



THỨC ĂN VÀ BỮA ĂN cho trẻ sơ sinh



Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

Mục lục

→ Từ 0 đến 6 tháng tuổi

Mở đầu	3
Tuổi đầu tiên quan trọng	6
Sữa mẹ – loại thức ăn tốt nhất	8
Cho bú	9
Lời khuyên cho bạn khi cho bú	11
Đặt tư thế nằm bú tốt	11
Có đủ sữa mẹ?	12
Quá nhiều sữa?	12
Thức ăn lành mạnh và đa dạng	14
Ăn chay	14
Bia rượu, thuốc hút, cà-phê-in và các loại thuốc	17
Sữa bột	18
Vitamin-D	21
Bé có cần bú thêm không?	22

→ Từ sáu tháng tuổi

Bé được sáu tháng	25
<i>Hãy bắt đầu bằng những khẩu phần nhỏ</i>	25
<i>Bữa ăn chính</i>	26
<i>Cháo và bánh mì</i>	26
<i>Túi nhựa nắn</i>	29
<i>Các loại thức ăn chưa nên cho ăn</i>	29
Nếu bé phản ứng với thức ăn	31
<i>Dị ứng thức ăn và miễn cảm thức ăn</i>	31
Những rắc rối to và nhỏ	32
<i>Trớ</i>	32
<i>Táo bón</i>	32
<i>Tiêu chảy</i>	35
<i>Bé lên cân quá nhiều</i>	35
<i>Bé ăn ít</i>	35
Lời khuyên cho việc tăng trưởng và tăng cân	36
Gia đình cùng ăn chung	38
Tìm hiểu thêm	39

Tựa đề: **Thức ăn và bữa ăn cho trẻ sơ sinh**

Số xuất bản: IS-2553

Xuất bản: 2016, chỉnh sửa 2022

Xuất bản bởi: Helsedirektoratet

Liên hệ: Avdeling barne- og ungdomshelse

Trang mạng: helsedirektoratet.no

Trình bày: Itera Gazette

Minh họa: Ole Walter Jacobsen

Rất tiếc là cẩm nang bản in giấy này không còn có thể đặt được.

Cám ơn các bà mẹ bím sữa, cũng như Neo, Luna và cha mẹ Bjørgunn og Simon và chú chó Blanco trong hình.



Hãy cho bé ăn thức ăn có độ đậm đặc và hương vị khác nhau trong năm đầu.

.....

Thư quý phụ huynh

Cẩm nang này dành cho quý vị có con sơ sinh. Cẩm nang này liên quan đến thức ăn, bữa ăn, dinh dưỡng và chăm sóc trong năm đầu đời của bé.

Những chỉ dẫn này được xây dựng trên lời khuyên theo hướng dẫn của chuyên gia Quốc gia về dinh dưỡng trẻ sơ sinh 2016. Có thể tìm thấy hướng dẫn này trong trang nhà của ban y tế, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Thêm thông tin về việc cho bú, thức ăn cho bé và dinh dưỡng có thể tìm thấy trong [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) và các trang mạng khác chúng tôi nói đến trong cẩm nang.

.....



Bạn có biết là

- Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ sơ sinh, và trẻ có thể an nhiên bú chỉ mỗi sữa mẹ trong sáu tháng đầu tiên, dùng thêm thuốc bổ vitamin-D vào, nếu như bé và mẹ thấy thoải mái trong việc đó.
- Nếu như có nhu cầu dùng thức ăn khác hơn là sữa mẹ, thì sữa-bột là lựa chọn duy nhất cho bốn tháng đầu.
- Cho bú bán phần cũng tốt cho bé và mẹ.
- Nếu như thấy việc thêm thức ăn là cần thiết hơn là sữa mẹ sau khi bé được bốn tháng tuổi, nên thử cho ăn thức ăn đặc.
- Khi bé được sáu tháng tuổi, nên cho ăn thêm thức ăn khác bên cạnh sữa mẹ/sữa-bột.
- Nếu được nên cho bé bú sữa mẹ trong suốt năm đầu tiên nếu bé và mẹ thấy thoải mái trong việc đó.
- Tốt nhất nên thảo luận những lời khuyên này với nhân viên y tế khi mà việc này có liên quan đến con bạn.

Tuổi đầu tiên quan trọng

Năm tuổi đầu tiên đặt nền tảng cho việc thích ăn, thêm ăn và thói quen ăn uống tốt.

Sự tương tác giữa bé và cha mẹ tác động đến hoàn cảnh ăn uống và thức ăn của bé. Cha mẹ, anh chị em và những người chung quanh làm gương, và giá trị cũng như thái độ của họ đối với thức ăn đóng vai trò rất quan trọng lớn đối với bé.

Thật là an toàn và tốt cho trẻ sơ sinh chỉ bú sữa mẹ trong sáu tháng đầu, dùng thêm thuốc bổ vitamin-D nếu bé và mẹ thấy thoải mái trong việc đó. Một vài đứa trẻ có thêm nhu cầu dinh dưỡng bên cạnh sữa mẹ. Trong trường hợp đó có thể cho bú sữa bột bên cạnh sữa mẹ trong bốn tháng đầu. Không cho ăn thức ăn đặc trước khi bé được bốn tháng. Thức ăn đặc là các loại thức ăn mà không phải là sữa mẹ/sữa bột.

Các bé sinh non, hoặc trọng lượng khi chào đời thấp, có thể có nhu cầu dùng thêm thuốc bổ. Điều này bệnh viện sẽ hướng dẫn thêm.

