

# HƯỚNG DẪN CHUNG CÁCH CHO BÉ ĂN DẶM (CAI SỮA) 離乳食の進め方の目安

## HÃY BẮT ĐẦU ĂN DẶM



Cũng có thể xem thông tin chi tiết cách cho bé ăn dặm trên trang web Hikone.

### Tham khảo để bắt đầu cho ăn dặm

Lưỡi chuyển động trước sau & trên dưới

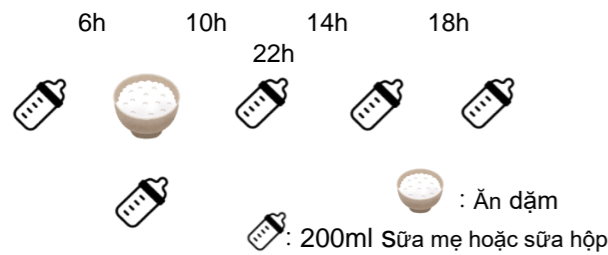
Khi trẻ được 5~6 tháng tuổi, và có những trạng thái sau, sẽ là thời điểm bắt đầu cho ăn dặm.

- Cổ đã cứng và biết lật
  - Có thể ngồi trong khoảng 5 giây
  - Ít dùng lưỡi đẩy thìa ra khi đưa thìa vào miệng
  - Thể hiện sự hứng thú với thức ăn
- ※Chỉ mang tính tham khảo, vì vậy, dù trẻ chưa làm được hết vẫn có thể bắt đầu ăn dặm

### Tham khảo nhịp của của 1 ngày

Khoảng 5~6 tháng tuổi (Ăn dặm đầu kỳ)

※Thời gian chỉ mang tính tham khảo



#### ★Gợi ý ăn dặm giai đoạn này★

- Hãy điều chỉnh nhịp cho bú trước khi bắt đầu ăn dặm (Tốt nhất là cách 4 tiếng giữa các lần cho bú)
- Hãy ăn dặm 1 ngày 1 lần, và bắt đầu ăn vào buổi sáng nếu có thể
- Hãy cho trẻ ăn dặm trước khi cho bú sữa mẹ hoặc sữa hộp
- Hãy cho ăn mỗi loại 1 thìa đối với thực phẩm lần đầu ăn và quan sát tình trạng của trẻ

### Cách thức tiến hành cho ăn dặm (trong 1 tháng từ khi bắt đầu)

☞ = lượng 1 thìa của thìa ăn dặm

	Cháo	Rau củ	Cá thịt trắng hoặc đậu hũ ⇒ lòng đỏ trứng	
Ngày thứ 1	1 thìa ☞			
Ngày thứ 2	1 thìa ☞			
Ngày thứ 3	2 thìa ☞☞			
Ngày thứ 4	2 thìa ☞☞			
:	3 thìa ☞☞☞			
Ngày thứ 7	3 thìa ☞☞☞			
Ngày thứ 8	Tăng từng chút đến 5~6 thìa	1 thìa ☞		
Ngày thứ 9		1 thìa ☞		
Ngày thứ 10		2 thìa ☞☞		
Ngày thứ 11		2 thìa ☞☞		
:		3 thìa ☞☞☞		
:	Tăng từng chút đến 5~6 thìa	Tăng từng chút đến 5~6 thìa		
Ngày thứ 22			1 thìa ☞	
Ngày thứ 23			1 thìa ☞	
Ngày thứ 24			2 thìa ☞☞	
:	Tăng từng chút đến 3~4 thìa	Tăng từng chút đến 3~4 thìa		
:				
Ngày thứ 30	Gồm Thực phẩm chính (Cháo) • Món chính (Tp chất đạm) • Món phụ (Rau củ)			
:				
Khoảng 7~8 tháng tuổi (Ăn dặm giữa kỳ)	Cháo 7 phần 50~80g	20~30g	10~15g	

#### Gợi ý về cách thức

##### ○ Cháo

Bắt đầu từ cháo nghiền nấu lỏng 10 phần, và điều chỉnh từng chút mức độ nghiền và lượng nước.

##### ○ Rau củ

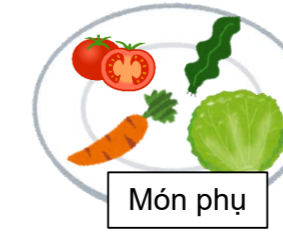
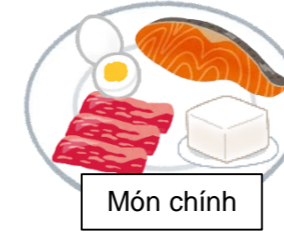
Hãy thử với nhiều loại rau củ khác nhau.

##### ○ Thực phẩm chứa chất đạm

Hãy nấu chín kỹ. Đối với thịt cá bị khô và lòng đỏ trứng, nếu thêm nước hoặc tạo độ sệt sẽ dễ ăn hơn.

