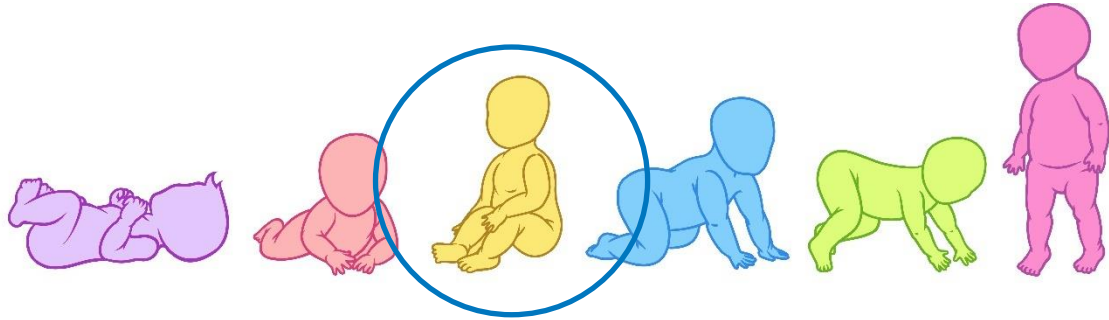




Thực phẩm đầu đời của trẻ sơ sinh



Khi bé sơ sinh của quý vị sẵn sàng, **vào khoảng 6 tháng, chứ không phải dưới 4 tháng**, hãy bắt đầu tập cho bé ăn nhiều loại thực phẩm đặc, bắt đầu với thực phẩm giàu chất sắt, trong khi tiếp tục cho bé bú sữa mẹ hoặc sử dụng sữa bột cho trẻ sơ sinh

Dấu hiệu cho thấy bé đã sẵn sàng ăn thực phẩm đặc



Đút tay và đồ chơi vào miệng



Có thể ngồi và nâng đầu lên



Tỏ vẻ thích thức ăn



Ngưng bú bình và sữa bột khi bé được 12 tháng.
 Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ bao lâu tùy ý, nhưng bé cũng nên ăn nhiều loại thức ăn khác nhau khi được 12 tháng.

Bắt đầu bằng thức ăn xay nhuyễn có nhiều chất sắt

Thức ăn
Thịt bò
Thịt cừu
Thịt heo
Thịt gà
Cá
Hải sản
Tàu hũ, phó mát edam



Những loại thức ăn nào khác có chất sắt?



Đậu nướng



Rau đậu/các hạt đậu/đậu nấu chín



Rau xanh



Rau bina



Hạnh nhân hoặc đậu phộng xay nhuyễn/bột nhão/xay thành bột







Trứng nấu chín

Con của quý vị cần chất sắt từ lúc 6 tháng để giúp chúng tăng trưởng và phát triển



Thực phẩm quan trọng khác để bé ăn thử

<p>Rau củ</p>	
<p>Trái cây</p>	
<p>Ngũ cốc và cốm ngũ cốc</p>	
<p>Sữa chua và Phô mát</p>	



Tiết kiệm tiền bằng cách làm thức ăn xay nhuyễn tại nhà



Thức ăn làm tại nhà tốt cho sức khỏe hơn thức ăn đóng gói



Đừng cho thêm mật ong, đường hoặc muối. Mật ong không an toàn

Một số thực phẩm không an toàn khi con của quý vị dưới 12 tháng



Trứng sống hoặc thịt sống

Trứng và thịt phải được nấu thật chín

Đừng ép con của quý vị ăn



Nếu con của quý vị không muốn ăn, hãy ngưng 2 đến 3 tiếng rồi cho ăn tiếp



Hãy để con của quý vị quyết định ăn bao nhiêu

Khoảng 6 tháng, hãy dạy bé uống nước đun sôi để nguội bằng cốc



Học cách uống bằng cốc rất quan trọng cho sự phát triển của bé, tốt cho răng và khả năng nói

Khoảng 8 tháng, bắt đầu cho ăn thực phẩm cắt nhỏ và thực phẩm có thể bốc tay



Chơi với thức ăn và bừa bộn khi ăn uống rất quan trọng cho sự phát triển của bé.
Để cho bé tự nhận thức ăn để ăn.
Vui lòng nói với bác sĩ nếu quý vị lo lắng về khả năng nhai và nuốt của bé.