Từ khoảng sáu tháng tuổi sẽ dần dần cho ăn thức ăn đặc. Thức ăn của bé nên bao gồm thức ăn tổng hợp và đa dạng, ăn đúng giờ, lượng thức ăn theo tuổi và tăng xuất vận động. Bên cạnh chế độ dinh dưỡng lành mạnh và các bữa ăn chung, việc vận động và ngủ đủ cũng đóng vai trò quan trọng cho việc tăng trưởng và phát triển tốt nhất của bé, và để cả nhà cùng vui.





Sữa mẹ - Thức ăn tốt nhất

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ sơ sinh. Việc cho bú toàn phần – cũng như bán phần – là tốt nhất cho cả người cho bú và cho con của bạn.

Sữa mẹ cung cấp:

- chất dinh dưỡng bé cần
- chống viêm nhiễm
- các hợp chất quan trọng cho sự phát triển hệ miễn dịch
- Các hóc môn và enzym để xúc tác phát triển cơ thể

Sữa mẹ rất quan trọng cho sự phát triển hệ miễn dịch và não của trẻ, và làm giảm đi nguy cơ viêm nhiễm, béo phì và tiểu đường.

Cho bú toàn phần có nghĩa là bé chỉ bú sữa mẹ và không bú hay uống thứ gì khác, ngoại trừ bổ sung các loại vitamin, khoáng chất hay thuốc men. Trẻ được cho bú bán phần là khi bú sữa bột bên cạnh việc bú sữa mẹ.

Miễn là trẻ phát triển và thấy thoải mái, và mẹ cũng thấy thoải mái trong việc cho bú, thì không có lý do gì để phải cho trẻ ăn hay uống gì khác ngoài sữa mẹ trong sáu tháng đầu. Trong thời gian này sữa mẹ cung cấp tất cả các dinh dưỡng và dung dịch trẻ cần, ngoại trừ vitamin-D. Nếu bạn ăn chay, bé có thể cần dùng thêm thuốc bổ. Tìm hiểu thêm trong trang 14. Bé không cần uống thêm nước, ngay cả ở khí hậu nhiệt đới.



Cho bú

Một vài người mẹ đã tiến hành cho bú trước khi rời bệnh viện. Một số khác cần thêm thời gian. Việc tạo sữa được kích thích bởi việc trẻ tập bú thường xuyên.

Việc cho bú tạo sự gắn gũi và áp sát da giữa mẹ và bé. Riêng phần mẹ việc cho bú góp phần cho tử cung co lại nhanh hơn sau khi sinh, và nhanh có kinh nguyệt trở lại, và đây là cách dễ dàng hơn để trở lại trọng lượng quân bình. Nếu việc cho bú diễn biến tốt thì nó có thể giúp ngăn ngừa trầm cảm hậu sản. Về lâu về dài việc cho bú giảm thiểu nguy cơ ung thư vú, ung thư buồng trứng, tiểu đường loại 2, và bệnh tim mạch của mẹ. Bên cạnh đó việc cho bú cũng thân thiện với môi trường, vệ sinh và tiện lợi, và nó hoàn toàn miễn phí.



Tư thế nằm bú: Bạn và bé nằm nghiêng, áp sát vào nhau.



Tư thế ru cổ điển: Bụng đối bụng.



Tư thế sinh đôi: Bé nằm một bên, bên dưới cánh tay.



Lời khuyên cho bạn khi cho bú

Đưa bé sơ sinh nên được tự quyết định khi nào nó muốn bú (tự điều tiết), nhưng vài bé quá buồn ngủ cần phải kích thích để chịu bú.

Trẻ sơ sinh nên bú thường xuyên. Các buổi ăn thường chùng chèo lên nhau và trở nên «nhiều tập» hơn là giờ giấc cố định. Bao tử trong thời gian đầu rất nhỏ. Thông thường là 8-12 lần bú hoặc nhiều hơn trong ngày vào những tuần đầu. Sau đó số lượng các lần bú dần giảm dần ở nhiều bé. Nếu bé tăng cân bình thường thì bé đã được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng. Khó có thể biết bé đã bú được bao nhiêu sữa. Thông thường bé bú 6-8 đề-xi-lít mỗi ngày.

Nếu như xảy ra sự cố trong việc cho bú, hoặc bạn cần tư vấn, hãy nói chuyện với bà mẹ hoặc y tá đến thăm nhà, hay là tại trạm y tế. Bạn có thể tìm thấy lời khuyên, mẹo vặt và phim tại [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat). Bạn cũng có thể được tư vấn cụ thể và hướng dẫn cách cá nhân qua [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no).

Hãy đặt tư thế cho bú tốt

Đặt bé nằm sát vào cơ thể bạn, bụng đối bụng. Mũi của bé nên nằm song song với núm vú. Khi bạn cọ núm vú vào mũi bé, phản ứng dò tìm của bé sẽ được kích hoạt. Điều này góp phần cho việc bé há miệng to ra và mút chặt chung quanh cả núm vú lẫn vành núm. Tư thế mút đúng là quan trọng để bé bú được sữa và mẹ tránh bị đau rất núm vú.

Đủ sữa?

Việc tạo sữa được kích thích qua việc bé bú và qua việc sữa được mút ra khỏi vú. Nếu bé bày tỏ dấu hiệu rằng bé cần thêm sữa – Ví dụ như việc bé vẫn còn háu ăn hoặc chóng tỉnh giấc sau đợt bú vừa rồi – thì bạn có thể cho bú thường xuyên hơn để việc tạo sữa được gia tăng. Đây gọi là tăng ca và có thể kéo dài một vài ngày.

Lần lúc bé tỏ ra không hứng thú với vú mẹ, hoặc việc tạo sữa giảm. Khi đó, quan trọng là phải tiếp tục cho bú thường xuyên và cho bé bú cả hai vú mỗi lượt. Việc tạo sữa khi đó sẽ tăng trở lại.

