

Thức ăn trong năm đầu đời

Năm đầu đời là thời gian đầy lý thú và có nhiều sự kiện cho cha mẹ và bé khi có những thay đổi quan trọng về mức tăng trưởng và lối ăn uống. Việc chuyển từ bú sữa mẹ hay chỉ ăn sữa bột sang chế độ ăn bao gồm thức ăn dặm là điều quan trọng đối với vấn đề dinh dưỡng và phát triển cho bé.

Mức tăng trưởng của bé trong 12 tháng đầu tiên

Bé lớn nhanh trong năm đầu đời bởi vậy bé cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng.

Mức tăng trưởng của bé không phải lúc nào cũng đều đặn và suôn sẻ nhưng lại có thể bộc phát. Điều này nghĩa là không thể nói trước được khi nào bé thêm ăn và đói bụng. Lượng thức ăn mà bé sơ sinh tiêu thụ và mối quan tâm của bé về thức ăn có thể thay đổi chút ít từ ngày này sang ngày khác – đây là điều bình thường và sẽ không gây lo ngại gì nếu con quý vị phát triển tốt.

Bắt đầu ăn dặm là dịp để bé sơ sinh học hỏi. Cần thời gian và lòng kiên nhẫn để tập cho bé có thói quen ăn thành nề nếp.

Khi nào thì bé cần ăn dặm?

Cả sữa mẹ, là cách chọn ưu tiên, hay sữa bột cho bé sơ sinh đều là thực phẩm quan trọng cho tới khi bé được ít nhất là 12 tháng tuổi. Một điều quan trọng nữa là cho bé bắt đầu ăn dặm vào thời điểm thích hợp. Khi bé khoảng sáu tháng tuổi, lượng sắt dự trữ của bé xuống thấp và cần có thêm thực phẩm để chặn đứng những vấn đề về dinh dưỡng sau này như chứng thiếu sắt.

Bắt đầu cho bé ăn dặm khi bé được khoảng sáu tháng tuổi. Mọi bé đều khác nhau; có bé chịu ăn dặm sớm hơn các bé khác. Đây là một hướng dẫn: hãy xem con quý vị có dấu hiệu chịu ăn dặm hay chưa.

Làm sao tôi biết được lúc nào thì bé chịu ăn dặm?

Cùng thời điểm bé cần thêm dinh dưỡng, sẽ có những dấu hiệu rõ rệt khác cho thấy bé chịu thử ăn dặm như là:

- xem người khác ăn và nghiêng người về trước khi có thức ăn quanh đó
- há miệng ra khi được đút thức ăn
- vươn tay ra để cầm nắm thức ăn và nuốt.

Nếu bé vẫn chưa sẵn sàng hay quan tâm đến ăn dặm (hay nếu bé đang no) thì khi được cho ăn, bé có thể:

- thè lưỡi ra
- ngậm chặt miệng và quay đầu đi chỗ khác
- la khóc
- đẩy muỗng ra xa.

Nếu điều này xảy ra ngay lần đầu tiên quý vị cho bé ăn thì cứ thoải mái và thử lại lần nữa sau vài ngày.

Mặc dù đa số bé tự nhiên nhè thức ăn ra khi được cho ăn dặm lần đầu tiên nhưng sẽ sớm học cách nuốt nếu quý vị tiếp tục.

Việc tìm hiểu để biết khi nào bé đói hay no, thờ ơ hay mệt mỏi là điều quan trọng để có giờ ăn vui vẻ, thoải mái và thích thú.



Điều gì có thể xảy ra nếu cho bé ăn dặm sớm quá hay trễ quá?

Có những phụ huynh muốn cho bé ăn dặm sớm vì tin rằng điều này có thể giúp bé lớn lên, ngủ hay đi xuống tốt hơn. Việc cho bé ăn dặm không những ít khi giải quyết được những vấn đề này mà còn có thể dẫn tới:

- rủi ro bé bị dị ứng với thức ăn sẽ cao hơn
- tăng trưởng kém nếu cho bé ăn dặm thay vì sữa mẹ hay sữa bột
- phân bị lỏng hay bị tiêu chảy nếu bé không tiêu hóa được thức ăn.

Cho bé đang đói bú sữa mẹ hay sữa bột cho tới khi bé sẵn sàng ăn dặm.

Một điều cũng quan trọng là không nên cho bé ăn dặm trễ quá vì điều này có thể dẫn đến:

- tăng trưởng kém do mức năng lượng hấp thu thấp
- chứng máu thiếu chất sắt
- những vấn đề về ăn uống, đặc biệt là nếu không bắt đầu trước lúc bé được khoảng từ bảy tới chín tháng tuổi.

Cách tốt nhất để giới thiệu thức ăn là gì?

Cần cho bé ăn bằng muỗng nhỏ dành cho bé sơ sinh – đừng bao giờ cho thức ăn vào chai. Lời khuyên về việc cho bé ăn dặm gồm có:

- Bình tĩnh và thoải mái khi quý vị bắt đầu cho bé ăn.
- Đảm bảo là bé được ngồi thoải mái, không bị quá đói hay quá buồn khổ.
- Mỗi lần chỉ tập cho bé ăn một món mới, cho bé ăn thử trong vài ngày rồi mới thêm món khác.
- Bé thường từ chối thức ăn mới khi được cho ăn lần đầu tiên. Có thể phải mất đến 5-10 lần thử trước khi bé chịu ăn món mới.
- Ngồi với bé khi bé đang ăn và cho bé cùng ngồi ăn chung với gia đình để bé quan sát và học hỏi.
- Ban đầu bé có thể chỉ chịu ăn một muỗng nhưng theo thời gian và nhờ luyện tập, số lượng sẽ tăng lên.
- Hãy kiên nhẫn (và có chuẩn bị!) – bé nào cũng gây bừa bộn khi học ăn.

