



MICHIGAN MEDICINE
UNIVERSITY OF MICHIGAN

Đưa Thức Ăn Có Chứa Đậu Phộng Vào Thực Đơn Của Con Bạn

Introducing Peanut-Containing Foods to Your Baby's Diet (Vietnamese)

Bạn có thể ngăn chặn tình trạng dị ứng đậu phộng bằng cách đưa thức ăn có chứa đậu phộng vào thực đơn của con bạn ngay từ nhỏ. Bác sĩ của bạn đã xác định rằng bạn có thể đưa thức ăn có chứa đậu phộng vào thực đơn của con bạn vì bé không có nguy cơ cao bị dị ứng đậu phộng (bé không bị viêm da cơ địa nghiêm trọng hay dị ứng với trứng). Nhìn chung, các bác sĩ khuyến nghị cho bé ăn thức ăn có chứa đậu phộng khi bé được khoảng 6 tháng tuổi.

Peanut allergies can be prevented by introducing peanut-containing foods to your baby's diet early. Your doctor has determined that it is safe for you to introduce peanut containing foods to your baby's diet because they are not high risk for peanut allergy (they do not have severe eczema or an egg allergy). Introducing peanut-containing foods is generally recommended around 6 months of age.

Điểm quan trọng cần lưu ý là **đậu phộng nguyên hạt ẩn chứa nguy cơ gây nghẹn và không bao giờ được phép cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trực tiếp ăn đậu phộng nguyên hạt**. Nên cho bé ăn các loại thức ăn cứng khác trước khi đưa thức ăn có chứa đậu phộng vào chế độ ăn của bé. Khuyến nghị này nhằm đảm bảo bé đã sẵn sàng về mặt phát triển trước khi ăn thức ăn có chứa đậu phộng.

It is important to note that **whole peanuts are a choking hazard, and these should never directly be given to babies or young children**. Other solid foods should be introduced in the baby's diet before peanut-containing foods are introduced. This is recommended to ensure the baby is developmentally ready to eat.

Sau đây là một số lời khuyên cơ bản về ăn uống cũng như một vài công thức chế biến để cho con bạn ăn thức ăn có chứa đậu phộng.

The following are general feeding tips and recipe options for feeding your baby peanut-containing foods.

Hướng dẫn quan trọng: Important guidelines:

1. Chỉ có con bạn ăn khi bé khỏe, không cho bé ăn khi bé bị cảm lạnh, ói mửa, tiêu chảy hoặc bị bệnh khác.
 2. Cho bé ăn đậu phộng lần đầu tiên tại nhà, không phải tại cơ sở trông trẻ hay nhà hàng.
 3. Đảm bảo có ít nhất 1 người lớn trông coi bé sát sao mà không bị những em bé khác hay việc nhà làm xao nhãng.
 4. Đảm bảo rằng bạn có thể dành ít nhất 2 giờ ở bên con sau khi con ăn để xem em bé có bất kỳ dấu hiệu phản ứng dị ứng nào không.
1. Feed your baby only when they are healthy, not if they have a cold, vomiting, diarrhea, or other illness.
 2. Give the first peanut feeding at home and not at a day care facility or restaurant.
 3. Make sure at least 1 adult will be able to focus all of their attention on the baby without distractions from other children or household activities.
 4. Make sure that you will be able to spend at least 2 hours with your baby after the feeding to watch for any signs of an allergic reaction.

Cho con ăn Feeding your baby

1. Chuẩn bị nguyên một khẩu phần ăn cho một trong các món có chứa đậu phộng. Bạn có thể áp dụng một trong những công thức nêu dưới đây.
 2. Cho con bạn ăn một miếng đậu phộng nhỏ bằng đầu thìa.
 3. Chờ 10 phút.
 4. Nếu không có phản ứng dị ứng nào sau lần nếm thử này, hãy cho bé ăn chậm rãi phần thức ăn có chứa đậu phộng còn lại theo tốc độ ăn bình thường của bé.
1. Prepare a full portion of one of the peanut-containing foods. You can use one of the recipe options listed below.
 2. Offer your baby a small part of the peanut serving on the tip of a spoon.
 3. Wait 10 minutes.
 4. If there is no allergic reaction after this small taste, then slowly give the baby the remainder of the peanut-containing food at their usual eating speed.