Quá nhiều sữa?

Bạn có lượng sữa nhiều hơn lượng bé dùng, bạn có thể bơm ra và đông đá để dùng sau này. Sữa mẹ tươi có thể được bảo quản:

- thời gian lên đến bốn tiếng ở nhiệt độ phòng
- đến bốn ngày ở phía trong cửa ngăn mát tủ lạnh ở nhiệt độ tối đa +4° C
- Sáu tháng trong tủ đông ở nhiệt độ -18° C

Đọc thêm về cách bảo quản sữa mẹ tại [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat)

Có thể cho sữa dư cho bé sơ sinh trong bệnh viện. [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) có bảng liệt kê tất cả các trung tâm lưu trữ sữa mẹ ở Na-Uy. Tại đây bạn cũng có thể tìm được thông tin về cách giảm lượng sữa nếu như bạn cảm thấy đây là một nan đề.



Tư thế cho bú ngả người ra sau: Bạn ngả người ra sau và đặt bé trên người, bụng đối bụng.



Điều này kích thích phản ứng muốn bú của bé.



Tư thế ru con được chỉnh đốn: Nâng lưng của bé.

Chế độ ăn uống lành mạnh và đa dạng cho mẹ

Mẹ cho con bú nên ăn uống cách lành mạnh và đa dạng và nên ăn theo chế độ dinh dưỡng thông thường như bao người khác.

Nếu bạn ăn cá béo hay uống dầu omega-3 (dưới dạng dầu cá, dầu rong biển hay các loại thuốc bổ khác), thì nó sẽ tăng lượng dầu omega-3 trong sữa mẹ. Những loại dầu này đóng vai trò quan trọng cho việc phát triển não và hệ thống thần kinh của bé. Bởi vì quá trình mang thai và cho bú làm tiêu hao lượng sắt dự trữ trong cơ thể, bạn nên tìm cách bổ sung sắt trong thời gian cho bú. Nguồn thức ăn giàu chất sắt là bánh mì nâu, các loại đậu, đậu lăng, các loại hạt, đậu Hà Lan, thịt và cá. Dùng những loại rau củ giàu vitamin-C và trái cây trong bữa ăn sẽ làm tăng hấp thụ sắt và tăng lượng vitamin-C trong sữa mẹ. Việc khát nước là kim chỉ nam thông báo việc bạn -phải uống bao nhiêu nước. Các thức uống Tốt nhất là nước, nước trái cây, trà được chiết xuất nguyên chất như trà tầm xuân, những loại sữa ít béo và thức uống thảo mộc. Nếu bạn ít ăn một số thức ăn như cá và/hoặc bơ sữa thì bạn cần dùng thêm thuốc bổ. Tìm hiểu thêm về những chất dinh dưỡng bạn nên có đầy đủ trong thời gian cho bú [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

Thức ăn chay hoặc thuần chay

Thức ăn chay hoặc thức ăn thuần chay kết hợp đúng, đa dạng sẽ cung cấp đủ các nhu cầu dinh dưỡng trong thời gian bạn cho con bú. Dầu vậy rất cần bổ sung một số chất dinh dưỡng nhất định như là vitamin B12, vitamin D và i-ốt. Mỗi ngày nên uống viên vitamin tổng hợp, bổ sung thêm dầu thực vật Omega 3 (dầu rong biển).

Tìm hiểu thêm về "Chế độ ăn chay và chế độ thuần chay" trong thời gian cho con bú trên [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



Chế độ ăn uống lành mạnh và đa dạng là tốt cho cả mẹ và bé trong thời kỳ cho bú.



Hãy nhờ người lớn nào khác giúp chăm bé nếu bạn lỡ uống bia rượu.



Cứ uống trà trái cây nếu thích, nhưng hãy để thức uống nóng cách xa tầm tay của trẻ.

Bia rượu, ni-cô-tin, cà-phê-in, trà thảo mộc và các loại thuốc

Bia rượu, ni-cô-tin, cà-phê-in, bia rượu, các chất ma túy và nhiều loại thuốc theo sữa mẹ và có thể ảnh hưởng đến bé. Các loại thuốc ít khi ảnh hưởng đến việc cho bú. Hỏi thông tin tại quầy thuốc, bác sĩ hay Tryggmammamedisin.no hoặc là ở tại tiệm thuốc.

Lượng chất cà-phê-in trong sữa mẹ có thể ảnh hưởng đến em bé. Mỗi ngày bạn có thể uống tối đa một đến hai tách cà phê hoặc ba đến bốn tách trà đen. Trà thảo mộc, trà thảo dược rooibos, trà mẹ bầu có thể chứa độc tố từ thực vật (pyrrolizidine alkaloids), gây ra lượng độc tố trong sữa mẹ sẽ gây tác hại đối với bé. An toàn nhất là bạn nên tránh các loại trà này càng xa càng tốt mà thay vào đó, hãy chọn trà tầm xuân hoặc trà được làm từ chiết xuất trái cây nguyên chất.

Bạn nên tránh bia rượu trong sáu tuần đầu sau khi sinh, và sau đó hạn chế uống bia rượu. Sau khi đã uống một ly rượu/bia (một đơn vị rượu) bạn nên chờ -ba giờ trước khi bạn cho bé bú. Ngoài ra nồng độ cồn trong sữa mẹ giảm theo cùng tốc độ với nồng độ cồn trong cơ thể. Bia rượu sẽ không lưu trữ trong sữa mẹ. Do đó không cần thiết phải vắt và bỏ sữa (ngoại trừ việc bạn bị căng ngực) trước khi cho bé bú trở lại. Bia rượu có thể khiến cho bé buồn ngủ hơn, nhưng đồng thời cũng làm cho bé khó ngủ và dùng bữa kém hơn. Điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến việc tăng trưởng của bé.

