



Máy Bay Đến Đây

Tập ăn dặm cho bé từ 4-6 tháng tuổi

Một cột mốc đáng nhớ: Lần ăn dặm đầu đời của bé!

Lần đầu nếm thử thức ăn đặc là một trải nghiệm đầy phấn khích đối với bé. Những kết cấu mới. Những hương vị mới. Những kỹ năng mới để bé tập làm quen và tận hưởng! Mỗi bé mỗi khác, vì vậy hãy từ tốn và tận hưởng hành trình dạy bé tập ăn. Những câu hỏi đáp dưới đây sẽ giúp trải nghiệm đầu đời với thức ăn này thêm phần trọn vẹn.

Làm sao để biết bé đã sẵn sàng ăn dặm?

Đa số các bé sẵn sàng ăn dặm khi được 4-6 tháng tuổi. Lúc này, bé cần có khả năng ngồi vững khi có điểm tựa, kiểm soát được đầu và cổ, biết đưa đồ vật vào miệng và có thể nuốt thức ăn thay vì đẩy ra ngoài. **KHÔNG** nên cho bé ăn dặm trước khi bé đủ 4 tháng tuổi.

Món ăn đầu tiên của bé nên là gì?

Các nghiên cứu chỉ ra rằng có thể bắt đầu cho bé ăn nhiều loại thực phẩm chỉ gồm một thành phần, chẳng hạn như thịt, rau và trái cây xay nhuyễn. Việc cung cấp các thực phẩm giàu sắt và kẽm mỗi ngày là rất quan trọng. Các món này bao gồm ngũ cốc bổ sung sắt (như yến mạch) hoặc thịt xay nhuyễn (đặc biệt là thịt bò).

Có nên cho thức ăn dặm vào bình sữa không?

Thức ăn dặm, kể cả ngũ cốc, luôn phải được cho ăn bằng muỗng nhỏ – tuyệt đối không cho vào bình sữa. Cho bé ăn bằng bình có thể gây sặc hoặc nghẹn. Hơn nữa, tập ăn bằng muỗng sẽ thú vị hơn nhiều!

Nên cho bé ăn bao nhiêu và mức độ thường xuyên như thế nào?

Cho bé ăn một lượng nhỏ thức ăn chỉ gồm một thành phần bằng muỗng, từ 1-2 lần mỗi ngày. Hãy quan sát các dấu hiệu của bé. Nếu bé quay đi hoặc không chịu mở miệng, hãy dừng lại ngay. Lúc này, thức ăn rơi vãi trên khay nhiều hơn vào bụng bé là chuyện bình thường! Giai đoạn này chủ yếu giúp bé làm quen với hương vị của thức ăn và hình thành niềm yêu thích ăn uống. Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn dinh dưỡng chính cho đến khi bé tròn 1 tuổi.

Cách pha ngũ cốc cho bé?

Trộn khoảng 2-4 muỗng canh ngũ cốc một thành phần với sữa mẹ hoặc sữa công thức bổ sung sắt cho đến khi đạt độ sệt như nước sốt loãng. Khi bé đã quen dần, quý vị có thể thử trộn thêm trái cây, rau hoặc thịt xay nhuyễn.

Cách giới thiệu món mới cho bé? Còn vấn đề dị ứng thì sao?

Chỉ cho bé thử từng loại thực phẩm một. Chờ 3-5 ngày trước khi thử món ăn một thành phần khác để theo dõi các dấu hiệu không dung nạp hoặc dị ứng.

Dấu hiệu dị ứng thực phẩm rõ nhận thấy nhất là phát ban, ngứa và/hoặc đỏ da. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu quý vị thấy các dấu hiệu này trên da của bé.

Các phản ứng nghiêm trọng hơn bao gồm sưng môi hoặc lưỡi, nôn mửa, nổi mề đay khắp cơ thể hoặc khó thở. Hãy gọi 9-1-1 ngay lập tức nếu bé có bất kỳ triệu chứng nào nêu trên.

Nếu bé không thích thức ăn dặm thì sao?

Ăn uống là một hành trình khám phá đầy thú vị, nhưng bé sẽ cần thời gian để làm quen. Hãy tiếp tục kiên trì cho bé thử từng lượng nhỏ – khoảng nửa muỗng cà phê – đặt lên đầu lưỡi để bé nếm và dần quen với cảm giác mới lạ này.

THỰC ĐƠN MẪU

Bữa Phụ Sáng

1-2 muỗng canh ngũ cốc (pha với sữa mẹ hoặc sữa công thức bổ sung sắt) hoặc trái cây/rau xay nhuyễn.

Bữa Phụ Chiều

1-2 muỗng canh thịt xay nhuyễn

Bé từ 4-6 tháng tuổi vẫn chủ yếu dựa vào sữa mẹ hoặc sữa công thức để tăng trưởng và phát triển. Ở độ tuổi này, những bé bú mẹ thường bú từ 6-8 lần hoặc nhiều hơn mỗi ngày. Những bé uống sữa công thức thường uống khoảng 30 ounces mỗi ngày.