Triệu chứng của phản ứng dị ứng bao gồm những gì? Tôi nên chú ý quan sát điều gì? What are symptoms of an allergic reaction? What should I look for?

- Các triệu chứng nhẹ có thể bao gồm:
 - vết phát ban mới
 - mẩn đỏ xung quanh miệng hoặc mặt
- Mild symptoms can include:
 - a new rash
 - a few hives around the mouth or face
- Các triệu chứng nghiêm trọng hơn có thể bao gồm riêng từng triệu chứng, hoặc kết hợp nhiều triệu chứng sau đây:
 - sưng môi
 - ói mửa
 - mẩn đỏ lan rộng (thành dải)
 - sưng mặt hoặc lưỡi
 - khó thở bất kể mức độ
 - thở khò khè
 - ho liên tục
 - da đổi màu (trắng bệch, xanh)
 - đột ngột mất môi / hôn mê / chân tay khó cử động
- More severe symptoms can include any of the following alone or in combination:
 - lip swelling
 - vomiting
 - widespread hives (welts)
 - face or tongue swelling
 - any difficulty breathing
 - wheezing
 - repetitive coughing
 - change in skin color (pale, blue)
 - sudden tiredness/lethargy/seeming limp

Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về phản ứng của con với đậu phộng, hãy lập tức tìm đến trợ giúp y tế/gọi 911.

If you have any concerns about your baby's response to peanut, seek immediate medical attention/call 911.

Các công thức chế biến: Recipe options:

Công thức 1: Bơ đậu phộng mịn loãng

- a) Đong 2 thìa cà phê bơ đậu phộng rồi từ từ thêm vào 2 đến 3 thìa cà phê nước nóng.
- b) Khuấy cho đến khi bơ đậu phộng hòa tan, loãng ra và tan hoàn toàn.
- c) Để nguội.
- d) Tăng lượng nước nếu cần (hoặc thêm ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh nếu con bạn đã dung nạp được trước đó) sao cho độ đặc phù hợp với bé.

Option 1: Thinned smooth peanut butter

- a) Measure 2 teaspoons of peanut butter and slowly add 2 to 3 teaspoons of hot water.
- b) Stir until peanut butter is dissolved, thinned, and well blended.
- c) Let cool.
- d) Increase water amount if necessary (or add previously tolerated infant cereal) to achieve consistency comfortable for the baby.

Công thức 2: Bơ đậu phộng xay nhuyễn

Cứ 2 thìa cà phê bơ đậu phộng, xay nhuyễn 2 đến 3 thìa canh hoa quả hoặc rau củ mà con bạn đã dung nạp được trước đó rồi trộn lẫn với bơ đậu phộng. Bạn có thể tăng hoặc giảm lượng hoa quả hoặc rau củ xay để đạt đến độ đặc mong muốn.

Option 2: Smooth peanut butter puree

For 2 teaspoons of peanut butter, add 2 to 3 tablespoons of pureed tolerated fruit or vegetables to peanut butter. You can increase or reduce volume of puree to achieve desired consistency.

Công thức 3: Đậu phộng xay nhuyễn

Sử dụng máy xay để xay thành hỗn hợp nhão hoặc bột. Có thể thêm hai thìa cà phê đậu phộng xay vào một phần sữa chua, hoặc trái cây xay nhuyễn, hoặc bữa ăn mặn.

Option 3: Blended peanuts

Use blender to create a paste or powder. Two teaspoons of ground peanuts can be added to a portion of yogurt or pureed fruit or savory meal.

Công thức 4: Bột đậu phộng hoặc bột bơ đậu phộng

Trộn với sữa chua hoặc nước táo.

Option 4: Peanut flour or peanut butter powder

Mix with yogurt or apple sauce.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này có chứa các thông tin và/hoặc tài liệu hướng dẫn do Michigan Medicine 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 Michigan Medicine tạo ra và Michigan Medicine 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.

Tài Liệu Giáo Dục Bệnh Nhân của [Michigan Medicine](#) được cấp phép theo [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Sửa đổi lần cuối vào tháng 03/2019

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine 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.

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2019