Đặc biệt là bạn, và cả chồng của bạn, nên tránh hút thuốc và chèn thuốc snus. Nếu bạn không cai được, tốt hơn là vẫn cho bú vì tác dụng y tế của việc cho bú là to lớn và quan trọng. Hãy chờ càng lâu càng tốt mới cho bú sau khi hút thuốc/ chèn thuốc snus. Nếu bạn hoặc chồng hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc, bạn và chồng của bạn không nên ngủ cùng giường với bé. Tìm hiểu thêm trong ấn phẩm "[Trygt.sovemiljø for spedbarnet](http://Trygt.sovemiljø.for.spedbarnet)". Có nhiều phương tiện hỗ trợ để có thể cai thuốc. Tìm hiểu thêm tại Helsenorge.no.

Sữa bột

Có thể cho bú sữa bột ngay sau khi sinh nếu không thể cho bú. Nếu cho bé bú, nhưng nếu bé cần bú thêm, thì hãy chỉ cho bú sữa bột chung với sữa mẹ trong bốn tháng đầu tiên.

Nếu bé bú sữa bột, hãy cứ cho bú như vậy đến khi bé tròn một tuổi. Nên dùng sữa mẹ bên cạnh sữa bột. Một đứa bé chỉ bú toàn sữa bột thì nên ăn thức ăn đặc khi bé được bốn tháng, bằng cách này bé sẽ làm quen với các hương vị. Sữa-bột chỉ có một vị, trong khi sữa mẹ có mùi vị của thức ăn mẹ ăn.

Sữa bột được chế biến cho giống nhất với sữa mẹ. Sữa-bột chứa tất cả các dưỡng chất quan trọng, nhưng thiếu trong sữa mẹ. Do đó, dù chỉ một ít sữa mẹ bên cạnh sữa bột vẫn tốt cho bé. Vì nhiều lí do khác nhau, đối với những bé không được uống sữa mẹ thì sữa công thức công thức là sẽ là giải pháp thay thế giúp cho sự phát triển bình thường ở bé.

Dù bé bú sữa bột thì bé cũng nên được quyết định khi nào bé muốn bú, do đó hãy chú ý tín hiệu của bé. Giữ bé sát vào người bạn, tốt nhất là da tiếp da. Theo sát cách hướng dẫn pha trên hộp, và kiểm tra nút vú bình có nguyên vẹn không. Giữ bình sữa gần như nằm ngang, như vậy dễ cho cháu ngưng bú để thở (được gọi là «bú chậm», tìm hiểu thêm tại Ammehjelpen.no). Ngưng cho bú khi cháu bày tỏ tín hiệu là cháu đã no. Nếu cho bú bình, dùng loại nút vú ít lỗ, nhưng vậy bé phải mút mới có sữa, giống như là bú vú mẹ.

Tham khảo thêm tài liệu và phim về cách vệ sinh bình sữa và dụng cụ cho bé bú trên trang Helsenorge.no/spedbarnsmat.



Để bình nằm ngang để bé tự điều chỉnh lượng sữa. Sự gần gũi và trao đổi ánh mắt tạo nên sự gắn bó.



Cho uống bằng cốc là một lựa chọn tốt thay cho bú bình cho đến khi việc cho bú được thành lập.



Trong sữa mẹ có rất ít vitamin D, và tất cả trẻ sơ sinh bú hoàn toàn sữa mẹ cần bổ sung vitamin D.

Vitamin-D

Tất cả trẻ sơ sinh đang bú sữa mẹ trực tiếp vẫn cần bổ sung vitamin D. Bé đã uống sữa công thức công thức có thể không cần bổ sung vitamin D.

10 microgam (μg) vitamin D là lượng vitamin D được khuyến nghị trẻ em nên được bổ sung mỗi ngày. Vitamin D là rất cần thiết để hấp thụ canxi trong ruột. Trẻ em cần canxi để phát triển xương. Vitamin D còn có thể cho bé dùng theo dạng ống nhỏ giọt. Thuốc xịt vitamin D cũng là cách để cung cấp cho cơ thể của bé. Làm theo hướng dẫn trên bao bì. Dầu cá không được khuyến khích xem như là chất bổ sung.

Đối với bé chỉ bú sữa mẹ (hoàn toàn sữa mẹ)

Bé bú sữa mẹ hoàn toàn cần bổ sung vitamin D. Từ 1 tuần tuổi, bé cần bổ sung vitamin D tương đương với 10 μg vitamin D. Thuốc dạng xịt vitamin D hoặc ống nhỏ giọt vitamin D đều có thể được sử dụng với lưu ý là làm theo hướng dẫn trên bao bì. Nếu 5 giọt chứa 10 μg vitamin D, cho uống 5 giọt mỗi ngày.

Đối với bé chỉ uống sữa hộp

Nếu bé được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng sữa hộp thì không cần bổ sung vitamin D. Sữa hộp dành cho trẻ sơ sinh có chứa vitamin D. Nếu bé uống 7 dl sữa hộp hoặc nhiều hơn mỗi ngày, đã được cấp 10 microgam vitamin D trong 7 dl sữa hộp. Vitamin D từ cả sữa công thức và thuốc bổ sung sẽ là quá nhiều cho bé.

Đối với bé bú cả sữa mẹ và sữa công thức

Nếu bé bú cả sữa mẹ và sữa công thức, bé vẫn có thể cần bổ sung vitamin D. Tùy thuộc vào lượng sữa công thức bé nhận được mỗi ngày mà điều chỉnh lượng vitamin D cho bé.

