ lại đồ ăn trong miệng, và nuốt mà không bị sặc, ho hoặc nghẹn.

Nếu bất cứ những câu trả lời nào của bạn không đúng, hãy khoan cho thực phẩm đặc cho tới khi trẻ sẵn sàng.

Bắt Đầu

Thực Phẩm Nhi Đồng

Chà, bây giờ con bạn sẵn sàng để ăn thực phẩm đặc rồi!

Tôi Cho Con Đồ Ăn Nào Trước Tiên Đây?

Những Muỗng Ăn Đầu

Con trẻ có thể bắt đầu với bất cứ thức ăn xay nhuyễn nào như thịt, cốm nhi đồng, rau cải hoặc trái cây.

Thịt và cốm nhi đồng là thực phẩm đầu tiên tốt nhất cho trẻ bú sữa mẹ toàn phần.

Chúng có nhiều chất sắt và chất kẽm mà em bé cần nhiều bắt đầu khoảng 6 tháng. Thử cho cốm nhi đồng loại lúa mạch, yến mạch, và lúa mì nguyên chất.

Thực phẩm nhi đồng "xay nhuyễn" là đồ ăn đã mềm, tán nhỏ, hoặc xay thành chất sệt hoặc lỏng.



Hướng Dẫn Nuôi Ăn

- 1 Cho bú sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng trước. Việc này giúp ích nếu bạn cho món ăn mới lúc bé chưa đói lắm.
- 2 Khởi sự bằng cách cho bé một tới hai muỗng đồ ăn mới mỗi ngày một lần.
- 3 Đợi từ 3 tới 5 ngày mới cho một đồ ăn khác để xem có dấu hiệu dị ứng nào, nhất là từng bị di truyền trong gia đình.
- 4 Để con trẻ hướng dẫn bạn cho bé ăn bao nhiêu.
- 5 Cứ cố gắng. Nếu bé không thích món ăn lần đầu cũng không sao.

Sữa mẹ và sữa nhi đồng vẫn là thực phẩm quan trọng nhất cho con bạn tới khi bé được 1 tuổi.



Thực Đơn Mẫu

Một khi con bạn ăn ngày hai bữa và đã thử nhiều loại đồ ăn mới thì thực đơn mẫu có thể giống như sau:

Buổi Sáng

- 6 tới 8 ounces sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng và
- 1 muỗng nhỏ tới 4 muỗng lớn cơm nhi đồng hoặc thịt và
- 1 muỗng nhỏ tới 2 muỗng lớn trái cây

Buổi Chiều hoặc Buổi Tối

- 6 tới 8 ounces sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng và
- 1 muỗng nhỏ tới 4 muỗng lớn cơm nhi đồng hoặc thịt và
- 1 muỗng nhỏ tới 2 muỗng lớn rau cải



Dấu Hiệu Đói

- ▶ Vớ tay tới hoặc chỉ vào đồ ăn
- ▶ Há miệng khi được đút đồ ăn
- ▶ Mừng vui khi nhìn thấy đồ ăn
- ▶ Làm cử động tay hoặc âm thanh để báo cho bạn biết bé vẫn còn đói



Dấu Hiệu No

- ▶ Đẩy đồ ăn ra
- ▶ Ngậm miệng lại khi cho ăn
- ▶ Làm cử động tay hoặc âm thanh để báo cho bạn biết bé đã no

Cách Làm Thực Phẩm Nhi Đồng

Làm đồ ăn nhi đồng tại nhà là một cách tốt để giới thiệu trẻ với những thực phẩm mà gia đình thích ăn. Sau đây là cách thức:

Bạn Có Thể Cần:

- ▶ Dao bén
- ▶ Cái nồi nhỏ
- ▶ Tô lớn
- ▶ Máy xay
- ▶ Nĩa hoặc đồ để nghiền
- ▶ Hộp đựng

Lưu ý:

- ▶ Đừng thêm đường hoặc muối. Trái cây và rau cải có đầy mùi vị thiên nhiên.
- ▶ Luôn luôn kiểm soát nhiệt độ thực phẩm trước khi cho ăn.

1. Chuẩn bị



- Rửa tay, dụng cụ và mặt bàn bằng xà bông và nước nóng.
- Chà rửa và lột vỏ trái cây, rau cải, loại bỏ chỗ sâu và hạt, và cắt ra thành nhiều miếng lớn.

2. Nấu



- Trái cây và rau cải: nấu hoặc hấp cho mềm.
- Thịt: nấu với nước lèo ở 375 độ cho tới khi chín mềm.
- Để thức ăn đã nấu chín cho nguội.

3. Xay nhuyễn



Bỏ bước này nếu trẻ có thể nhai thức ăn mềm.

- Tán nhuyễn các miếng bằng nĩa.
- Dùng sữa mẹ, sữa nhi đồng, nước lã hoặc nước canh pha cho loãng ra nếu cần và tán cho tới khi mịn.

Chỉ Dẫn Thêm

Con Bạn Sẽ

Bắt Đầu
với các món
xay nhuyễn



Chuyển Sang
loại lờm
cợn hơn



Tiến Tới
thực phẩm
mềm bốc tay

Dự Trữ Thức Ăn



Đổ thực phẩm xay nhuyễn vào những khay làm đá cục hoặc vào các hộp đựng nhỏ rồi cho đông đá.