### Gợi ý tiếng hành cho ăn dặm

○Cân bằng ăn uống Khi trẻ đã quen ăn dặm, hãy kết hợp đủ thực phẩm chính • Món chính • Món phụ.



※Vui lòng kiểm tra thực phẩm trẻ có thể ăn theo tháng tuổi ở mặt sau.

○Không cần nêm gia vị cho thực phẩm ăn dặm khi vừa mới bắt đầu ăn dặm.

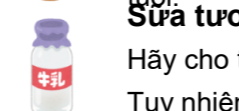
Nếu nêm gia vị khi trẻ được 7~8 tháng tuổi, hãy nêm nhạt và tận dụng hương vị sẵn có của các nguyên liệu.

○Hãy chú ý những thực phẩm sau đây.



#### Mật ong

Để phòng ngừa ngộ độc ở trẻ sơ sinh, không sử dụng mật ong cho đến khi bé 1 tuổi.



#### Sữa tươi

Hãy cho trẻ uống khi đã hơn 1 tuổi.

Tuy nhiên, có thể sử dụng để nấu món ăn dặm ngay cả khi chưa được 1 tuổi.

### Q & A khoảng 5~6 tháng tuổi

#### Q. Ăn dặm quá sớm hoặc quá muộn đều không được phải không?

A. Nếu không qua 5 tháng tuổi, có thể sẽ bị dị ứng. Nếu muộn quá, không thể luyện tập việc nhai và nuốt. Nếu cơ thể bé phát triển tốt, hãy cho bé ăn dặm muộn lắm cũng là từ giữa 6 tháng tuổi.

#### Q. Nên cho bé uống trà phải không?

A. Không cần phải miễn cưỡng cho bé uống, tuy nhiên hãy cho bé uống nước hoặc trà (trà lúa mạch hoặc trà nhạt) khi ra mồ hôi hoặc sau khi tắm xong, v.v. (Ngoài ra, nước uống ion cho trẻ sơ sinh có chứa đường và muối, vì vậy tốt hơn hết nên hạn chế dùng hàng ngày.)

⇒ Nếu muốn được tư vấn cụ thể, vui lòng sử dụng những dịch vụ sức khỏe bà mẹ & trẻ em của TP.Hikone sau đây. (Vui lòng xem trang wen Hikone để biết cách đặt và lịch trình cụ thể.)

#### ○ Nyuyoji kobetsu sodan (Tư vấn riêng trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ (2 lần/tháng)

Nhân viên y tế và chuyên viên dinh dưỡng sẽ tư vấn.



Nyuyoji kobetsu sodan



Eiyo sodan

#### ○ Eiyo sodan (tư vấn dinh dưỡng) (2 lần/tháng)

Chuyên viên dinh dưỡng sẽ tư vấn về việc ăn uống của trẻ dựa trên các ghi chú về việc ăn uống.

#### ○ Kosodate sedai hokatsu shien centa (Trung tâm hỗ trợ toàn diện thể hệ nuôi dạy con) (khi cần thiết)

Là đường dây điện thoại mà các y tá hộ sinh và nhân viên sức khỏe sẽ tư vấn từ giai đoạn mang thai đến giai đoạn nuôi con.

☎ 0749-26-0192 (Ngày trong tuần 8h30~17h15)