- Nếu bé bú 1-3 dl sữa công thức mỗi ngày, có thể bổ sung 5 giọt vitamin D
- Nếu bé bú 4 - 6 dl sữa bột công thức mỗi ngày, có thể bổ sung 3 giọt vitamin D
- Không cần bổ sung vitamin D nếu mỗi ngày bé bú 7 dl sữa bột công thức trở lên

Bé có cha mẹ gốc Á Châu, Phi Châu, Châu Mỹ La Tin sẽ được nhận vitamin-D bổ sung miễn phí tại trạm y tế.

Giới hạn an toàn khi bổ sung vitamin D (chú ý không vượt quá chỉ định)

- không dùng quá 25 µg mỗi ngày cho bé 0-6 tháng
- không dùng quá 35 µg mỗi ngày cho bé 6-12 tháng

Không lạm dụng thuốc chức năng để bổ sung vitamin D cho bé.

Cháo đặc / cháo bột ăn liền chứa vitamin D

Cháo được sản xuất theo quy trình công nghiệp, chỉ cần cho nước vào là có thể dùng ngay, có chứa vitamin D. Dù ăn nhiều (mỗi ngày vì ba suất ăn cháo bột tương đương 6 µg vitamin D) và tiêu thụ lượng sữa công thức lớn (10 dl mỗi ngày = 15 đến 17 µg vitamin D mỗi ngày) vẫn không lo vượt qua 25 µg vitamin D. Do không cần giảm lượng vitamin D nhỏ giọt sau khi bé ăn cháo. Cũng cần tránh ăn 2 đến 3 phần cháo trong ngày mà hãy cho bé có chế độ ăn đa dạng hơn.

Bé có cần bú thêm không?

Đối với bé chỉ bú sữa mẹ (cho bú toàn phần), thì không có lý do gì để cho ăn gì khác trước khi bé được sáu tháng, cho đến khi bé vẫn phát triển theo đồ thị tăng trưởng và mẹ vẫn còn muốn cho bú.

Nếu bé muốn ăn thêm, trước tiên hãy thử tăng lượng sữa mẹ bằng cách cho bú thường xuyên hơn. Nếu bé có nhu cầu bú thêm, trước hết hãy tìm cách tăng lượng sữa mẹ bằng cách cho bú thường xuyên hơn từ cả hai vú. Nếu tiến trình này không có kết quả, bé cần phải thêm thức ăn khác ngoài sữa mẹ.

- Dưới bốn tháng: Cho bé bú sữa công thức bên cạnh sữa mẹ. Không nên cho bé ăn thức ăn đặc trước bốn tháng. Vì trước thời gian đó, hệ tiêu hóa và thận của bé chưa phát triển đủ.
- Trên bốn tháng: cân nhắc và kiểm tra xem bé đã sẵn sàng ăn thức ăn đặc hay chưa. Nếu bé đã sẵn sàng, hãy cho bé ăn thức ăn đặc thay vì sữa công thức, để bé quen dần và nếm được hương vị thức ăn đa dạng.

Đọc thêm tài liệu và phim trên [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) để biết được khi nào bé đói, sữa bạn cung cấp cho bé có đủ không và làm thế nào để kích thích sữa.

Dấu hiệu để nhận biết bé cần thêm thức ăn trước sáu tháng:

- Tăng cân hoặc phát triển không đủ
- Bé tỏ vẻ đói bụng dù cho bú rất nhiều lần cho bú

Dấu hiệu nhận biết bé đã sẵn sàng tiêu hoá thức ăn đặc:

- Cổ cứng vững
 - Có thể ngồi và cúi người tới phía trước
 - Biểu hiện rằng bé đã no, ví dụ như xoay đầu sang hướng khác
 - Có thể cầm nắm thức ăn và tìm cách đưa vào miệng
-



Bé có thể ngồi và rướn người ra phía trước.



Bé có thể cầm nắm thức ăn và đưa vào miệng.



Hãy để bé tham gia tích cực trong bữa ăn.





Bé được sáu tháng

Khi trẻ sơ sinh đã được sáu tháng, bé cần ăn thức ăn đặc song song với sữa mẹ hoặc sữa bột để bù đắp nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng.

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ nếu cho bé bú được suốt năm đầu. Do đó cứ tiếp tục cho bú sữa mẹ dù bé đã dần dần ăn các loại thức ăn khác. Cho bé dần dần ăn thức ăn đặc và tăng lượng thức ăn sát theo nhu cầu và tín hiệu của bé. Đối với các bé được 6-8 tháng tuổi, cho ăn 2-3 bữa ăn mỗi ngày là thích hợp. Khi bé được chín tháng, có thể cho ăn 3-4 lần trong ngày và nếu có nhu cầu có thể cho ăn dặm thêm 1-2 lần.

Hãy bắt đầu bằng những khẩu phần nhỏ

Những lần ăn đầu nên chỉ cho ăn một muỗng cà phê nhỏ. Bé nên được sử dụng các giác quan của mình khi ăn thức ăn mới. Do đó nên sử dụng nhiều thời gian để bé có thể nhìn, ngửi, cảm nhận và nếm thức ăn. Bé quen với các loại thức ăn lỏng, đặc và các hương vị từ khi bé bắt đầu ăn thức ăn đặc, giúp bé ít kén ăn hơn trong các năm sau này.

Không có một quy tắc nhất định nào trong việc bé nên bắt đầu ăn thức ăn gì. Ban đầu thức ăn nên được xay nhuyễn và gần như ở dạng lỏng. Có thể bắt đầu cách tự nhiên với cháo loãng, khoai tây nghiền hoặc rau củ, có thể pha với sữa mẹ hay sữa bột. Hãy cho cháu thử các loại thức ăn khác nhau và thử đi thử lại nhiều lần.