Chăm sóc răng



- Vệ sinh miệng cho bé mỗi ngày hai lần bằng vải sạch và ướt
- Dùng bàn chải mềm khi bé mọc răng
- Ngưng cho bú bình khi bé được 12 tháng
- Bắt đầu dùng kem đánh răng ít chất fluorin sau 12 tháng



Không cho bé bú khi đang ngủ. Điều này gây nên sâu răng và con của quý vị có thể không ăn thức ăn lành mạnh trong ngày.



Sâu răng có thể làm bé và răng đang phát triển đau, đồng thời ảnh hưởng đến sự phát triển và giấc ngủ của con quý vị



Nước trái cây, nước ngọt và Yakult



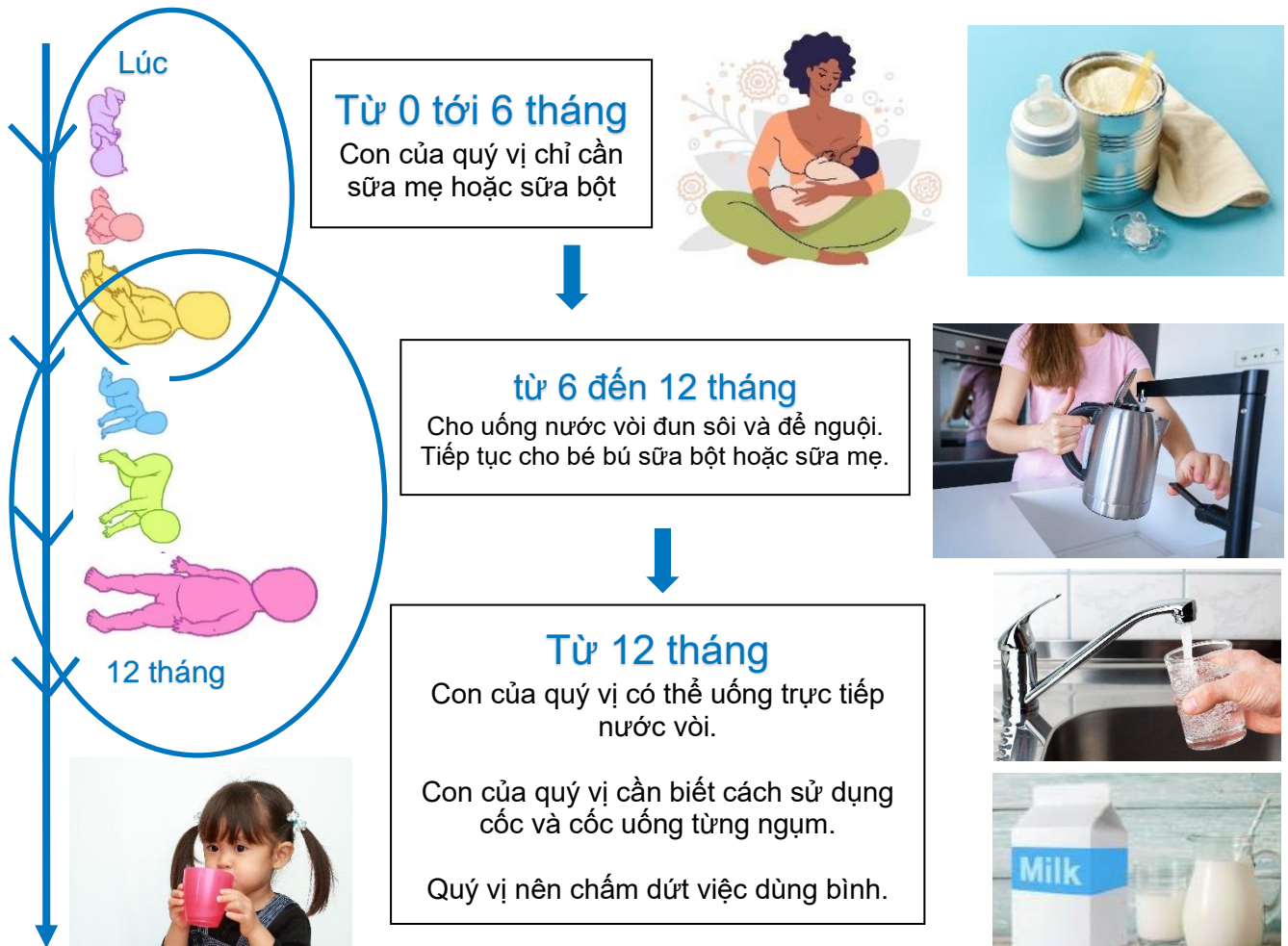
Trà và cà phê

Con của quý vị không cần trà, cà phê, nước trái cây hoặc nước ngọt. Trà và cà phê sẽ ngăn chặn bé hấp thụ chất sắt.

Yakult, nước trái cây và nước ngọt có nhiều đường và có thể gây sâu răng.



Chất lỏng



Thức ăn làm từ sữa



Sữa bò hoặc sữa đậu nành giàu sinh tố



Pho mát
1 khẩu phần = 2 lát



Sữa chua
1 khẩu phần = 200g

Sau 12 tháng, bé cần ăn hoặc uống sữa từ 1 đến 2 lần mỗi ngày.
Đừng cho bé uống quá 500ml sữa mỗi ngày.
Cho bé uống sữa có nhiều kem hoặc nhiều béo cho đến khi cháu được 2 tuổi.



Tóm tắt về thức ăn đầu đời

Lúc chào đời