# HƯỚNG DẪN CHUNG CÁCH CHO BÉ ĂN DẶM (CAI SỮA) 離乳食の進め方の目安

		Ăn dặm (cai sữa) đầu kỳ	Ăn dặm (cai sữa) giữa kỳ	Ăn dặm (cai sữa) cuối kỳ	Kết thúc ăn dặm (cai sữa)
Tháng tuổi		Khoảng 5~6 tháng tuổi	Khoảng 7~8 tháng tuổi	Khoảng 9~11 tháng tuổi	Khoảng 12~18 tháng tuổi
Nhịp ăn dặm & cho bú của 1 ngày (Ví dụ) ※Thời gian mang tính tham khảo : Thực phẩm ăn dặm : Sữa mẹ hoặc sữa hộp		6h 10h 14h 18h 22h 200ml  200ml  200ml  200ml  200ml 200ml	6h 10h 14h 18h 22h 200ml   200ml   200ml chừng 100ml chừng 100ml	Sáng Trưa Chiều 200ml     200ml chừng 50ml chừng 50ml chừng 50ml	Sáng Trưa Chiều  : Ăn nhẹ (nên cho ăn trái cây, sản phẩm từ sữa, các loại khoai)
Cách cho ăn dặm tham khảo		• Vừa theo dõi tình trạng của bé, vừa bắt đầu cho ăn mỗi loại 1 thìa, mỗi ngày 1 lần • Cho uống sữa mẹ hoặc sữa hộp bao nhiêu tùy bé muốn	• 1 ngày 2 bữa ăn, thiết lập nhịp ăn uống • Tăng các loại thực phẩm để bé có thể thưởng thức nhiều vị và cảm nhận bằng lưỡi khác nhau	• Chú trọng giữ nhịp ăn uống của bé và tiến tới ăn 3 lần 1 ngày • Cho bé trải nghiệm dùng bữa vui vẻ cùng gia đình	• Chính nhịp sinh hoạt và chú trọng giữ nhịp ăn uống 1 ngày 3 lần • Niềm vui tự ăn bắt đầu từ việc ăn bằng tay
chuyển động của miệng		Lưỡi chuyển động trước sau Tập khép miệng nuốt "ực"	Lưỡi chuyển động trước sau & trên dưới Tập dùng lưỡi và hàm trên nhai "trệu trạo"	Lưỡi chuyển động trước sau, trái phải, trên dưới Tập cắn đứt thức ăn bằng răng cửa Tập dùng lợi để nhai	Lưỡi có thể chuyển động tự do Mọc răng hàm Lực nhai vẫn chưa mạnh
Lượng thức ăn mỗi khẩu phần		Bắt đầu từ cháo nghiền nhuyễn ↓ Thử cả rau, v.v... đã nghiền ↓ Nếu đã quen, thử với đậu hũ, cá thịt trắng, lòng đỏ trứng, v.v. 	(Món chính) Cá hoặc thịt 10~15g, hoặc đậu hũ 30~40g, hoặc  (Thực phẩm chính) cháo (Món phụ) Rau 20~30g nguyên hạt 50~80g	(Món chính) Cá hoặc thịt 15g Hoặc đậu hũ 45g Hoặc 1/2 quả trứng Hoặc sản phẩm từ sữa 80g  (Thực phẩm chính) cháo (Món phụ) Rau 30~40g nguyên hạt 90g~cơm mềm	(Món chính) Cá hoặc thịt 15~20g, hoặc đậu hũ 50~55g, hoặc 1/2~2/3 quả trứng, hoặc sản phẩm từ sữa 100g  (Thực phẩm chính) Cơm (Món phụ) Rau 40~90g~cơm thường
Hình dạng, Kích cỡ khi nấu	Độ cứng và hình dạng Kích cỡ	Từ trạng thái nghiền cho nhuyễn mịn → Giảm nước dần và nghiền thô	Độ cứng có thể nghiền bằng lưỡi Nghiền thô hoặc băm nhỏ 5~6mm	Độ cứng có thể nghiền bằng lợi khối 1 cm	Độ cứng có thể nhai bằng lợi Kích cỡ dễ ăn
Ngũ cốc (cơm, bánh mì, v.v.)		Cháo 10 phần (Gạo 1 : Nước 10) → Cháo 7 phần	Cháo 5 phần	Cháo 5 phần → cơm mềm	Cơm mềm → cơm thường
Rau		Món đã nấu mềm và nghiền xong từ rau có vị dễ ăn (Cà rốt • Củ cải trắng • Rau chân vịt • cải thảo, v.v.)	Nghiền thô → băm nhỏ mềm	Độ cứng & kích cỡ dễ nghiền bằng lợi (Chú ý không cắt quá nhỏ)	
Thực phẩm chứa chất đạm	1 lần 1 sản phẩm bất kỳ	Sản phẩm từ đậu nành Đậu hũ	Natto băm nhỏ và đun nóng, Đậu hũ Koya mài nhuyễn	Nghiền đậu nành luộc	
		Cá Cá thịt trắng (Tai • Hirame • Karei)	Cá thịt trắng → Cá thịt đỏ Cá thịt đỏ: Maguro, Katsuo, Cá hộp Tsuna (loại bỏ dầu & vị mặn)	Cá thịt đỏ → Cá thịt xanh Cá thịt xanh: Aji • Iwashi • Samma • Saba, v.v.	
		Trứng Lòng đỏ đã luộc cứng	1 lòng đỏ đã luộc chín kỹ → 1/3 nguyên quả trứng	1/2 nguyên quả trứng	1/2~2/3 nguyên quả trứng
		Thịt	Thịt ức gà (sasami): khoảng 1/4 miếng	Phần thịt không mỡ của thịt heo, thịt bò	
		Sản phẩm từ sữa	Sữa chua (không đường), Phô mai (Chú ý không dùng quá nhiều)	Sữa tươi (uống bằng ly 200~400ml/ 1 ngày)	
Gia vị		Để nguyên hương vị của nguyên liệu hoặc dùng Konbu dashi, v.v.	Miso (tương đậu nành) • Nước tương • Muối • Đường • Bơ Chỉ ở mức độ tạo hương vị	Lượng nhỏ Moyonaise (cho ăn khi đã ăn được hết quả trứng)	
Những điểm lưu ý		★ Bắt đầu từ 1 loại & 1 muỗng đối với nguyên liệu mới. Nếu không có vấn đề thì tăng dần lên.		★ Để phòng ngừa ngộ độc ở trẻ sơ sinh, đừng cho ăn mật ong.	