






Cho Ăn Theo Khả Năng Của Trẻ

Làm sao bạn biết được khi nào thì bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc?

Làm sao bạn biết được khi nào cho bé ngồi ăn tại bàn?

Làm sao bạn biết được khi nào thì cho bé cai sữa hoặc thôi bú bình?

Trẻ con tập ăn từng bước một. Có trẻ đã có thể ăn thức ăn nhuyễn đút từ muỗng từ lúc 5-6 tháng, và có thể bắt đầu ăn ở bàn từ lúc 8-10 tháng tuổi. Những trẻ khác thì cho đến nhiều tháng sau mới bắt đầu sẵn sàng để ăn thức ăn đặc và chỉ bắt đầu ngồi vào bàn lúc 12 đến 18 tháng tuổi. Một khi bạn đã bắt đầu cho bé ăn, nên duy trì việc cho ăn theo mức phát triển tự nhiên của bé. Đừng để bị tắc lại ở bất cứ một giai đoạn nào trong việc cho ăn. Xin nhớ rằng đi qua các giai đoạn nhanh hơn thì không hẳn đã tốt hơn, chậm lại một chút cũng không hẳn là tệ hơn.

	KHI BÉ...	THÌ BÉ SẴN SÀNG CHO VIỆC...
	<ul style="list-style-type: none"> Rút/cuộn người vào bụng mẹ Tìm vú mẹ Mút 	Bú vú mẹ hoặc bú bình
	<ul style="list-style-type: none"> Biết ngồi – tự ngồi hoặc được trợ giúp Biết mở miệng để cho muỗng vào Biết khép môi lại khi rút muỗng ra Biết giữ phần lớn thức ăn trong miệng Biết nuốt 	Bú vú mẹ hoặc bú bình Thức ăn Giai Đoạn 1 (Level 1): thức ăn nhuyễn đút bằng muỗng/thìa
	<ul style="list-style-type: none"> Biết bốc thức ăn nhưng không biết thả ra Ngậm thức ăn trong miệng thay vì nuốt ngay Dời thức ăn qua hàm Biết nhóp nhép miệng để nhai 	Bú vú mẹ hoặc uống sữa bột từ ly. Thức ăn Giai Đoạn 2 (Level 2): thức ăn đặc hơn, ít nhuyễn hơn, đút bằng muỗng/thìa
	<ul style="list-style-type: none"> Biết khép môi lại quanh mép ly Biết bốc thức ăn, và cho thức ăn vào miệng Cắn được thức ăn Nhai được thức ăn Sặc một chút nhưng không bị nghẹn (nếu bé đang sặc, bé có thể thở được) 	Uống sữa mẹ, sữa bột, hoặc nước trái cây bằng ly. Thức ăn Giai Đoạn 3 (Level 3): những miếng thức ăn nhỏ có thể ăn bằng tay và thức ăn có thể cắn bằng răng hay nướu
	<ul style="list-style-type: none"> Biết dùng tay để lấy thức ăn Có thể nhai và nuốt Thích thú khi ngồi vào bàn ăn với gia đình 	Uống sữa tươi tiệt trùng bằng ly Thức ăn Giai Đoạn 4 (Level 4): những loại thức ăn dễ nhai và dễ nuốt dọn trên bàn