



University of Michigan
C.S. Mott Children's Hospital

Tôi Nên Bắt Đầu Cho Con Ăn Thức Ăn Dạng Rắn Như Thế Nào?

How Do I Start Feeding My Baby Solid Food? (Vietnamese)

Khi Nào Tôi Có Thể Bắt Đầu? When Do I Start?

Bạn có thể bắt đầu cho con ăn thức ăn dạng rắn từ khi bé được 4-6 tháng tuổi **với điều kiện:**

- Con bạn đã kiểm soát đầu và cổ thành thạo.
- Con bạn có thể ngồi thẳng khi có vật tựa.
- Con bạn tỏ ra thích ăn uống và đói giữa các bữa ăn thường xuyên.

Vui lòng lưu ý rằng Hiệp Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics) khuyến nghị nên cho con bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời.

You can start feeding your baby solid food at 4-6 months of age, **if:**

- Your baby has good head and neck control.
- Your baby can sit up with support.
- Your baby seems interested and hungry between regular feedings.

Please note that the American Academy of Pediatrics recommends breast feeding alone for your baby's first 6 months.

Đầu Tiên Tôi Nên Cho Con Ăn Những Loại Thức Ăn Nào?

What Type Of Foods Should I Give First?

Cho con bạn ăn thức ăn dạng rắn giàu sắt và kẽm.

Bạn có thể lựa chọn một trong những phương án sau đây:

1. Cho bé ăn 2 thìa ngũ cốc **bổ sung sắt** dành cho trẻ em hai lần một ngày, tổng cộng là 4 thìa canh một ngày.
2. Cho bé ăn 1 đến 2 lọ (hoặc 1 đến 2 ounce) thịt xay nhuyễn một ngày.

Give your baby solid food that is rich in iron and zinc.

You can pick one of the choices below:

1. Give 2 tablespoons of **iron-fortified** baby cereal twice a day for a total of 4 tablespoons a day.
2. Give 1 to 2 jars (or 1 to 2 ounces) of pureed meat a day.

Tiếp Theo Tôi Nên Cho Con Ăn Những Loại Thức Ăn Nào?

What Type Of Foods Should I Give Next?

Cho bé ăn một (1) loại đồ ăn mềm mới thuộc bất kỳ nhóm thực phẩm nào sau mỗi chu kỳ 3 đến 5 ngày.

Đồ ăn cho bé chỉ nên chứa **một (1) nguyên liệu duy nhất**. Hãy kiên nhẫn, vì để ăn được thức ăn, con bạn có thể sẽ phải thử một món đến 10 lần hoặc thậm chí nhiều hơn.

- Khi bé được 7 đến 8 tháng tuổi, con bạn đã đến độ sẵn sàng ăn thức ăn từ tất cả các nhóm thực phẩm.
- Khi bé được 9 tháng tuổi, bạn có thể bắt đầu cho bé ăn các món bốc tay hoặc ở dạng cục nhỏ.

Give your baby one (1) new soft food every 3 to 5 days from any food group.

The food you offer your baby should have **only one (1) ingredient**. Be patient, it may take your baby ten times or more to try a food before your baby eats it.

- At 7 to 8 months, your baby should be eating foods from all food groups.
- At 9 months, you can start offering finger foods and more lumpy foods.

Tôi Không Nên Cho Con Ăn Những Loại Thức Ăn Nào? Which Foods Should I Not Give to my Baby?

- Mật ong - đừng cho bé ăn mật ong cho đến khi bé tròn một tuổi.
- Sữa bò hoặc các loại sữa khác - đừng cho bé uống cho đến khi bé tròn một tuổi.
- Đường
- Muối
- Nước ép - giới hạn lượng nước ép tối đa từ 4 đến 6 ounce một ngày.
- Honey - do not give your baby honey until their first birthday.
- Cow's milk or other types of milk - do not give until your baby's first birthday.
- Sugar
- Salt
- Juice - limit juice to less than 4 to 6 ounces a day.

Không được cho con bạn ăn đồ ăn dễ gây nghẹn:

- Bánh mì kẹp (hot dog)
- Nho nguyên quả
- Các loại hạt
- Nho khô
- Kẹo cứng
- Rau củ ăn sống

Do not give your baby foods that can lead to choking:

- Hot dogs
- Whole grapes
- Nuts
- Raisins
- Hard candies
- Raw veggies

Tôi Nên Cho Con Ăn Lượng Thức Ăn Là Bao Nhiêu?

How Much Food Should I Give My Baby?

- Đầu tiên hãy cho bé ăn thức ăn dạng rắn 2 đến 3 lần một ngày.
- Hãy quan sát các dấu hiệu khi đói của con để xác định lượng thức ăn.
- Khi con bạn ngày càng ăn được nhiều thức ăn dạng rắn, bé sẽ bú mẹ hoặc uống sữa công thức ít hơn.
- Đến 9 tháng tuổi, đặt lịch 3 bữa ăn một ngày kèm theo 2 đến 3 lần ăn nhẹ.
- Start offering solid food 2 to 3 times a day.
- Follow your baby's hunger cues to guide how much to give.
- As your baby takes more solid food, they will take less breast milk or formula.
- By 9 months, set a routine of 3 meals a day with 2 to 3 snacks.

Khi Nào Tôi Nên Cho Con Uống Nước?

When Can I Give My Baby Water?

Khi bé được 6 tháng tuổi, bạn có thể bắt đầu cho bé uống nước. **Không được cho bé uống nước trước 6 tháng tuổi.**

- Sáu ounce nước một ngày sẽ đảm bảo cung cấp cho con bạn đủ lượng flo cho hàm răng chắc khỏe.
- Khi bé được 9 tháng tuổi, hãy dần dần cho bé uống nước trong cốc.

At 6 months, you can start giving your baby water. **Do not offer your baby water before 6 months.**

- Six ounces of water a day gives your baby enough fluoride for strong, healthy teeth.
- At 9 months, start offering water in a cup.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này có chứa các thông tin và/hoặc tài liệu hướng dẫn do Đại Học Y Michigan (University of Michigan Health System, UMHS) xây dựng dành cho bệnh nhân điển hình có tình trạng tương tự như bạn. Tài liệu có thể bao gồm các đường dẫn đến nội dung trực tuyến không phải do UMHS tạo ra và UMHS không chịu trách nhiệm về các nội dung đó. Tài liệu không thay thế tư vấn y tế từ phía nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn do tình trạng của bạn có thể khác với tình trạng của bệnh nhân điển hình. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi gì về tài liệu này, tình trạng hoặc kế hoạch điều trị của mình.

Tác giả: Danielle Akers MD

Người đánh giá: Heather L. Burrows MD PhD

Tài Liệu Giáo Dục Bệnh Nhân của [University of Michigan Health System](#) được cấp phép theo [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#) .Sửa đổi lần cuối vào tháng 9/2015

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Author: Danielle Akers MD

Reviewers: Heather L. Burrows MD PhD

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#) .Last Revised 9/2015