
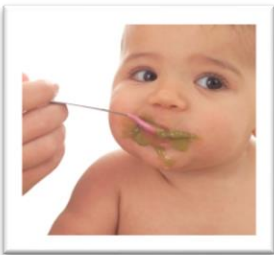




## HƯỚNG DẪN VỀ VIỆC PHÁT TRIỂN VÀ NUÔI DƯỠNG TRẺ SƠ SINH

ĐỘ TUỔI	MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN	THỰC PHẨM ĐỂ CUNG CẤP
<b>0 – 4 Tháng</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Chỉ có thể mút và nuốt.</li> <li>❖ Kiểm soát đầu và cổ kém.</li> <li>❖ Dấu hiệu cần cho ăn bao gồm: tìm kiếm ti mẹ, liếm môi, tạo động tác mút, đưa nắm tay vào miệng, tay hướng về phía miệng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Chỉ cung cấp sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh.</li> <li>❖ Cho ăn theo các dấu hiệu đói, không cho ăn theo một lịch trình nhất định.</li> </ul>
<b>Gần 6 Tháng</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Có thể ngồi với sự hỗ trợ.</li> <li>❖ Có thể giữ đầu ổn định.</li> <li>❖ Có thể ngậm môi với chiếc thìa trong miệng.</li> <li>❖ Có thể giữ thức ăn trong miệng và nuốt nó.</li> <li>❖ Bắt đầu chuyển động nhai lên và xuống.</li> <li>❖ Thể hiện sự thích thú khi thấy người khác ăn uống.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cung cấp ngũ cốc tăng cường sắt-kẽm dành cho trẻ em (gạo, bột yến mạch hoặc lúa mạch) hoặc thịt hoặc đậu đã được xay nhuyễn / nghiền khi trẻ sơ sinh có dấu hiệu sẵn sàng được liệt kê trong "mô hình phát triển".</li> <li>❖ Cung cấp thức ăn bằng thìa. <b>(Không bỏ ngũ cốc vào chai sữa)</b>.</li> <li>❖ Ngừng cho ăn nếu bé chống cự.</li> </ul>
<b>6 – 8 Tháng</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Có thể ngồi mà không cần hỗ trợ.</li> <li>❖ Bắt đầu nhai bằng cách di chuyển thức ăn trong miệng.</li> <li>❖ Có thể uống từng ngụm từ một chiếc cốc với sự giúp đỡ.</li> <li>❖ Nắm bắt và cầm mọi thứ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Giới thiệu cho bé nhiều loại thực phẩm xay nhuyễn từ tất cả các nhóm thực phẩm (rau, trái cây, ngũ cốc, thịt / đậu, sữa). Không thêm đường hoặc muối.</li> <li>❖ Bổ sung kết cấu thức ăn dần dần, chuyển từ xay nhuyễn sang nghiền.</li> <li>❖ Bắt đầu với một lượng nhỏ sữa công thức hoặc sữa mẹ trong cốc để luyện tập.</li> <li>❖ Hãy để bé bắt đầu tự ăn. Cho phép trẻ sơ sinh chạm vào và cảm nhận thức ăn bất chấp tình trạng bừa bộn.</li> <li>❖ Có thể bắt đầu thực phẩm bán rắn như đậu phụ nghiền hoặc các loại đậu, khoai tây nghiền như khoai lang, chuối nghiền, phô mai, sữa chua và thịt nghiền.</li> </ul>
<b>9 – 12 Tháng</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Có thể nhặt thức ăn bằng ngón tay và đưa chúng vào miệng.</li> <li>❖ Có thể cầm cốc trong khi uống.</li> <li>❖ Chụp lấy và giữ một cái muỗng.</li> <li>❖ Phát triển kiểu nhai trưởng thành hơn.</li> <li>❖ Cho thấy sự cân bằng tốt hơn khi ngồi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cung cấp các loại thực phẩm mềm được nấu chín kỹ.</li> <li>❖ Cung cấp thực phẩm có thể ăn bằng tay.</li> <li>❖ Chế biến để các nguồn protein mềm và có độ ẩm: thịt gà tây hoặc thịt bò xay, các miếng thịt gà hoặc cá nhỏ và mềm, trứng, đậu nấu chín.</li> <li>❖ Có thể cho ăn các vòng bánh yến mạch nướng, miếng bánh ngô tortillas mềm, bánh quy giòn không ướp muối, các phần bánh mì nướng, mì nấu chín, cơm.</li> <li>❖ Cung cấp sữa mẹ hoặc sữa công thức trong cốc với bữa ăn. <b>Nước trái cây không được khuyến khích cho trẻ sơ sinh.</b></li> </ul>
<p><i>Thảo luận các câu hỏi / thắc mắc về việc cho trẻ sơ sinh ăn với bác sĩ của quý vị.</i></p>		