

Cách cho bé ăn thức ăn đặc (lứa tuổi từ 4-6 tháng)

Việc cho bé ăn tiến triển thế nào?
Bạn thích điều gì về việc cho con ăn?
Điều gì bạn không thích?
Có điều gì bạn muốn làm khác hơn không?
Bạn cho bé ăn gì và cho ăn như thế nào?



Bé có thể ăn thức ăn đặc khi đã ngồi vững và đóng vai trò chủ động. Lúc đó, bé có thể mở miệng và nghiêng người về phía trước khi bé muốn ăn, hoặc quay mặt đi và ngã về phía sau khi bé không muốn ăn. Hãy để bé dùng tay bốc thức ăn và mút thức ăn từ đầu ngón tay, cho dù có hơi bừa bải. Điều này giúp bé cảm thấy mình đóng vai trò chủ động, và giúp bé học cách tự ăn.

Những điều nên làm – và không nên làm – khi cho con ăn (lứa tuổi từ 4 – 6 tháng)

- **Cho bé ngồi thẳng lưng trên một ghế cao, có thể dùng gối để tản xung quanh.**
Đừng nên để bé dựa ra phía sau hoặc nằm dài. Đừng để cổ của bé bị gập xuống.
- **Hãy ngồi ngay trước mặt bé. Cầm muỗng/thìa và để cách miệng bé khoảng 1 foot (30cm).**
Đừng nên để muỗng/thìa quá gần vì bé sẽ cảm thấy như bị thúc ép; cũng đừng để quá xa vì bé sẽ không nhìn thấy rõ.
- **Chờ cho bé mở miệng ăn. Đặt một chút thức ăn mới lên môi trẻ cho trẻ nếm thử. Chỉ nên dứt những thức ăn quen thuộc vào miệng bé.**
Đừng nên dùng muỗng để cạy mở môi bé. Chỉ cho bé nếm thử chút ít thức ăn mới. Nếu bé thích thì cho bé ăn thêm.
- **Cho bé ăn theo ý bé muốn: ít hay nhiều, nhanh hay chậm.**
Đừng bắt bé ăn nhanh hơn hay chậm lại. Đừng dọn thức ăn đi khi bé chưa no.
- **Nhìn vào mặt bé. Nói chuyện với bé một cách dịu dàng và nhỏ nhẹ. Trả lời bé.**
Đừng nên nói quá nhiều, chơi, hát, hay xem TV. Nhưng cũng đừng chỉ ngồi đó thôi.
- **Ngưng dứt khi thấy dấu hiệu bé đã ăn no, ngay cả sau khi bé chỉ liếm môi hoặc mới ăn một miếng.**
Đừng cố gắng bắt bé ăn thêm khi bé quay mặt đi, ngậm miệng lại, hoặc la quấy.