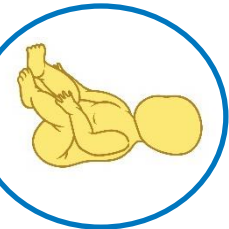
Từ khi sinh ra cho đến khi quý vị bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc, bé chỉ cần sữa mẹ hoặc sữa bột.



TIẾP TỤC cho bé bú bao lâu tùy ý hoặc cho bú bình bằng sữa bột cho đến 12 tháng

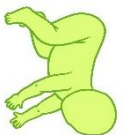
từ 4 đến 6 tháng

BẮT ĐẦU DÙNG THỰC PHẨM XAY NHUYỄN CÓ NHIỀU CHẤT SẮT: quý vị có thể dùng sữa mẹ, sữa bột hoặc nước để làm thức ăn xay nhuyễn.
Bắt đầu bằng một muỗng cà phê mỗi ngày một lần.
Cho bé ăn nhiều hơn nếu bé muốn.
BẮT ĐẦU DẠY bé cách uống nước đun sôi để nguội từ cốc.



8 tháng

CHO bé ăn thức ăn đặc hơn và nhiều cục hơn.
Trẻ con thích tự ăn.
Cho bé ăn khoảng 3 bữa mỗi ngày.



từ 9 đến 12 tháng

CHO bé thức ăn có thể bốc được.
Cho bé nhiều thức ăn ở các dạng khác nhau.
Cho bé ăn khoảng 5 bữa nhỏ mỗi ngày.



12 tháng

từ 12 đến 24 tháng



Từ 12 tháng, bé có thể ăn thức ăn gia đình cắt nhỏ và không còn cần bình sữa nữa. Con của bạn có thể uống sữa bò nhưng không quá 2 cốc mỗi ngày.
Nếu quý vị đang cho con bú, bạn có thể tiếp tục bao lâu tùy ý nhưng phải đảm bảo rằng bé đang ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng.



