MABU DINH DƯỠNG

- tổng hợp & biên tập -

LUẬT MAMA & LUẬT BABY

Lời nói đầu.....3
LUẬT MAMA.....4
LUẬT BABY 5
NHỮNG DẤU HIỆU KẾT THÚC BỮA ĂN CỦA BÉ.8

Lời nói đầu

Giai đoạn bé biếng ăn làm mẹ rất mệt mỏi, chán nản. Đúng thế, điều này không những làm mẹ mệt mỏi cũ mà làm cả bé khó chịu. Trước khi dùng để các loại thực phẩm chức năng giúp bé tăng cân, ngon miệng mẹ hãy tìm hiểu kỹ nguyên nhân bé biếng ăn. Để khắc phục điều này mẹ nên tuân thủ Luật Mama và Luật Baby trong ăn dặm.

Để giai đoạn ăn dặm diễn ra thuận lợi, hãy cùng **Mabu dinh dưỡng** tìm hiểu về những luật ăn dặm mẹ cần tuân thủ được khuyên từ chuyên gia nhé!

Chúc cho mỗi bữa ăn dặm của bé không phải là " cuộc chiến" với mẹ và bé.

Mabu dinh dưỡng

LUẬT MAMA

Mẹ nên tuân thủ luật Mama

- Thiết lập giờ ăn cố định trong ngày (ngay khi bắt đầu ăn dặm)
- Thời gian ăn không quá 30 phút/ bữa chính và 20 phút/bữa ăn phụ.
- Không TV, đồ chơi hoặc nhiều người xung quanh
- Giới thiệu nước ép trái cây, sữa chua, snack nhẹ trước bữa ăn chính ít nhất 1-2 tiếng.
- Lượng sữa không quá 500- 600ml đối với các bé
- Bé nên được tập ngồi trên ghế ăn.
  - ✓ Nếu bé quá nhỏ (chưa ngồi vững) thì có thể ngồi trên ghế ngã ngữa hay ngồi tựa vào người mẹ để ăn. (không nên cho bé nằm ăn)
  - ✓ Nếu bé đã ngồi ghế rồi, mà một ngày nào đó bé phản đối ngồi ghế, hoặc khóc

☞ Đầu tiên, vẫn kiên quyết cho bé ngồi ghế: cho bé vào ghế vài phút trước bữa ăn, để yên đó cho bé tự điều chỉnh.

☞ Nếu bé không chịu ăn thì ngưng và thử lại 2 tiếng sau đó, ngày chỉ thử lại 3 lần, nếu 3 lần không kết quả, đợi ngày mai.

☞ Nếu sau 5 ngày bé vẫn kiên quyết từ chối ngồi ghế, thì có thể cho bé ngồi trên đùi mẹ để ăn, không cho bé đi khắp nơi để ăn.

`

LUẬT BABY

Ngoài luật Mama mẹ cũng nên nắm rõ luật Baby

TÍN HIỆU SỐ 1:

Bé dưới 2 tuổi sẽ tự điều chỉnh và nhận biết được khi nào bé no, những dấu hiệu này là tín hiệu số 1 phát ra cho các mẹ, nếu tín hiệu này không đáp ứng, chỉ cần vài ngày, bé sẽ bắt đầu phát tín hiệu thứ 2 là biếng ăn:

Tín hiệu số 1 (quan trọng) để biết bé đã no:

- ✓ Quay đầu
- ✓ Ngậm miệng
- ✓ Đẩy chén ra
- ✓ Kêu la
- ✓ Nhả thức ăn
- ✓ Ngậm miệng từ chối nhai

MẸ HÀNH ĐỘNG: Mẹ đáp ứng tín hiệu số 1 ngay bằng cách lau miệng bé, ngưng không cho bé ăn nữa và dịu dàng nói với bé rằng:" con ăn giỏi quá, để mẹ lau miệng con nhé"

Lưu ý:

- ✓ Nếu mẹ đáp ứng trễ tín hiệu này, mà để tín hiệu này diễn ra vài ngày, mẹ phải đối mặt với tín hiệu thứ 2 "Biếng ăn" là điều tất yếu.
- ✓ Nếu bé đưa tín hiệu số 1 chỉ sau 1-2 muỗng ăn, sau khi ngưng không cho bé ăn, bình tĩnh xem xét lại Luật Mama có tuân thủ không (có bữa nào vi phạm không).
- ✓ Bé có bỏ 1 hay vài bữa không ăn và chỉ bú là bình thường, đừng quá lo lắng mà tạo nhiều áp lực, nếu làm đúng nguyên tắc và tuân thủ tốt tín hiệu số 1 thì bé sẽ ăn tốt trở lại (đó là thông điệp từ Văn phòng giáo dục dinh dưỡng nhi khoa của BYT Úc)

TÍN HIỆU SỐ 2: LÀ BIẾNG ĂN (TỪ CHỐI NHIỀU BỮA do tín hiệu 1 không được đáp ứng đầy đủ và thân thiện từ mẹ)

ĐIỀU GÌ MẸ NÊN LÀM ĐẦU TIÊN (giúp mình):

- ✓ THỨ 1, GIẢM ÁP LỰC BẢN THÂN, nói đúng hơn là bình tĩnh và hiểu rõ điều gì cần giúp bé.

`

- ✓ THỨ 2, KIÊN NHẪN và giải quyết

Cả 2 điều này là được các chuyên gia dinh dưỡng của Mỹ, Anh và Úc đưa lên hàng đầu khi đưa ra lời khuyên cho các mẹ, GS.BS. Gonzalez - chuyên gia hàng đầu về các vấn đề biếng ăn Nhi khoa của đài BBC Health của Anh chia sẽ rằng: "các mẹ thường không giữ được bình tĩnh quá 5 lần khi bị bé từ chối thức ăn, và mẹ càng stress hơn nữa, nhưng những nghiên cứu lâm sàng cho thấy đa phần các bé phải ít nhất đều 10 -15 lần mới ăn tốt trở lại, như vậy mẹ đã thua bé về tính kiên nhẫn"

MẸ NÊN LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BÉ:

- ✓ Giữ đúng luật Mama
  Các bé biếng ăn cần phải học lại cách ăn của mẹ:

☞ Khi giới thiệu thức ăn, thay gì nói với bé là "ăn đi con, ngon lắm đó, sao con không ăn", Gs.Bs. tâm lý Galle-từ Viện nghiên cứu các vấn đề biếng ăn trẻ em ở Mỹ- đã khuyên các mẹ rằng: thay vì mẹ nói như vậy, thì hãy cho bé thấy món đó ngon như thế nào, và tốt nhất mẹ hãy làm mẫu cho bé, đơn giản hãy múc 1 muỗng và ăn ngon lành cho bé thấy và nói với bé là: " ngon lắm, mẹ thích món này lắm, con thử nhé", đó là cách mẹ dạy bé phát triển tâm lý ăn uống chủ động. Giáo sư cũng cho thấy lời nói khích lệ sáo rỗng không khuyến khích được bé.

☞ Và đừng bao giờ nói với bé hoặc 1 ai đó trong gia đình hoặc 1 bé nào khác là "bé nhà tôi không thích ăn rau đâu, nó ăn vào là ói đó", điều này sẽ ảnh hưởng đến biếng ăn rau của bé rất nghiêm trọng. Lưu ý, lúc bé ăn, các thành viên trong gia đình cũng không được nói: "nó không ăn được món đó đâu", bé cũng sẽ biếng ăn.

☞ Nếu bé gặp vấn đề trong việc cấu trúc thức ăn (độ lỏng đặc của thức ăn). Ví dụ như, bé 7-8 tháng từ chối ăn cháo mà đòi ăn cơm. Điều này có nghĩa bé đang gặp vấn đề với cấu trúc thức ăn. Các bé được khuyên cho ăn riêng từng thành phần (ví dụ: cơm, tôm, trái cây, rau để riêng mà đút cho bé ăn, chứ không trộn chung) và bữa ăn nên tập trung dạng cao năng lượng, chia nhỏ bữa ăn thành 5-6 bữa trong ngày, lượng ăn mỗi bữa là tùy bé quyết định