Nếu bé chống cự, chờ vài ngày rồi thử lại. Đừng bao giờ ép bé ăn. Hãy để bé tham gia tích cực trong bữa ăn. Cách kết hợp tốt nhất là để bé tự ăn và đút thức ăn bên cạnh.

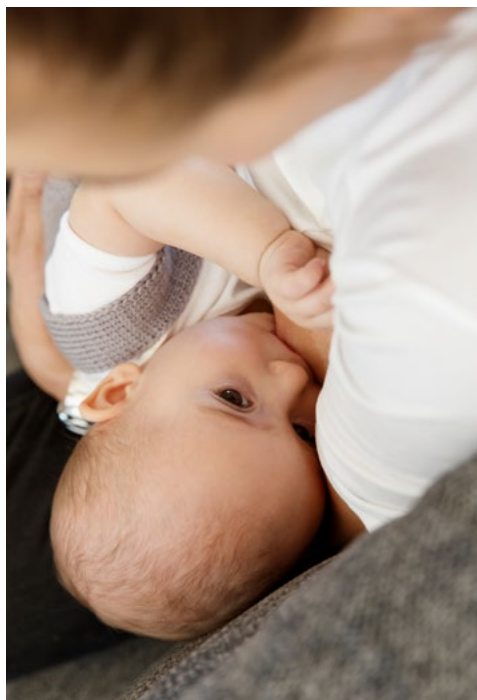
Bữa ăn chính

Dần dần các phần ăn nhỏ với khoai tây nghiền và rau củ sẽ được thay thế với đậu, đậu lăng, đậu Hà Lan, đậu phụ, thịt gà, thịt, cá. Khi đó bé sẽ có một bữa ăn chứa đạm và dinh dưỡng đầy đủ. Rau củ cung cấp các chất vitamin quý giá, và ví dụ như cà rốt, củ su hào bông cải, súp- lơ và đậu hòa lan rất thích hợp để dùng. Để thay đổi với khoai tây, chúng ta có thể dùng gạo lức hay nui nâu. Nên pha thêm ít bơ hay dầu thực vật trong thức ăn. Tránh nêm muối hay thức ăn mặn vì thận của bé chưa phát triển xong.

Cháo và bánh mì

Bé được sinh ra với một lượng sắt dự trữ trong cơ thể. Trong sữa mẹ có ít chất sắt, sau khoảng nửa năm lượng sắt trong cơ thể bé bị thuyên giảm. Do đó thức ăn đầu tiên nên chứa sắt. Nếu quý vị tự nấu cháo, dùng loại bột có nhiều chất sắt, ví dụ như bột yến mạch, bột lúa mì xay luôn vỏ cám và kê. Luôn thay đổi các loại ngũ cốc. Cháo trong hũ thường được pha thêm sắt.

Khi bé nhai được cho bé thử gặm bánh mì cắt nhỏ. Hãy dùng bánh mì nâu với bơ thực vật cùng thức ăn đi kèm chứa nhiều chất sắt, như bơ đậu phộng, các bơ hạt tự nhiên, pa-tê chay, pa-tê đậu, pa-tê đậu lặn, pa-tê đậu gà, thịt không mỡ và các loại cá. Bé không có nhu cầu ăn thức ăn kèm có vị ngọt như mứt hoặc sô-cô-la. Có thức ăn giàu chất vitamin-C trong bữa ăn với cháo và bánh mì tăng hấp thụ sắt. Ví dụ như cam, kiwi, dâu tây, quả tangelo, dâu chuối ngọc đen, ớt chuông, su hào, bông cải, súp- lơ.





Hãy để bé dùng các giác quan: Xem – sờ – nếm.



Hãy cho cháu thử các loại thức ăn khác nhau và thử đi thử lại nhiều lần.

Túi nhựa nắn

Thức ăn làm sẵn được gọi nôm na là túi nhựa nắn là một giải quyết -thực tiễn khi ra ngoài và một dạng thay đổi món so với thức ăn thường ngày, túi nhựa nắn không nên dùng nhiều để thay thế thức ăn thường ngày. Thức ăn trong túi không góp phần phát triển -hoạt động nhai- bé mút thức ăn và nuốt mà không cần nhai. Bé cũng không cảm-nhận được mùi của thức ăn, màu sắc và hình dạng. Bên cạnh đó bé có thể thu vào số lượng năng lượng không cần thiết (ca-lo) trong thời gian ngắn và nó có thể dẫn đến béo phì. Túi nhựa nắn chứa thức ăn ngọt có thể gây tổn hại cho răng.

Các loại thức ăn chưa nên cho ăn

Có một số loại thức ăn bạn nên khoan hãy cho bé ăn. Các bé dưới một tuổi không nên bú sữa bò bình thường hoặc cho vào cháo, vì sữa bò có ít chất sắt. có thể dùng một lượng nhỏ sữa bò để nấu ăn sớm hơn, từ 10 tháng tuổi. Từ độ tuổi này bé có thể ăn chút ya-ua hay sữa chua (khoảng 0,5 dl mỗi ngày). Từ năm một tuổi, bé có thể dùng sữa ít béo hoặc sữa không béo, miễn là chúng phát triển bình thường.

Trong năm tuổi đầu tiên nên tránh việc sử dụng các loại mật ong vì có khả năng gặp nguy hiểm bởi chứng ngộ độc ở trẻ sơ sinh. Bé cũng không được phép ăn rau củ chứa nhiều ni-trát như rau chân vịt, cải ru-cu-la, củ dền hay rau ngửa. Thức ăn nhỏ và cứng như nho, các loại hạt đậu, đậu phộng và rau củ/trái cây sống cắt nhỏ nên tránh cho ăn, vì nó có thể mắc dính vào đường hô-hấp. Tránh cho uống sữa gạo và bánh cốm, và hãy thận trọng với nhục quế và nho khô.