Ngăn ngừa nghẹn thở

Luôn trông chừng cẩn thận khi bé ăn:

- Đừng để bé di chuyển, bò hoặc đi lại với thức ăn trong miệng.
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể bị nghẹn bởi thức ăn nhỏ, cứng, tròn hoặc dính như các loại hạt, cà rốt và táo.
- Cắt nhỏ các loại thực phẩm tròn như nho và cà chua bi.
- Nấu, sau đó bào hoặc nghiền tất cả các loại trái cây và rau củ cứng như táo, cà rốt và đậu.
- Gỡ bỏ da, xương nhỏ và sụn từ thịt, thịt gà và cá.
- **Đừng cho ăn nguyên hạt trước 5 tuổi.**

Dị ứng

Đề ý các dấu hiệu:

- Sưng mặt, mắt hoặc môi, nổi mề đay hoặc u (cục u đỏ trên da).
- Nôn mửa và tiêu chảy.
- Nổi ban hoặc vết đỏ trên da.

Nếu bé bị dị ứng, hãy ngừng cho ăn thức ăn đó và nói cho bác sĩ của quý vị biết.

Gọi 000 ngay lập tức nếu bé có những phản ứng nghiêm trọng với bất kỳ thực phẩm nào:

- khó thở hoặc thở có tiếng
- khò khè và ho liên tục
- lưỡi bị sưng
- da tái nhợt và mềm nhũn.

Thông tin về những chất gây dị ứng ở đây

<https://preventallergies.org.au/>

(video có sẵn bằng tiếng Miến Điện, Chin Haka, Hazaragi, Karen)

<https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Dịch vụ Y tế Trẻ em và Trẻ vị thành niên

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009. Điện thoại: (08) 6456 2222

Do Dịch vụ Y tế dành cho người Tỵ nạn biên soạn
Số tham chiếu: 1565.18 © CAHS 2023

Tài liệu này có thể được cung cấp với các định dạng khác theo yêu cầu cho người khuyết tật.

Tuyên bố từ chối trách nhiệm: Ấn phẩm này dành cho mục đích giáo dục phổ thông và thông tin. Hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe có bằng cấp đối với bất kỳ lời khuyên y tế cần thiết nào.

© Tiểu bang Tây Úc, Dịch vụ Y tế Trẻ em và Trẻ vị thành niên.

Chúng tôi xin cảm ơn Healthway đã hỗ trợ tài chính cho dự án này, được thực hiện với sự hợp tác của Ishar

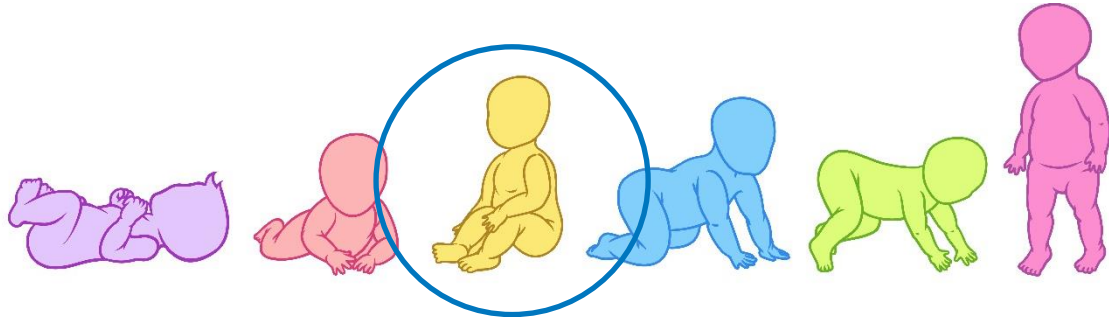


Multicultural Women's
Health Services





Baby's first foods



When your infant is ready, **at around 6 months, but not before 4 months**, start to introduce a variety of solid foods, starting with iron rich foods, while continuing breastfeeding or using infant formula