Hâm Lại Thức Ăn



Dùng bếp nấu hoặc máy vi sóng để rã đá.

Chỉ hâm ấm lượng thực phẩm sẽ cho con ăn vì đồ ăn này đã được nấu chín.

Bắt Đầu Dùng Ly



Tôi Có Thể Cho Vào Ly Của Con Loại Thức Uống Nào?

Bạn có thể cho vào ly một ít nước lã, sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng khi cho trẻ dùng ly trong bữa chính và bữa phụ.

Em bé không cần nước trái cây hoặc các nước ngọt khác.

Nước trái cây và nước ngọt (như nước uống thể thao và nước vị trái cây) có rất nhiều đường và có thể làm cho bé no quá để ăn các món bổ dưỡng hơn.

Cho uống ly khi con bạn bắt đầu ăn thực phẩm đặc.

Bắt đầu bằng cách cho bé chơi với cái ly không.

Cho uống nước 4 tới 8 ounces mỗi ngày trong các bữa ăn chính và bữa phụ.

Trẻ sẽ thường hay đổ tháo bữa bãi, nhưng hãy kiên nhẫn. Bé sẽ học hỏi theo thời gian.

Một khi trẻ quen với uống nước từ ly, bắt đầu cho uống một ít sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng.



Con Trẻ

Năng Động Của Bạn

Con Tôi Cần Năng Động Thế Nào?

Khi bé lớn hơn, bé sẽ lắng nghe bạn và hiểu rất nhiều những gì bạn nói.

Bé sẽ muốn ngồi dậy, cầm và uống từ ly và bắt đầu bò.

Đây là khoảng thời gian thật hào hứng!

Con thích chơi và học bằng cách:

- ▶ Lăn vòng.
- ▶ Chơi trò ú-à và vỗ-tay với mẹ.
- ▶ Nằm đồ và bỏ chúng vào miệng. Nếu mẹ để nó gần con, con sẽ lấy nó!
- ▶ Lắc đồ để nghe tiếng kêu của nó.
- ▶ Bập bẹ và cố lặp lại âm thanh.

Những cách mẹ có thể giúp con cảm thấy an toàn và lớn mạnh hơn:

- ▶ Mau đến với con khi con khóc. Việc này cho con học hỏi tin cậy.
- ▶ Ôm con thường và âu yếm con!
- ▶ Đặt con nằm ngửa và kéo nhẹ tay con về phía mẹ để con ngồi dậy.
- ▶ Ôm con và để chân con đạp vào tay mẹ.
- ▶ Cho con “giờ xấp bụng” để con tập nâng đầu và nhấc vai.
- ▶ Cất xa khỏi tầm tay những đồ vật nhỏ có thể làm con nghẹn hoặc dễ bể.

Bạn càng hiểu nhiều về sự tăng trưởng và thay đổi của em bé thì bạn càng bớt lo lắng.

Giới hạn thời gian để con trẻ trong ghế và trong xích đu.

Em bé cần chỗ để cử động, tìm tòi và phát triển bắp thịt.

6 tới 7 tháng Tuổi

Con thích chơi và học hỏi bằng cách:

- ▶ Bò lên người mẹ trong khi mẹ ngồi trên sàn nhà.
- ▶ Bỏ mọi thứ vào miệng. Xin đảm bảo rằng đồ chơi của con sạch sẽ!
- ▶ Lập lại những âm thanh con nghe.
- ▶ Chuyển đồ chơi của con từ tay này sang tay kia.

Những cách mẹ có thể giúp con cảm thấy an toàn và lớn mạnh hơn:

- ▶ Ôm con thường xuyên. Con chẳng bao giờ quá lớn cho điều này!
- ▶ Dễ dàng khi con khóc. Con bực bội khi bị bỏ đi và vui mừng khi mẹ trở lại!
- ▶ Cho con tham dự vào bất cứ gì mẹ đang làm.
- ▶ Khen con khi con làm điều gì mới. Con thích được khen!



Hoan Hô!



Nhiều cha mẹ nói rằng nỗi vui sướng lớn nhất là được nhìn thấy con mình lớn lên.

Bạn đã giúp con mình làm nhiều lắm.

Bé học ngồi, uống bằng ly và ăn những món ăn mới.

Có rất nhiều thứ để dạy cho con trẻ. Hãy gắn bó với WIC cho tới khi con bạn được 5 tuổi và bạn sẽ được học hỏi nhiều hơn nữa.

Tìm hiểu xem WIC có thể giúp bạn tạo những con trẻ tuyệt vời như thế nào

Vào mạng TexasWIC.org để biết thêm và tìm văn phòng WIC gần nhất.

Hãy tìm hiểu xem WIC có thể giúp bạn tạo những con trẻ tuyệt vời như thế nào.

Vào mạng TexasWIC.org để biết thêm và tìm văn phòng WIC gần nhất.



Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2019 Cơ quan giữ bản quyền. Stock no. 13-06-15104V 03/19