HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.

# Sử Dụng Đồ Uống Lành Mạnh trong Thời Thơ Ấu

Khuyến nghị từ các Tổ chức trọng điểm Cấp Quốc gia về Y tế và Dinh dưỡng

**Đồ Uống Lành Mạnh, Trẻ Em Khỏe Mạnh**

*Nghiên cứu cho thấy rằng những chất lỏng trẻ em uống – từ lúc sơ sinh đến 5 tuổi – có thể ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của trẻ. Đó là lý do một số chuyên gia hàng đầu của quốc gia về sức khỏe và dinh dưỡng đã đưa ra các khuyến nghị để giúp các bậc cha mẹ và người chăm sóc lựa chọn những thức uống tốt nhất cho trẻ nhỏ. Các khuyến nghị đầy đủ có tại Healthydrinkshealthykids.org. Bản tóm tắt này cung cấp thêm thông tin chi tiết về việc cho con bú.*[1]

## Tất cả thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ

Trong 6 tháng đầu đời, trẻ sơ sinh chỉ cần sữa mẹ và/hoặc sữa công thức. Sữa mẹ cung cấp gần như tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển tối ưu,[2] đồng thời tăng cường hệ miễn dịch của bé. Khi bé lớn lên, thành phần trong sữa mẹ thay đổi để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bé.

Cho đến 12 tháng tuổi, sữa mẹ và/hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh tiếp tục là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất của con bạn, ngay cả khi bé dần dần làm quen với thức ăn đặc trong thời gian này. Các em bé có thể sẵn sàng ăn dặm từ 4 đến 6 tháng tuổi nếu bé kiểm soát đầu tốt và thể hiện các dấu hiệu khác là bé đã sẵn sàng về mặt phát triển.

### Tôi nên cho con bú trong bao lâu?

Bạn nên cho con bú sữa mẹ cho đến khi con bạn được ít nhất 12 tháng tuổi. Nếu bạn và con bạn muốn tiếp tục dùng sữa mẹ sau thời điểm đó, điều đó thật tuyệt – cứ làm đi! Tần suất và độ dài của những cữ cho con bú thường giảm đi khá nhiều khi con bạn ăn nhiều thức ăn đặc hơn.

### Nếu trẻ >12 tháng tuổi vẫn đang bú mẹ thì có nhất thiết phải cho trẻ uống sữa nguyên kem không?

Trẻ từ 12-24 tháng tuổi được khuyên dùng hai đến ba cốc sữa nguyên kem mỗi ngày. Sữa mẹ và sữa nguyên kem có lượng calo trung bình và tổng lượng chất béo tương đương nhau, tính theo ounce, vì vậy bất kỳ sự kết hợp nào giữa sữa mẹ và sữa nguyên kem (tổng cộng tối đa 2-3 cốc/ngày) đều phù hợp cho trẻ từ 12-24 tháng tuổi. Khó có thể xác định lượng sữa mẹ mà trẻ đang hấp thụ trừ khi sữa mẹ được vắt ra và cho bé uống bằng cốc. Bạn nên lưu ý sau 12 tháng, bạn nên bắt đầu ngừng sử dụng bình sữa.

Đến khi trẻ được hai tuổi, hầu hết chất dinh dưỡng được lấy từ thức ăn đặc, mà trẻ được cho ăn theo lịch ăn uống thông thường gồm các bữa chính và bữa phụ. Nếu trẻ vẫn đang bú mẹ ở độ tuổi này, nên cho trẻ ăn thức ăn đặc trước khi cho bú sữa mẹ. Hãy thảo luận với bác sĩ nhi khoa của con bạn nếu bạn có câu hỏi hoặc lo lắng cụ thể về lượng sữa mẹ mà con bạn hấp thụ.

---

[1] Hội đồng chuyên gia xây dựng các khuyến nghị đã chỉ định rõ sữa mẹ hay sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh. Các khuyến nghị trong những lĩnh vực này thay đổi tùy theo độ tuổi, cân nặng và các mốc phát triển của trẻ sơ sinh và thường được hiểu rõ và chấp nhận rộng rãi. Thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ trong bản tóm tắt này dựa trên báo cáo trước đây từ Tổ chức Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh, Hướng dẫn về việc cho ăn dành cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ: Phương pháp nuôi dạy con đáp ứng.

[2] Trẻ sơ sinh bú mẹ hoàn toàn nên được bổ sung vitamin D (400 IU) hàng ngày vì sữa mẹ có ít loại vitamin này. Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh được tăng cường vitamin D, nhưng nếu con bạn uống ít hơn 1 lít sữa công thức mỗi ngày, bác sĩ có thể tư vấn bổ sung vitamin D cho con bạn.

