Nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa bột

Thực phẩm đầu tiên của bé

Thực phẩm và
thức uống cần tránh

Những dấu hiệu cho
thấy bé đói hoặc no

Nhũ nhi từ 0–5 tháng tuổi

Nuôi con bằng sữa mẹ

Những câu hỏi Đề nghị:
- Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào?
- Quý vị có thắc mắc gì về việc nuôi con bằng sữa mẹ không?

Lời khuyên:
- Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất mà con quý vị cần.
- Hãy cho con bú thường xuyên, ít nhất 8-12 lần trong 24 giờ.
- Tránh cho bé dùng sữa bột, nước, trà, hoặc núm vú trong tháng đầu tiên.
- Quý vị sẽ biết con mình có ăn đủ hay không khi bé tiểu 6 đến 8 lần hoặc hơn 4 lần thay tã một ngày, và bác sĩ nói rằng con quý vị tăng cân.
- Thắc mắc và cần giúp đỡ là điều bình thường.

Thông tin tham khảo:
- *# 4Trẻ em là Trên hết – Trả lời về Những vấn đề Nuôi con bằng sữa mẹ*
- *Làm thế nào để Biết Bé Đói(tập giấy xé)*
- *Những dấu hiệu Cho thấy Con Quý vị Được cung cấp Dinh dưỡng tốt (BF bookmark)*

Nuôi con bằng sữa bột

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm gì về cách pha sữa bột và cho con bú không?

Lời khuyên:
- Pha chế sữa bột theo hướng dẫn trên nhãn. Sử dụng đúng lượng nước sạch.
- Luôn luôn giữ bé khi cho bú bình.
- Đừng bao giờ chống đỡ bình sữa hoặc cho bé đi ngủ mà vẫn bú bình.
- Không cho ngũ cốc vào bình.
- Cho bé bú khi bé mút tay, liếm môi, hướng đầu về vú của quý vị, vòi vĩnh.
- Ngừng cho bú khi bé quay đầu đi, ngậm miệng, mất hứng ăn, hoặc ngủ.

Thông tin tham khảo:
- *Cẩm nang Dinh dưỡng cho Nhũ nhi – Từ lúc Mới sinh đến Sáu tháng tuổi*
- *Làm thế nào để Biết Bé Đói (tập giấy xé)*

Thực phẩm đầu tiên của bé

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc gì về thực phẩm đầu tiên cho bé không?

Lời khuyên:
- Sữa mẹ hoặc sữa bột là thực phẩm duy nhất mà con quý vị cần.
- Cho bé ăn thức ăn đặc quá sớm có thể gây dị ứng hoặc ngạt thở.
- Đợi cho đến khi bé có dấu hiệu sẵn sàng, khoảng 6 tháng.Những dấu hiệu bao gồm ngồi không cần đỡ, rướn lên, nắm và chộp thức ăn trên muỗng.
- WIC sẽ thêm ngũ cốc theo thẻ WIC của bé lúc sáu tháng tuổi.
- Không cho ngũ cốc vào bình.

Thông tin tham khảo:
- *Từ lúc Mới sinh đến 8 tháng tuổi*

Thực phẩm và thức uống cần tránh

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị biết gì về thực phẩm hoặc thức uống mà con của quý vị không nên dùng vào thời gian này?

Lời khuyên:
- Đừng bao giờ nuôi bé bằng mật hoặc thực phẩm làm từ mật.
- Cho bé ăn thức ăn đặc quá sớm có thể gây dị ứng hoặc ngạt thở.
- Không cho ngũ cốc vào bình.
- Không nên dùng nước hoặc nước ép trước 6 tháng tuổi.Trẻ đã có đủ chất lỏng từ sữa mẹ hoặc sữa bột.
- Không dùng sữa bò thông thường cho đến khi bé được một tuổi.

Thông tin tham khảo:
- *Từ lúc Mới sinh đến 8 tháng tuổi*

Chủ đề yêu thích của quý vị

Nhũ nhi từ 0–5 tháng tuổi

Những dấu hiệu cho thấy bé đói hoặc no

Những câu hỏi Đề nghị:
- Làm sao quý vị biết được khi nào bé đói hoặc no?

Lời khuyên:
- Cho bé bú khi bé mút tay, liếm môi, hướng đầu về vú của quý vị, vòi vĩnh.
- Ngừng cho bú khi bé quay đầu đi, ngậm miệng, mất hứng ăn, hoặc ngủ.
- Con của quý vị sẽ muốn bú sữa mẹ hoặc sữa bột cứ mỗi 2–3 giờ, ngay cả trong đêm.
- Đừng ép bé bú hết bình.
- Quý vị sẽ biết con mình có ăn đủ hay không khi bé tiểu 6 đến 8 lần và hơn 4 lần thay tã một ngày, và bác sĩ nói rằng con quý vị tăng cân.

Thông tin tham khảo:
- *Cẩm nang Dinh dưỡng cho Nhũ nhi – Từ lúc Mới sinh đến Sáu tháng tuổi*
- *Làm thế nào để Biết Bé Đói (tập giấy xé)*
- *Dấu hiệu Cho thấy Bé được Cung cấp Dinh dưỡng Tốt (BF bookmark)*

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-024 November 2011 Vietnamese