Tìm hiểu thêm về cẩn thận khi lựa chọn thực phẩm Helsenorge.no.



Nếu bé phản ứng với thức ăn

Nếu bé ăn thức ăn bé chưa bao giờ ăn trước đây, bé dễ bị bón hay tiêu chảy và tiếp theo là lờ đờ.

Khóc quấy, mẩn đỏ da hay phản ứng trong hệ thống hô hấp có thể là dấu hiệu bé không chịu được một loại thức ăn đặc biệt nào đó.

Dị ứng thức ăn và mẫn cảm thức ăn

Cũng giống lời khuyên về sữa mẹ và thời điểm để bắt đầu cho ăn thức ăn khác bao gồm cho tất cả các bé, không ngoại trừ việc nguy cơ dị ứng thức ăn và mẫn cảm thức ăn. Có thể dùng Sữa bột thông thường, kể cả khi có nguy cơ cao cho việc bị dị ứng sữa (ít nhất là cha hoặc mẹ hay một trong các anh em bị dị ứng).

Nếu trẻ được chuẩn đoán dị ứng sữa bò, thì khuyên nên hoàn toàn dùng sữa bột đã được phân hoá hy-dro từ nhà thuốc. Nếu mẹ cho bú, mẹ cũng nên tránh đạm từ sữa/sữa bò. chúng không dung nạp lactose hiếm khi xảy ra với bé dưới một tuổi.

Tất cả trẻ sơ sinh nên cho ăn các loại thức ăn có thể gây dị ứng; trứng, cá, sữa, các loại hạt, đậu phộng, đồ biển, đậu nành và lúa mì. Điều này cũng bao gồm các bé có nguy cơ bị dị ứng cao. Khi có nguy cơ bị dị ứng cao với các-loại-hạt (các bé bị vảy nến nặng, dị ứng trứng hoặc cả hai), việc thử nghiệm nên diễn tiến trong sự cộng tác với bác sĩ.

Nếu chứng dị ứng và mẫn cảm thức ăn được bác sĩ phát hiện, thì nên tránh ăn loại thức ăn đó. Hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ nếu các bạn có dự định loại bỏ một vài thức ăn quan trọng.

Những rắc rối to và nhỏ

Trớ

Bé khi đói sẽ ăn mau và nuốt nhiều hơi. Hơi phải được thoát ra, nhưng vì cơ vòng trong bao tử còn yếu trong năm đầu, nên việc trớ là một vấn đề.Ợ rở to là cần thiết cho việc bé tống ra được lượng hơi thừa sau khi ăn. Việc cho phần mình trên của bé nằm cao bằng cách nâng cao phần đầu giường một chút có thể giúp được một ít.

Bón

Sữa mẹ có thể tác động môi trường vi khuẩn tốt và tiêu hoá tốt. Bé chỉ bú mỗi sữa mẹ thường ị rất thường trong những tuần đầu. Sau đó đa số các bé ị mỗi ngày, nhưng cũng có khi ít hơn. Với nhiều bé, lần đi ngoài sẽ cách từ 1 đến 2 tuần. Nếu bé phát triển số cân theo đồ thị tăng trưởng thì là bình thường. Nếu bé tăng cân và có vẻ thoải mái thì cho thấy bé đã ăn uống đầy đủ. Bé chỉ bú mỗi sữa mẹ không được dùng gì khác ngoài sữa mẹ và các loại vitamin, và do đó không dùng nước mặn khô hay nước cốt mạch nha vân vân.

Khi bé bú sữa bột, thì thường hay bị táo bón. Bạn có thể tìm cách thay đổi loại sữa bột, hay là thử nước mặn khô hay nước cốt mạch nha.

Khi đã có thể ăn đặc, hãy cho bé ăn thức ăn giàu chất xơ và đủ độ lỏng để ngăn ngừa táo bón ở bé. Chất xơ sẽ có nhiều trong các loại ngũ cốc thô, trái cây, đậu, rau, đậu đỗ, đậu lăng, đậu Hà Lan và các loại hạt. Cho bé ăn bánh mì chứa bột mì nguyên chất, ngũ cốc và cháo nguyên chất, gạo tấm mảnh nguyên chất, mì ống nguyên chất. Tránh cho bé ăn bánh mì trắng, bánh mì mịn, bánh quy, bánh ngọt, mì ống trắng hay gạo, bánh ngọt làm từ bột mì mịn. Thức ăn nhiều bột trắng và đường không cung cấp đủ chất xơ, vitamin và khoáng chất. Chất xơ hấp thụ chất lỏng trong ruột. Chất xơ giúp phân trở nên mềm xốp. Cho bé uống nước trước và giữa các bữa ăn. Vận động và hoạt động thể chất cũng rất tốt cho tiêu hóa của bé. Trong trường hợp gặp vấn đề, hãy tư vấn tại trung tâm y tế.





Tiêu chảy

Tiêu chảy là chứng đi phân lỏng và đi liên tục, và thường là do viêm ruột bởi vi-rút hay vi khuẩn. Nếu bé tỏ ra mệt mỏi kèm theo cơ thể ủ rũ và tiêu chảy kéo dài, hãy liên lạc với bác sĩ hoặc y tá. Bé bị tiêu chảy cơ thể dễ bị thiếu-nước, và do đó quan trọng phải cho bé uống nhiều nước (sữa mẹ, sữa bột, nước pha nước ép táo) hoặc nước chứa muối khoáng mua ở nhà thuốc. Thức ăn tốt nhất để cho ăn là táo nghiền, nham lê nghiền, cà rốt nghiền và cơm.