### Con tôi có nên dùng thức uống nào khác ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức trong năm đầu tiên không?

Trong năm đầu đời của trẻ, thức uống duy nhất mà trẻ cần là sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh và một lượng nhỏ nước sau khi trẻ bắt đầu ăn dặm. Trẻ sơ sinh dưới 12 tháng không cần bất kỳ loại đồ uống nào khác và không nên uống nước trái cây, sữa, sữa có hương vị, sữa dành cho trẻ mới biết đi, sữa có nguồn gốc thực vật/đồ uống không phải sữa động vật, đồ uống có caffein, đồ uống có chất tạo ngọt với hàm lượng calo thấp (chẳng hạn như đồ uống "ăn kiêng" hoặc đồ uống "nhẹ"), hoặc đồ uống tạo ngọt bằng đường (chẳng hạn như soda, đồ uống trái cây và đồ uống có hương vị trái cây, nước ép trái cây, đồ uống thể thao, nước tăng lực, nước được tạo ngọt và đồ uống có đường từ cà phê và trà).

Từ 6-12 tháng tuổi, có thể cho trẻ uống tổng cộng 1/2 đến 1 cốc (4-8 ounce) nước lọc, có chất fluoride trong một cốc mở, có ống hút hoặc bình tập uống (sippy cup) mỗi ngày trong giờ ăn. Lượng nước uống này không nhằm mục đích thay thế bất kỳ lượng sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh nào, và thực tế mà nói, có lẽ trẻ sẽ không nuốt được phần lớn lượng nước uống này vì nhiều trẻ sơ sinh từ 6-12 tháng tuổi vẫn đang phát triển kỹ năng uống bằng cốc. Cách làm này được gợi ý để giúp bé làm quen với mùi vị của nước lọc.

Đối với trẻ từ 0 đến 12 tháng tuổi, không nên dùng sữa động vật để thay thế sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh; cũng không nên dùng sữa thực vật/đồ uống không phải sữa động vật (ví dụ như sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh làm từ đậu nành được chế biến sẵn trên thị trường) trừ khi được bác sĩ nhi khoa kê đơn cho các nhu cầu ăn kiêng đặc biệt như dị ứng. Những loại sữa này không được thiết kế để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của con bạn ở mức độ tương tự như sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh. Ngoài ra, việc sử dụng các loại đồ uống thay thế như một thành phần chính trong chế độ ăn trong giai đoạn này đã được phát hiện dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng.

### Cho ngũ cốc vào bình có giúp bé ngủ ngon hơn không?

Chỉ nên cho trẻ dùng bình để uống sữa mẹ hoặc sữa công thức. Không nên trộn ngũ cốc với sữa công thức hoặc sữa mẹ trong bình. Không có bằng chứng nào cho thấy điều này giúp trẻ ngủ lâu hơn và một số nghiên cứu đã phát hiện ra sự liên quan giữa hành động này với việc tăng nguy cơ béo phì ở trẻ. Ngoài ra, việc trộn ngũ cốc với sữa công thức hoặc sữa mẹ trong bình có thể khiến trẻ bị nghẹn và có thể cản trở việc trẻ hấp thu các chất dinh dưỡng trong sữa mẹ hoặc sữa công thức.

### Một lưu ý về kích thước bình sữa

Hãy chú ý đến lượng sữa công thức hoặc sữa mẹ vắt ra trong mỗi lần cho trẻ ăn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng kích thước bình rất quan trọng. Bình được sử dụng càng lớn, bé càng có khả năng uống lượng sữa nhiều hơn mức cần thiết.

### Tôi có những câu hỏi khác!

Để biết thêm thông tin về việc cho con bú sữa mẹ, hãy xem:

- Hướng dẫn về việc Cho ăn dành cho Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ: Phương pháp Cho ăn Đáp ứng
- Thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ từ Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics)
- Các Câu hỏi Thường Gặp về việc cho con bú sữa mẹ từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention)

## Muốn biết thêm?

### Truy cập trang healthydrinkshealthykids.org để tìm thêm thông tin về các loại thức uống khác như:

- Nước
- Nước ép trái cây
- Sữa
- Sữa Thực Vật, Đồ uống Không phải Sữa Động vật
- Sữa cho Trẻ mới biết đi
- Đồ uống tạo Ngọt bằng Đường

Healthy Eating Research

*Những khuyến nghị này được phát triển bởi các chuyên gia thuộc Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn (Academy of Nutrition and Dietetics - AND), Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics - AAP), Học viện Nha khoa Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry - AAPD) và Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association - AHA) dưới sự lãnh đạo của Chương trình Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh (Healthy Eating Research - HER) với sự tài trợ của Robert Wood Johnson Foundation.*