

Sữa và trẻ nhỏ

Tập sách này áp dụng cho trẻ từ 6 tháng tới 3 năm tuổi.

Các nhà dinh dưỡng nói rằng trẻ em trên 12 tháng (trẻ biết đi chập chững) cần nhiều loại thực phẩm khác nhau chứ không cần nhiều sữa. Tuy nhiên có thể rất khó theo đúng lời khuyên này như trình bày dưới đây.

Tôi thích
uống sữa
và chỉ
có sữa mà
thôi

Trẻ biết đi chập chững không cảm thấy đói nhiều như lúc còn là ấu nhi. Các em thường không chịu ăn cái gì đưa cho chúng. Điều này có thể là vì chúng đã uống quá nhiều sữa và quá no để ăn các thức ăn khác.

Trẻ nhỏ không thể lớn và phát triển hoàn hảo nếu chỉ nhờ vào sữa. Sữa tuổi không có nhiều chất sắt. Trẻ chỉ uống nhiều sữa mà không ăn đủ các thức ăn khác sẽ không có đủ chất sắt. Điều này có thể làm cho trẻ bị thiếu máu và có thể ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất bình thường cũng như khả năng học hỏi của chúng. Ngay cả khi trông có vẻ bụ bẫm, các em vẫn có thể không được khỏe mạnh.

Từ khoảng tháng thứ 6, em bé cần những loại thực phẩm khác hơn là sữa, nhưng không được trước 4 tháng tuổi, bởi vì cơ thể của chúng chưa phát triển đủ để có thể hấp thụ thức ăn một cách hoàn hảo. Đến 12 tháng tuổi, ngoài sữa ra, trẻ nhỏ cần ăn thêm nhiều loại thực phẩm khác. Thường thì chúng sẽ ăn thêm thức ăn nếu được cho ăn **trước khi** cho uống sữa.



Có thể rất khó khăn để dỗ cho trẻ ngủ. Nhiều gia đình cho trẻ bú chai để chúng dễ ngủ. Nếu trẻ ngủ trong khi bú, sữa nằm trong miệng quá lâu và có thể làm sâu răng và bị nhiễm trùng tai.

Răng của trẻ em có thể bị hư dễ dàng vì sữa, nước ép trái cây và nước ngọt (thí dụ như cordial và các loại nước ngọt). Nước lã không làm hư răng.

Sữa nằm lâu trong miệng của trẻ có thể chạy ngược lên một ống hẹp dẫn tới tai giữa. Điều này có thể gây ra việc nhiễm trùng tai.

Cách tốt nhất để cho trẻ ăn hoặc uống là cho chúng ngồi thẳng. **Đừng bao giờ** để trẻ em ngủ trong khi đang bú.

Developed by SWSAHS, CSAHS and UTS.
Funded by Australian Dept of Health & Ageing
under the National Child Nutrition Program.



Tôi không
ngủ nếu
không có
chai sữa
của tôi!



Chú ý: Sữa mẹ hoặc sữa bột trẻ em là những loại sữa được đề nghị cho trẻ em dưới 12 tháng tuổi. Sau 12 tháng tuổi có thể cho uống sữa tươi.

Muốn biết thêm chi tiết về việc cho ăn thức ăn đặc hãy hỏi xin tập sách "Bắt đầu ăn thức ăn đặc" (Starting solids)

Muốn biết thêm chi tiết hãy tiếp xúc với y tá phụ trách về trẻ em và gia đình ở địa phương bạn hoặc bác sĩ gia đình.

Tôi không thể nhai. Tôi không có đủ răng



Trẻ nhỏ có thể ăn hầu hết các loại thức ăn dùng ở nhà, ngay cả khi chúng chưa có răng.

Một vài loại thực phẩm có thể cần phải được cắt nhỏ nhưng trẻ nhỏ **có thể** nhai thức ăn bằng nướu răng.

Để có đủ chất sắt, từ khoảng 6 tháng tuổi các em bé cần phải bắt đầu ăn thức ăn dành riêng cho trẻ em như ngũ cốc và thịt. Nguồn chất sắt tốt nhất là thịt và các chất thay cho thịt.

Tối 12 tháng tuổi chúng nên ăn thức ăn từ từng nhóm sau đây:-

- Bánh mì và ngũ cốc [thí dụ: bột gạo ngũ cốc (rice cereal), cháo]
- Trái cây (thí dụ như chuối, đu đủ, táo hấp chín)
- Rau củ (thí dụ như broccoli, rau xanh, cà-rốt, bí đỏ)
- Thịt và các chất thay cho thịt (thí dụ như thịt gà, thịt heo nạc, thịt bò nạc, cá và các loại đồ biển, đậu hũ)
- Các thực phẩm chế biến từ sữa và các chất thay cho sữa (thí dụ như da-ua (yoghurt), cốt-tô (custard), phó-mát)

Nếu cho ăn cháo thì phải cho thêm thịt và rau củ. Để thịt cắt nhỏ trong cháo cho trẻ ăn. Nước là thức uống tốt cho bữa ăn.

Tôi muốn chai sữa của tôi. Tôi không thích cái ly đó.



Một số trẻ nhỏ thích uống bằng chai rất lâu sau khi chúng đã có thể được dạy cho cách uống bằng ly.

Sau 6 tháng tuổi, các em bé có thể được dạy để dùng ly. Tối 12 tháng tuổi chúng nên biết tự dùng ly.

Ở lứa tuổi này, việc làm đổ vài khi dùng ly là bình thường. Để đỡ bớt, có thể dùng ly có nắp đậy, có vòi hoặc ống hút.

Sau 12 tháng tuổi, hãy hạn chế cho uống sữa và các thức ăn chế biến từ sữa xuống khoảng 600ml mỗi 24 giờ. Nếu em nhỏ không thích uống sữa thì có thể cho ăn các loại thực phẩm chế biến từ sữa như sữa trứng (custard), phó-mát hoặc da-ua (yoghurt). (200ml sữa = 200g yogurt = 1 lát phó-mát)