Signs that your baby is ready for solids



Puts hands and toys in their mouth



Can sit and hold their head up



Shows interest in food

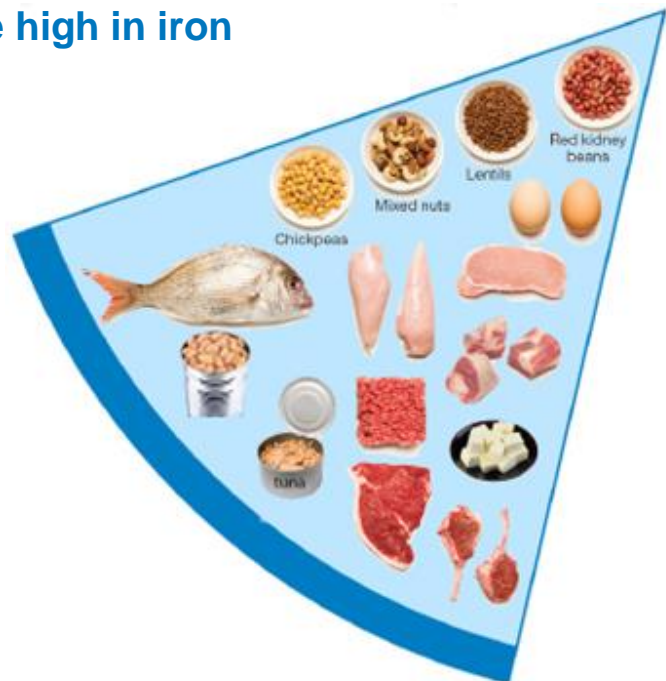


Stop bottles and formula when your baby is 12 months.
Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.



Start with puree foods that are high in iron

Food
Beef
Lamb
Pork
Chicken
Fish
Seafood
Tofu, edamame



What other foods have iron?



Baked Beans



Legumes/pulses/
beans, cooked



Leafy, green
vegetables



Spinach



Almond or peanut
puree/paste/powder







Eggs, well cooked

Your baby needs iron from 6 months to help their growth and development



Other important food to introduce

<p>Vegetables</p>	
<p>Fruit</p>	
<p>Grains and cereals</p>	
<p>Yoghurt and Cheese</p>	



Save money by making home-made puree food

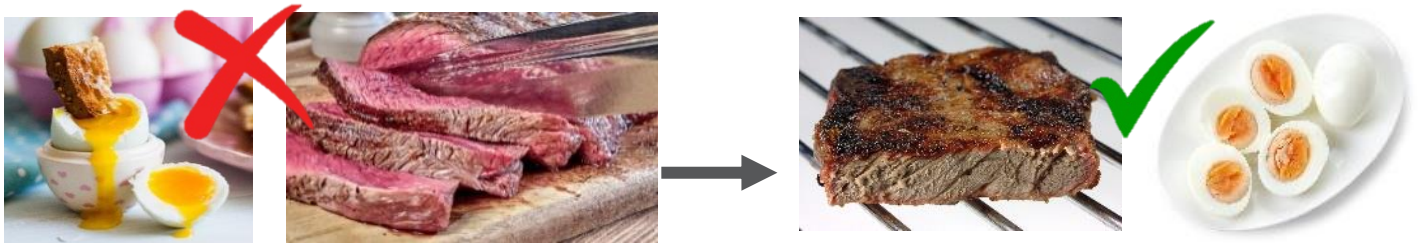


Home-made food is healthier than pouches



Do not add honey, sugar or salt. Honey is not safe before 12 months.

Some foods are not safe until your baby is older than 12 months



Raw egg or raw meat

Egg or meat cooked all the way through



Do not force your baby to eat



If your baby does not want to eat, stop and try again in 2-3 hours



Let your baby decide how much they want to eat

At around 6 months, start teaching your baby to drink boiled and cooled water from a cup



Learning to drink from a cup is important for your baby's development, healthy teeth and speech

At around 8 months, start chopped and finger foods



Food play and messy eating is important for your baby's development.

Let your baby pick up food and feed themselves.