Bé lên cân quá nhiều

Nếu bé chỉ bú toàn sữa mẹ, thì không có lý do gì để phải lo lắng khi bé lên cân quá nhiều. Trẻ sơ sinh có thể tròn trịa với sữa mẹ dù không bị tăng nguy cơ béo phì sau này. Ngược lại việc cho bú có thể ngăn ngừa việc bé bị béo phì những năm niên thiếu sau này.

Nếu bé lên cân nhiều sau khi ăn thức ăn khác, thì quan trọng là cung cấp cho bé thức ăn lành mạnh và đa dạng với một liều lượng thích hợp. -Không được cho bé ăn kiêng. Dần dần bé sẽ hoạt động nhiều hơn và việc tăng cân sẽ bị hãm lại.

Bé ăn ít

Sau khi cho ăn thức ăn khác, thì mình dễ thấy lo ngại nếu bé ăn ít hơn mong đợi. Đối với các bé ăn ít thì đặc biệt quan trọng là thức ăn phải lành mạnh và giàu dinh dưỡng đầy đủ chất sắt. Khẩu phần có vẻ ít, nhưng một thìa-xi-lít hoặc hơn, là khẩu phần thích hợp cho bé 6-12 tháng.

Trẻ sơ sinh phải có đủ thời gian để dùng bữa. Hãy đánh thức bé sớm trước khi cho ăn, như vậy bé hoàn toàn tỉnh táo khi bắt đầu dùng bữa. Nên trộn ít dầu hoặc bơ trong thức ăn bữa chính. Nước si-rô, bánh tây và các thức ăn ngọt khác chứa ít dưỡng chất, và có thể phá hỏng sự ham thích của bé đối với thức ăn lành mạnh cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển.

Lời khuyên cho việc tăng trưởng và tăng cân

- Hãy cung cấp sữa mẹ suốt năm đầu tiên và lâu hơn càng tốt
 - Nếu sử dụng sữa bột, hãy coi chừng lượng sữa bột theo sát với hướng dẫn, đừng bao giờ pha loãng sữa bột
 - Hãy lưu ý đến tín hiệu của bé, kể cả khi bé dùng sữa-bột
 - Đừng ép bé bú nhiều hơn liều lượng bé cần
 - Cho uống nước lọc để giải khát khi bé bắt đầu với các loại thức ăn khác cũng như khi bú sữa khác hơn là sữa mẹ hoặc sữa bột
 - Năm đầu tiên, trẻ chỉ nên uống sữa mẹ, sữa công thức và nước. Trẻ dưới 1 tuổi không nên uống bất kỳ thứ nào khác.
 - Thà cho bé ăn trái cây tươi hoặc dâu còn hơn là nước ép hơn là trái cây và dâu trong túi hoặc nước ép
 - Hãy cho bé ăn các loại ngũ cốc còn vỏ cám, rau củ, các loại đậu
 - Tránh thức ăn ngọt và béo, như bánh, bánh tây, kem, thức ăn vặt và đồ uống ngọt
 - Tập cho bé thói quen tốt như ăn uống và ngủ đúng giờ - từ sáu tháng tuổi và sau này cho đến khi bé lớn
 - Khuyến khích – và đảm bảo – cho bé vận động cơ thể
-





Gia đình cùng ăn chung

Những bữa ăn tốt tạo niềm vui, gắn bó và sự thư thái.

Gia đình dù lớn hay nhỏ. Dù sao thì không khí tích cực và thời gian đầy đủ bên bữa ăn tạo trải nghiệm tốt, kích thích sự thèm ăn và nâng cao sự học hỏi cũng như việc giao tiếp.

Bé nên được tự quyền quyết định bé muốn ăn bao nhiêu, nhưng sau khi tự quyết định vài tháng đầu thì quý vị là cha mẹ sẽ quyết định bé sẽ ăn gì và phải ăn khi nào. Đối với bé còn đang bú thì việc cho bú vú là cho bé thức ăn, sự an tâm và an ủi. Sau này khi bé bắt đầu ăn thức ăn khác, hãy nhớ rằng không được dùng thức ăn như sự an ủi hay khen thưởng. Nếu có xảy ra vấn đề nghiêm trọng với thức ăn hay bữa ăn, quý vị nên tìm sự hỗ trợ tại trạm y tế.

Mỗi ngày với giờ giấc nhất định và các giờ ăn cố định sẽ tạo cảm giác an toàn và việc biết trước diễn tiến. Khích lệ và thông tin phản hồi tích cực có thể tránh được vấn đề về thức ăn và bữa ăn cùng góp phần để thành lập thói quen ăn uống từ thơ bé.

Tìm hiểu
thêm

→ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) có các tài liệu và phim bằng nhiều ngôn ngữ về việc cho bú, sữa công thức, thức ăn đặc và cách bổ sung vitamin.



→ [Helsenorge](https://www.helsenorge.no) cũng có các lời khuyên về dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và đang cho con bú, chế độ ăn chay hay thuần chay, bao gồm các thông tin về việc hút thuốc, chèn thuốc snus, bia rượu và các loại thuốc men.

→ [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) cung cấp thông tin và lời khuyên thiết thực để hỗ trợ người mẹ trong việc cho bú để hỗ trợ người mẹ trong việc cho bú. [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) có thể cung cấp hướng dẫn cá nhân qua điện thoại hoặc email. Bạn cũng có thể nhận được sự trợ giúp trong nhóm trợ-giúp cho bú trong -Facebook.

→ [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://www.unicef.org/uk/baby-friendly-initiative) đã xuất bản tài liệu thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ và sữa công thức dành cho cha mẹ với nhiều ngôn ngữ.



Thức ăn và bữa ăn cho trẻ sơ sinh
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no