

**Con là bé yêu của mẹ.** Con phát triển tốt nhất với tình yêu thương và thức ăn phù hợp!

## Con cần sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Cho con bú mẹ hoặc uống sữa công thức có chứa sắt cho đến khi con bước sang một tuổi. Mẹ vẫn có thể cho con bú mẹ sau một tuổi.

Con biết khi nào con đói hoặc no. Con cho mẹ biết bằng hành động của mình. Hãy cho con bú khi con có hành động cho thấy con đói. Cho con bú cho đến khi con có hành động cho thấy con no.

Con phải bú mẹ hoặc uống sữa công thức 4 lần trở lên mỗi ngày. Bụng của con có thể chứa được khoảng 6 đến 8 ounce mỗi lần.

- Bế con khi cho con bú. Con cảm thấy an toàn trong vòng tay mẹ.
- Đôi khi con dừng bú để nói chuyện với mẹ hoặc nhìn xung quanh. Con còn chưa no. Hãy nói chuyện với con. Con thích khoảng thời gian mẹ con mình bên nhau.

## Với sự trợ giúp của mẹ, con sẽ học cách ăn thức ăn.

Sau 6 tháng, con có thể bắt đầu ăn thức ăn. Cừ từ từ thôi mẹ nhé. Nếu gia đình mình có người bị dị ứng hoặc con bị sinh non, hãy nói chuyện với bác sĩ của con và WIC trước khi con bắt đầu ăn thức ăn.

**Đảm bảo rằng con đã sẵn sàng.** Để ăn thức ăn, con phải có thể:

- Ngồi dậy và giữ vững đầu.
- Cho thấy con muốn ăn bằng cách há miệng để lấy thức ăn từ thìa.
- Cho thấy con không muốn ăn bằng cách ngậm chặt miệng hoặc quay đầu đi.

**Thức ăn lành mạnh giúp con phát triển khỏe mạnh.**

Chỉ cho con ăn từng loại thức ăn mới một. Điều này giúp con thích nghi với thức ăn mới.

Hãy nấu món ăn đầu tiên cho con là món có một loại thức ăn. Làm loãng thức ăn bằng cách cho thêm sữa mẹ hoặc sữa công thức. Cho con ăn ngày một lần. Dần dần, mẹ có thể nấu đặc hơn. Con có thể ăn khoảng một thìa cà phê khi bắt đầu và sau đó nhiều hơn khi con đã làm quen với việc ăn bằng thìa. Nếu con không thích thức ăn nào đó, hãy đợi một tuần và thử lại với món đó. Con có thể cần thử thức ăn mới 10 lần trước khi thích.

Hãy chờ ít nhất 5 ngày trước khi giới thiệu cho con một thức ăn mới khác. Nếu con có phản ứng với thức ăn mới, đó có thể chỉ là phản ứng tạm thời. Tuy nhiên, trong một số ít trường hợp, đó có thể là phản ứng dị ứng. Nếu con nôn mửa, thờ khò khè, da bị phát ban hoặc tiêu chảy, hãy dừng cho con ăn thức ăn đó và gọi bác sĩ hoặc y tá của con.



Con có thể nhai mà không cần răng. Hãy để con tự bốc ăn hoặc tự xúc thìa. Con dùng hàm để nghiền thức ăn, lưỡi và ngón tay để đưa thức ăn vào miệng.

Con cần học ăn theo cách của mình. Con sẽ há miệng nếu con muốn ăn thêm. Con sẽ ngậm chặt miệng hoặc quay đầu đi nếu con không muốn ăn thêm; đừng ép con ăn. Hãy kiên nhẫn. Con có thể trở thức ăn ra hoặc nhăn mặt. Mọi bé đều vậy. Con sẽ rây thức ăn ra tay, mặt và tóc. Đừng cáu gắt hoặc căng thẳng về đồng bữa bộn đó. Hãy tự hào vì con đang học ăn.

**Giữ cho con an toàn.** Rửa tay mẹ và tay con trước khi mẹ chuẩn bị đồ ăn cho con hoặc cho con ăn. Không hâm đồ ăn của con bằng lò vi sóng. Miệng con có thể bị bỏng.

Để thức ăn của con ra đĩa và cho con ăn bằng thìa cho trẻ em. Đổ bỏ sữa mẹ hoặc sữa công thức còn lại trong bình hoặc cốc hay thức ăn còn lại trong đĩa sau khi con ăn. Không cho con ăn (hoặc ném thử) thức ăn mẹ đang ăn.

**KHÔNG** cho con ăn thức ăn có thể khiến con bị nghẹt thở hoặc bị bệnh, như:

- xúc xích hoặc thịt que
- bơ đậu phộng
- rau sống
- thịt lợn xông khói
- nho nguyên quả
- cá có xương
- khoai tây chiên, bim bim ngô hoặc chip ngô tortilla
- xúc xích hun khói hoặc thịt nguội
- bỏng ngô
- trứng nguyên quả hoặc lòng trắng trứng
- kẹo cứng
- nước hoa quả chưa tiệt trùng
- nho khô
- thịt tái hoặc thịt sống
- quả hạnh
- mật ong hoặc thức ăn được làm cùng mật ong

## Hãy dạy con uống bằng cốc.

Sử dụng cốc nhỏ không vỡ. Đổ một ít nước vào cốc. Nâng cốc lên để cốc chạm vào môi con và con nếm được mùi vị.

- Con cần thực hành! Hãy cho con uống nước bằng cốc khi ăn. Giữ cốc và để con uống từng ngụm. Con cũng có thể uống sữa mẹ và sữa công thức bằng cốc.