If you are worried about your baby's ability to chew or swallow, please speak to your doctor.



Teeth care



- Clean baby's mouth twice a day with a clean, damp cloth
- Use a small soft toothbrush as teeth appear
- Stop bottle feeding at 12 months of age
- Start low fluoride toothpaste after 12 months



Do not let your baby feed while they are sleeping. This can cause dental carries and your baby might stop eating healthy food during the day.



Dental carries might hurt your baby and their developing adult teeth, plus impact your child's growth and sleep



Fruit juice, soft drink or Yakult

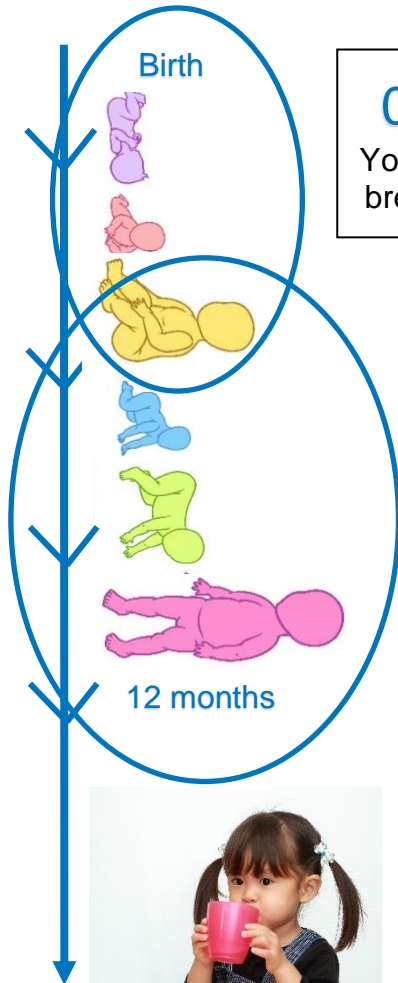


Tea and coffee

Your baby does not need tea, coffee, fruit juice or soft drink. Tea and coffee will stop your baby from getting iron. Yakult, juice and soft drink are high in sugar and may cause dental carries.



Fluids



0-6 months

Your baby only needs breastmilk or formula



6-12 months

Offer boiled and cooled tap water. Continue offering your baby formula or breastmilk.



From 12 months

Your baby can have water straight from the tap.

Your baby should know how to drink from a cup or a sippy cup.

You should stop using bottles.



