

Ăn Dặm Chỉ Huy



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Ăn dặm chỉ huy thực sự chỉ có nghĩa là cho trẻ tự chủ động ăn uống. Điều này không liên quan gì đến việc cho con quý vị cai sữa mẹ hoặc sữa công thức. Điều này có nghĩa là chuyển con quý vị từ bú mẹ hoặc bú bình sang để trẻ tự ăn bằng thức ăn được cắt thành miếng hoặc nghiền nhỏ. Với cách tiếp cận ăn dặm theo trẻ, người chăm sóc không cho trẻ ăn thức ăn xay nhuyễn bằng thìa. Cách tiếp cận này cho phép người chăm sóc cho bé ăn thức ăn mà các thành viên khác trong gia đình đang ăn (trong phạm vi có chừng mực). Sau đây là một số thắc mắc và giải đáp về cách tiếp cận này.

ĐỘ TUỔI NÀO LÀ PHÙ HỢP NHẤT ĐỂ BẮT ĐẦU ĂN DẶM CHỈ HUY?

Em bé phải ít nhất 6 tháng tuổi mới bắt đầu cho tập ăn thức ăn đặc. Hãy kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chính nhi khoa nếu quý vị cảm thấy rằng con mình cần bắt đầu ăn thức ăn đặc trước độ tuổi này.



TẠI SAO CẦN THỰC HIỆN ĂN DẶM CHỈ HUY?

Phương pháp tự ăn này là sự lựa chọn cá nhân. Một số gia đình sử dụng phương pháp này để tiết kiệm tiền bằng cách không mua thức ăn đóng hộp cho em bé. Với phương pháp ăn dặm chỉ huy, em bé sẽ học về các loại thực phẩm bằng cách khám phá chúng bằng tay và miệng. Điều đó có thể cho phép em bé phát triển khả năng phối hợp tay-mắt tốt hơn hoặc giảm bớt sự tranh giành quyền lực về thức ăn. Một số người cho rằng ăn dặm chỉ huy có thể làm giảm tình trạng kén ăn hoặc giúp em bé ngừng ăn khi em bé no. Tuy nhiên, không có bằng chứng rõ ràng để hỗ trợ những nhận định này.

KHI NÀO TÔI NÊN THỬ?

Con quý vị có thể sẵn sàng ăn thức ăn đặc khi chúng có thể ngồi mà không cần trợ giúp. Chúng cũng sẽ có khả năng giữ đầu ổn định và vươn tay ra để lấy đồ vật. Một dấu hiệu khác cho thấy con quý vị đã sẵn sàng chính là chúng kéo đồ vật về phía miệng mình hoặc tỏ ra thích thú với thức ăn của quý vị.

THỨC ĂN ĐẦU TIÊN CỦA EM BÉ NÊN LÀ GÌ?

Những thực phẩm mềm như chuối và bơ nghiền là những lựa chọn tốt. Các loại rau củ được nấu chín kỹ, thái nhỏ như cà rốt hoặc khoai tây cũng là những lựa chọn tốt. Không cho em bé ăn thức ăn cứng như bắp rang hoặc các loại hạt. Hãy bắt đầu với một lượng nhỏ thức ăn. Hãy đảm bảo cho em bé thử nhiều loại thức ăn khác nhau để đảm bảo em bé có được các chất dinh dưỡng cần thiết.

TÔI KHÔNG CẦN PHẢI ĐỢI CHO ĐẾN KHI CON TÔI MỌC RĂNG SAO?

Không! Nướu của em bé khá cứng. Chúng có thể “nhai” nhiều loại thức ăn miễn là các thức ăn này không gây ra nguy cơ nghẹt thở. Một số ví dụ về thực phẩm có thể gây nguy cơ nghẹt thở cho em bé bao gồm chuối hoặc bánh mì kẹp xúc xích cắt thành miếng tròn, cả quả nho hoặc thực phẩm dính như bơ đậu phộng.

VIỆC ĂN DẶM CHỈ HUY CÓ BẤT KỲ NHƯỢC ĐIỂM NÀO KHÔNG?

Ăn dặm chỉ huy có thể rất bừa bộn! Có nguy cơ bé bị nghẹt thở khi học cách tự chủ động ăn. Hãy chỉ cho bé ăn những miếng thức ăn nhỏ. Nếu quý vị cho em bé ăn những gì gia đình đang ăn, việc theo dõi các loại thực phẩm có vấn đề với những bé có tiền sử dị ứng theo gia đình có thể khó khăn hơn.

CÓ MỌI NÀO KHÁC DÀNH CHO ĂN DẶM CHỈ HUY KHÔNG?

Có! Luôn quan sát con quý vị khi chúng đang ăn. Cho con quý vị ngồi thẳng và ngồi gần quý vị khi con quý vị đang ăn. Hãy làm điều này ngay cả khi quý vị nghĩ rằng thực phẩm đó không gây nguy cơ nghẹt thở. [Học các kỹ năng hồi sức tim phổi \(cardiopulmonary resuscitation, CPR\) và sơ cứu khi trẻ nghẹt thở](#) (cách thực hiện các động tác vỗ lưng và ấn ngực). Quý vị có thể kết hợp giữa để trẻ tự chủ động ăn và dứt cho trẻ ăn bằng thìa. Hãy thực hiện những gì là tốt cho quý vị và con quý vị.



Tham khảo

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2022). *Choking Prevention and First Aid for Infants and Children* [Tập sách]. Trích nguồn từ: <https://shop.aap.org/choking-prevention-first-aid-brochure-50pk-brochure/>

Brown, A., Jones, S.W. & Rowan, H. (2017) *Baby-Led Weaning: The Evidence to Date*. *Current Nutrition Reports*. 6, 148–156. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A. và cộng sự. (2018). Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. *Ital J Pediatr* 44, 49 <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

Nutrition Matters, Inc. (2022). *Ready to Eat Solid Foods* [Tập sách]. <https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>