Khi con học uống bằng cốc, con có thể uống ít hơn khi ti mẹ hoặc bú bình. Khoảng một tuổi, con nên “cai” bình.

Đừng cho con uống rượu, trà hoặc soda. Đừng làm hỏng răng con và không giúp con phát triển khỏe mạnh.




## Hãy để con dùng tay bốc thức ăn.

Khoảng 8 hoặc 9 tháng tuổi, con muốn dùng tay để bốc thức ăn. Mẹ vẫn cần sử dụng thìa để cho con ăn. Những, cũng thử để con tự cầm ăn.

Chuẩn bị thức ăn sao cho con không thể bị nghẹt thở do thức ăn. Thức ăn an toàn khi “ăn bốc” là:

- Các mẫu rau nhỏ được nấu chín hoặc hoa quả mềm
- Các mẫu thịt, thịt gà, thịt gà tây nhỏ được nấu chín
- Đỗ, lòng đỏ trứng hoặc đậu hũ được nấu chín
- Mì vụn hoặc gạo
- Các mẫu bánh mì nướng, bánh quy giòn trơn hoặc bánh ngô mềm kích cỡ vừa ăn

Không làm các mẫu thức ăn lớn hơn kích cỡ sau: 

## Con nên ăn bao nhiêu?

Con cần ăn khoảng 5 hoặc 6 lần mỗi ngày. Một bữa có thể là sữa mẹ hoặc sữa công thức. Một bữa khác có thể là sữa mẹ hoặc sữa công thức cộng với ngũ cốc. Khi con bắt đầu ăn nhiều thức ăn hơn, mẹ có thể cho con ăn 2 hoặc 3 thực phẩm trong một bữa ăn. Sau đây là một số ý tưởng:

- Sữa mẹ hoặc sữa công thức + bột yến mạch cho trẻ em + quả đào
- Đậu Hà Lan nấu chín kỹ + gạo + thịt gà vụn
- Sữa mẹ hoặc sữa công thức trong cốc + một mẫu chuối nhỏ + mì vụn

Bắt đầu với 1 hoặc 2 thìa cà phê mỗi loại thức ăn. Cho con ăn nhiều hơn nếu con muốn.

- Hãy cho con ăn đến khi con có những dấu hiệu cho thấy là con no rồi. Con có thể ngậm chặt miệng, quay đầu đi hoặc lắc đầu hoặc con giơ tay lên. Hãy hỏi con xem con no chưa. Sau đó, hãy để con dùng ăn nếu con muốn.
- Cho con ăn cùng bữa với gia đình mình. Con ăn tốt hơn khi mẹ ở cùng con. Hãy tắt TV để mẹ con mình có thể nói chuyện.

**Làm cách nào mẹ biết con đã ăn đủ?** Bác sĩ sẽ nói con đang tăng cân và phát triển tốt.

Hãy nói chuyện với WIC nếu mẹ có câu hỏi về việc cho con ăn.



## Hãy chơi cùng con!

Hãy đặt con vào một tấm thảm trải sàn. Đặt đồ chơi hơi xa khỏi tầm với của con sao cho con có thể di chuyển để lấy nó. Lăn bóng lại chỗ con. Giữ cả hai tay con và dắt con đi cùng mẹ.

## Nhìn xem con có thể làm gì!

Con thích học từ mẹ. Hãy đọc sách và hát cho con nghe. Hãy chơi cùng con các trò chơi như ú òa hoặc con lớn quá. Đưa con đi dạo và cho con thấy những điều mới mẻ. Con rất hiếu động—hãy chú ý đến con!

### 6 đến 9 Tháng

Con có thể ngồi dậy và lẫy. Con bắt đầu bò và trườn. Con thích lắc các thứ và thả chúng ra xem chuyện gì xảy ra.

### 9 đến 12 Tháng

Con thích dùng tay của mình. Con có thể cầm cốc. Con thích chỉ tay và vẫy tay bai-bai. Con nói da-da và ma-ma. Con có thể tự kéo mình đứng lên.

## Lời Khuyên về Sức Khỏe và An Toàn

- Con cần được khám sức khỏe và tiêm phòng để luôn khỏe mạnh. Con cần được bác sĩ khám sức khỏe khi được 6 tháng, 9 tháng và một tuổi.
- Con phải ngồi khi ăn. Tuyệt đối không để con một mình khi ăn hay khi thay đồ hoặc tắm cho con.
- Vệ sinh nướu và răng của con bằng khăn mềm, ẩm và sạch sau khi ăn. Hãy hỏi bác sĩ xem con có cần florua không.
- Đừng đặt con nằm trên giường để bú bình. Con có thể bị nghẹt thở, đau tai hoặc làm hỏng răng con.
- Nếu người khác cho con ăn, mẹ hãy nhớ hỏi họ xem con ăn những gì và ăn bao nhiêu.
- Hãy để con khám phá và học hỏi. Nhìn mỗi phòng như con nhìn từ sân nhà và dọn dẹp để phòng an toàn đối với con.
- Hãy cho con tránh xa thuốc lá, xì gà và tất cả các loại khói thuốc khác. Khói thuốc làm tổn thương phổi của con và có thể làm con bị bệnh.
- Đặt con vào ghế ngồi ô tô cho trẻ em và khóa lại trước khi đi xe mẹ nhé. Đó là luật đấy! Lắp ghế của con vào ghế sau của xe, quay mặt về phía sau.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.

Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử.

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn theo yêu cầu ở các định dạng khác. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1050 Tháng 4 năm 2014

ĂN  
PHÁT TRIỂN  
SỐNG **KHỎE**



**6-12  
Tháng**

Lời Khuyên Dành Cho Con Khi Con Lớn Hơn