Dairy



Cow's milk or fortified soy milk
1 serve = 250mL



Cheese
1 serve = 2 slices

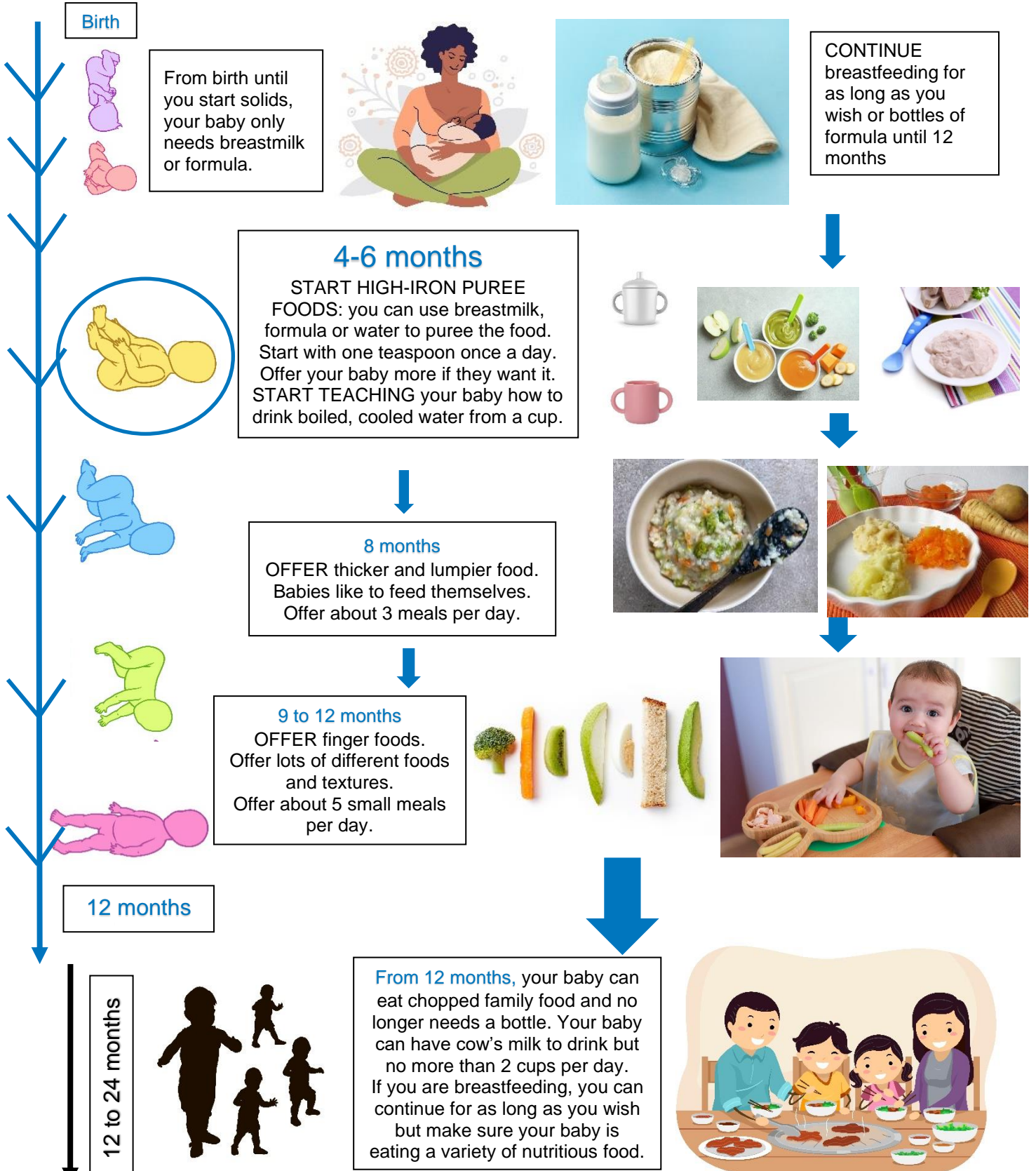


Yoghurt
1 serve = 200g

After 12 months, your baby needs to eat or drink dairy 1-2 times every day. Do not offer your baby any more than 500mL of milk each day. Offer full-cream or full-fat dairy until your baby is 2 years old.



Summary of first foods



Prevent choking

Always watch carefully when your baby is eating:

- Do not let your baby move, crawl or walk with food in their mouth.
- Babies and young children can choke on food that is small, hard, round or sticky such as nuts, carrots and apple.
- Cut up round foods like grapes and cherry tomatoes.
- Cook, then grate or mash all hard fruit and vegetables like apple, carrots and beans.
- Remove skin, small bones and gristle from meat, chicken and fish.
- **Do not give whole nuts before 5 years of age.**

Allergies

Watch for:

- Swelling of face, eyes or lips, hives or welts (red lumps on skin).
- Vomiting and diarrhoea.
- Rashes or redness of the skin.

If your baby has an allergic reaction, stop giving that food and speak to your doctor.

Call 000 immediately if your baby has these severe reactions to any food:

- difficult or noisy breathing
- wheeze or ongoing cough
- swelling of the tongue
- pale skin and floppy.

Information for allergens here

<https://preventallergies.org.au/>

(videos available in Burmese, Chin Haka, Hazaragi, Karen) <https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Refugee Health Service
Ref: 1565.18 © CAHS 2023



Multicultural Women's
Health Services



Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

We acknowledge Healthway for their funding support of this project, which has been