☞ Nếu bé ngậm và từ chối tất cả thức ăn, nên cho bé chơi với thức ăn trước các bữa ăn, bé nên chơi với những thức ăn bé sẽ được ăn trong bữa đó, khuyến khích bé chơi tự do, bày bừa cũng được. Lý do của việc này là mẹ đang tạo cho bé cảm giác an toàn với thức ăn. GS.BS. Sears, Bác sĩ Nhi nổi tiếng của đài truyền hình Mỹ khuyên rằng: các bé từ 9

`

tháng trở lên có thể cho bé 1 mẩu xương lớn (xương đùi gà lớn), có nhiều mẩu thịt còn xót lại, cho bé học "gặm" và cắn và thậm chí bé có thể ăn vài mẩu thịt trên xương.

Lưu ý: ba mẹ phải luôn ở bên bé, không để bé chơi thức ăn 1 mình, bé rất dễ bị hóc, nguy hiểm.

☞ Nếu bé ăn theo BLW, thì nên giới thiệu 1 lượng rất ít trên dĩa (thông thường bày lên bàn, nhưng khi biếng ăn nên để lên dĩa cho bé), nếu bé chỉ chơi trên dĩa không ăn, thì lấy 1 mẩu thức ăn để ra khỏi dĩa, để trên bàn để gây chú ý cho bé. Giới thiệu những loại thức ăn để bé có thể dễ cầm và dễ gặm, cắn, điều này sẽ kích thích lại kĩ năng ăn của bé.

☞Lựa chọn bữa ăn cao năng lượng

☞ Không thưởng bé bằng 1 thức ăn nào bé thích (bánh, chocolate, snack) để thay thế món bé không ăn. Bé sẽ sớm học được đây là phần thưởng cho hành động từ chối món ăn đó.

☞ Không tăng cữ sữa để thay thế bữa bé không ăn, hãy bình tĩnh giữ đúng lượng sữa cơ bản cho 2 ngày (đối với bé bú sữa công thức), ngày thứ 3 thì cho bé uống tăng lên, nhưng không vượt quá 800ml (nếu bé vẫn biếng ăn), rồi lại giữ đúng lượng sữa cơ bản cho 2 ngày tới và tiếp tục làm như vậy. Đối với bé bú mẹ, thì nên cho bé bú mẹ theo nhu cầu, vì khi bé biếng ăn bé thường chỉ chịu bú mẹ vì đây là thời điểm bé cảm thấy thoải mái nhất, nên duy trì đúng nhu cầu của bé.

☞ Không nên bắt đầu bữa ăn khi bé vừa chơi quá mệt hay quá đói.

☞ Có thể thưởng bé bằng cách cho bé chơi 1 trò chơi nào đó bé thích hay bế bé đi đâu sau khi bé ăn xong.

LƯU Ý: đừng bao giờ dùng điều này như phần thưởng ra điều kiện cho bé ăn. Mẹ chỉ nên âm thầm làm điều này mỗi khi bé ăn tốt (dù 1-2 muỗng), bé sẽ học ra cách là ăn rồi mới chơi. Nếu mẹ cho bé biết trước là 1 sai lầm (Theo BYT Úc).

LỜI KHUYÊN CHUNG QUAN TRỌNG: kiên nhẫn và bình tĩnh là chìa khóa cho sự biếng ăn, đừng mong đợi kết quả sẽ đến sau 1-2 ngày, có thể là 1 quá trình từ 1 đến vài tuần để có được kết quả tốt đẹp.

`

NHỮNG DẤU HIỆU KẾT THÚC BỮA ĂN CỦA BÉ

Nhận biết những dấu hiệu để kết thúc bữa ăn cho bé là điều cần thiết làm tình trạng biếng ăn bé không trở nên tồi tệ hơn:

- Bé ngậm hay bướng (chơi) không ăn muỗng nào quá 10 phút là lúc lau miệng bé kết thúc bữa ăn. Khuyến khích bé nhả thức ăn trong miệng ra trong 1 cái dĩa, đừng đợi bé tự nhả hoặc ói ra.
- Bé ném đồ ăn

Theo B.s Dinh dưỡng Anh Nguyễn - Giám đốc bộ phận tư vấn nhi khoa của HIDADDI Nutrition for Family & Child

`