Tôi nên cho bé làm quen với thức ăn nào trước?

Những thức ăn đầu đời đều có thể được chuẩn bị dễ dàng và rẻ tiền ngay tại nhà. Không nhất thiết phải thêm muối, đường hay các gia vị khác vào thức ăn cho bé.

Không hề có nguyên tắc cứng nhắc nào về việc bé phải ăn món gì và khi nào. Có một số đề nghị như sau:

- Bắt đầu với chỉ một loại thức ăn thay vì một hỗn hợp thức ăn. Loại bột gạo cho bé sơ sinh được đề nghị vì nó dễ tiêu hóa, độ đồng nhất phù hợp và có thêm chất sắt. Thử từ ½ tới 1 muỗng sau khi bé bú sữa mẹ hay sữa bột.
- Sau khi bé chịu ăn bột gạo, hãy để bé thử các loại rau trộn láng rồi tới trái cây.
- Khi bé đã chịu ăn rau trái, hãy thử tập cho bé ăn các loại thịt, cá và gà và các loại ngũ cốc khác (bánh mì, mì ống, ngũ cốc nguyên hạt). Hãy nhớ chờ một vài ngày trước khi giới thiệu món ăn mới.

- Sau khi bé chịu ăn các loại thịt hay gà, hãy thử cho bé ăn lượng nhỏ sữa bò có trong món sữa trứng, sữa chua và ăn với bột ngũ cốc.
- Tránh các loại thức ăn nhỏ và cứng như các loại hạt và rau chưa nấu, vì nguy cơ làm bé nghẹt thở.
- Đề nghị không cho bé sơ sinh dùng nước cốt trái cây, nước ngọt cô đặc và nước ngọt có gas.

Những đề nghị về thức ăn để ngừa tình trạng dị ứng

Nếu bé có tiền sử người thân trong gia đình bị dị ứng thì quý vị có thể thử một số điều để ngừa tình trạng dị ứng như sau:

- Nếu được thì cứ cho bé bú sữa mẹ.
- Nếu không thể cho bú sữa mẹ thì dùng sữa bột đã thủy phân một phần (khi bị dị ứng nặng) thay vì dùng sữa bột từ sữa bò trong sáu tháng đầu đời của bé.
- Hoãn lại việc tập cho bé ăn dặm cho tới khi bé được sáu tháng tuổi.

Khi nào tôi cần thay đổi lượng sơ của thức ăn?

- Các loại thức ăn dặm đầu tiên cần được nghiền nhuyễn và mịn, nhưng cần nhanh chóng tăng lượng sơ thức ăn lên mức chỉ cần nghiền sơ.
- Cho bé thức ăn cầm tay như những miếng rau đã nấu và mẩu bánh khi bé khoảng bảy tháng tuổi để khuyến khích bé nhai và tự ăn.
- Cho bé một muỗng nhỏ để tự ăn ngay cả từ khi chủ yếu vẫn là quý vị đút bé ăn.
- Khuyến khích bé uống từ ly tách khi được sáu tháng tuổi. Lý tưởng là nên ngưng dùng bình để bú khi bé được khoảng 12 tháng tuổi.

Khi nào tôi có thể dùng sữa bò?

Có thể dùng lượng nhỏ sữa bò còn đủ chất béo đã được tiệt trùng có trong món sữa trứng, sữa chua hay ăn với bột ngũ cốc trong chế độ ăn của bé. Tuy nhiên, không nên dùng sữa bò làm thức uống chính cho bé cho đến khi bé được một tuổi. Sữa bò có ít chất sắt và không bao giờ có thể thay thế được sữa mẹ hay sữa bột dành cho bé dưới 12 tháng tuổi. Đề nghị không nên cho bé ăn sữa ít béo trong hai năm đầu đời.

Lời khuyên quan trọng về việc tập cho bé ăn dặm

- Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ hay sữa bột cho bé sơ sinh đến khi bé được ít nhất là một tuổi.
- Bắt đầu cho bé ăn dặm khi bé được khoảng sáu tháng tuổi – như là một hướng dẫn, hãy xem bé có các dấu hiệu chịu ăn dặm không.
- Không có các nguyên tắc cứng nhắc về món nào bé nên ăn và khi nào.
- Tìm hiểu để nhận biết khi nào bé hứng thú ăn uống và khi bé đã no.
- Hãy kiên nhẫn vì ban đầu bé có thể nhè thức ăn ra khi tập ăn các loại sơ thức ăn mới.
- Những thức ăn đầu tiên cần phải được nghiền nhuyễn và mịn nhưng hãy nhanh chóng tăng lượng sơ thức ăn.
- Khuyến khích bé tự ăn khi bé được từ bảy đến tám tháng tuổi.
- Hãy ở với con quý vị trong khi ăn uống để tránh các tai nạn như nghẹt thở.
- Giờ ăn phải vui, thoải mái và hạnh phúc.
- Hãy là gương mẫu tích cực – bé tập ăn bằng cách xem người khác.

Hình ảnh bởi Fiona Basile.

Được chuẩn bị bởi chương trình 'Filling the Gaps' (Điền chỗ trống) – Murdoch Childrens Research Institute (Viện Nghiên cứu Trẻ em Murdoch) và Royal Children's Hospital (Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (Trung tâm Hoạt động Thể chất Suốt Đời) và Australian Catholic University (Đại học Công giáo Úc châu), Sydney.

© Bản quyền của Bộ Giáo dục năm 2011

Được Chính phủ bang Victoria, Melbourne cho phép.
Được in trên loại giấy bảo vệ môi trường
[insert printer details].